

# Lernen hinzuschauen

Die Ligue Luxembourgoise d'Hygiène Mentale bietet seit Kurzem einen Erste-Hilfe-Kurs für psychische Gesundheit an. Das Konzept kommt aus Australien und will für einen offenen Umgang mit Betroffenen sensibilisieren. revue hat teilgenommen.

Es beginnt mit einem Film. Ein paar zufällig ausgewählte Passanten in irgendeiner Stadt der Schweiz werden gefragt, wie sie reagieren würden, kämen sie an einer verletzten Person vorbei. „Stabile Seitenlage“, „Blutung stillen“, „fragen, was passiert ist“, lauten die spontanen Antworten. Dann sollen sie sich vorstellen, sie sähen eine Person, die gerade im Begriff ist, sich von einer Brücke zu stürzen. Was würden sie tun? Überraschter Blick, betretenes Schweigen. Keiner der Befragten hat eine Idee.

So würde es vielen von uns gehen. Das ist die traurige Wahrheit. Menschen in psychischen Ausnahmesituationen werden oft alleingelassen. Nicht aus Bosheit oder Absicht, vielmehr sind es unsere eigenen Hemmschwellen, Berührungängste und Vorurteile, die uns eher weg- als hinsehen lassen. Dabei kann es jeden treffen. Die Wahrscheinlichkeit, im Laufe eines Jahres eine schwierige Episode zu durchleben oder gar an einer psychischen Störung zu erkranken, liegt bei 38,2 Prozent. Das haben diverse Studien in Europa ergeben. In Luxemburg betrifft es demzufolge rund 200.000 Menschen jedes Jahr. Ein großer Teil der Betroffenen ist noch minderjährig, die Hälfte aller psychischen Erkrankungen tritt vor dem 14. Lebensjahr auf.

## Höchste Zeit, wieder mehr aufeinander aufzupassen.

Lediglich jeder Vierte erhält professionelle Hilfe. Was nicht nur an fehlenden Therapiemöglichkeiten liegt – Luxemburg ist in dieser Hinsicht besonders speziell, weil die vor Jahren gesetzlich festgelegte Anerkennung

von Psychologen und Psychotherapeuten den Patienten noch immer nichts bringt, da es bislang keine Einigung auf Kostenübernahme der CNS gibt und somit alle Honorare privat bezahlt werden müssen –, sondern auch an vielen Betroffenen selbst, die sich ihre Krankheit nicht eingestehen wollen, sich schämen und sich vor Stigmatisierungen schützen wollen. Zudem werden psychische Störungen nicht selten von Ärzten übersehen. Von Eltern, Lehrern und Erziehern ebenfalls. Was niemandem vorzuwerfen ist, denn das Wissen über Symptome, Auswirkungen und Maßnahmen ist gering. Doch das ändert sich jetzt, indem Menschen darin geschult werden, nicht wegzuschauen und einzugreifen, solange es noch geht.

„Es ist besser, etwas Falsches zu tun, als nichts zu tun“, sagt Sacha Bachim. Der Psychologe der Ligue Luxembourgoise d'Hygiène Mentale, kurz d'Ligue, führt durch den Kurs „Erste Hilfe für psychische Gesundheit“. Es ist das erste Mal, dass er diesen Kurs leitet, doch mit seiner besonnenen und zugewandten Art wirkt er wie ein alter Hase. Um auf das Thema einzustimmen, zeigt er den Schweizer Film. Und wohl jede/r der 21 Teilnehmer und Teilnehmerinnen erkennt sich selbst ein bisschen in den Aussagen der Passanten wieder. Das Teilnehmerfeld ist bunt gemischt, es sind Menschen in allen Altersgruppen aus dem pädagogischen oder psychologischen Bereich, Betroffene und Ärzte, mehr Frauen als Männer.

An vier Vormittagen für jeweils drei Stunden werden sie den Ausführungen des Psychologen lauschen, gegebenenfalls im Handbuch nachlesen, ab und an ein Video sehen, sich an Diskussionsrunden beteiligen und sich zu Gesprächen oder Rollenspielen in kleinere Gruppen zurückziehen. Corona-bedingt findet der Kurs online statt, was sicherlich nicht förderlich für die Gruppendynamik ist, aber trotzdem erstaunlich gut funktioniert, auch deshalb, weil die Techniker der

Ligue ihr Fach offensichtlich gut beherrschen: Während der gesamten zwölf Stunden kommt es kaum zu nennenswerten technischen Schwierigkeiten. Nur beim Herüberspringen in die Kleingruppen tauchen gelegentlich Probleme auf.

Pünktlich zur Corona-Krise hat d'Ligue im vergangenen Jahr die Lizenz für diesen Kurs erhalten, wobei sich dieser Zusammenhang nur zufällig ergeben hat. Der Kurs wurde 2000 in Australien entwickelt und mittlerweile in 25 Ländern übernommen. Weltweit haben bereits vier Millionen Menschen an einem der Kurse teilgenommen, sie alle dürfen sich ausgebildete „Ersthelfer und Ersthelferinnen für psychische Gesundheit“ nennen. Am Ende des Kurses erhält jede/r ein Diplom.

Ziel des Kurses ist es nicht, laienhafte Therapeuten und Diagnostiker heranzuzüchten, sondern Menschen ein paar Ideen und Kniffe mit auf den Weg zu geben, mit denen man Mitmenschen begegnet, denen es gerade, aus welchen Gründen auch immer, psychisch nicht gut geht. Ähnlich wie die medizinischen Erste-Hilfe-Kurse, bei denen man Handgriffe für die Erstversorgung von Verletzten erlernt, geht es beim Erste-Hilfe-Kurs für psychische Gesundheit auch um die Erstversorgung der Betroffenen. Allerdings findet diese vor allem auf kommunikativer Ebene statt, Verband und Pflaster werden dabei in der Regel nicht benötigt.

## Menschen in psychischen Ausnahmesituationen werden oft alleingelassen.

„Psychische Schwierigkeiten‘ ist ein weit gefasster Begriff. Er umfasst diagnostizierbare psychische Erkrankungen ebenso wie Symptome psychischer Belastungen, die nicht ausgeprägt genug für eine Diagnose sind, und schließt auch psychisch bedingte Krisen wie Suizidgedanken mit ein.“ So steht es im knapp 300 Seiten starken Handbuch, das jeder Teilnehmer vorab zugeschickt bekommen hat. Es ist also ein weites Feld, durch das sich der Kurs schlagen wird. Er führt über die häufigsten psychischen Störungen wie Depressionen, Angststörungen und Suchterkrankungen bis hin zu Essstörungen und Psychosen und wie man mit Betroffenen ins Gespräch kommt.

Erst einmal geht es um Klischees, Stigmatisierungen, Labels und Vorurteile. Die hat jeder von uns im Kopf. Und sie sind nicht einmal böse gemeint. Verrückt, Psycho, durchgeknallt – wir haben alle gelernt, Menschen so zu bezeichnen. Und wer gerade eine Depression, eine Schizophrenie oder eine Suchterkrankung durchlebt, wird nicht selten als „Depressiver“, „Schizophrener“, „Alkoholiker“ oder „Junkie“ gelabelt, als wäre seine Krankheit das einzige, das ihn (oder sie) als Person ausmacht. Dass Betroffene sich nicht gerne offenbaren, ist daher völlig nachvollziehbar. Zu groß ist die Gefahr, gebrandmarkt zu werden und dieses Zeichen nicht mehr loszuwerden.

Ein weiteres Vorurteil ist, dass Menschen mit einer psychischen Erkrankung gefährlich und gewalttätig sind. Sacha Bachim weist im Laufe des Kurses mehrmals darauf hin. „Betroffenen wird oft unterstellt, willensschwach und aggressiv zu sein. Dabei ist es eher andersherum: Es ist sehr viel wahrscheinlicher, dass sie selbst zu Opfern werden und Gewalt erleben.“ Dass es dabei natürlich vereinzelt Ausnahmen gibt, vor allem dann,





wenn Alkohol im Spiel ist, sagt er auch. „Erste Hilfe geht nur dann, wenn man sich nicht selbst in Gefahr bringt.“

Dann kommt er gleich zur Grundidee, nämlich wie und in welcher Form die Erste Hilfe erfolgen kann. Die wird in diesem Text nicht verraten, nur so viel: Es ist eine Vorgehensweise in fünf Schritten, die im Prinzip immer gleich abläuft und die eigentlich auch keine große Überraschung ist, wenn man näher darüber nachdenkt. Sie hat viel mit Wertschätzung und Respekt zu tun, aber auch damit, Menschen nicht zu belügen und Dinge offen anzusprechen. Das ist nicht einfach in einer Gesellschaft, in der wir oft um den heißen Brei herumreden oder Dinge lieber gleich hinterm Rücken der Betroffenen besprechen. In ein paar Videos aus Australien, die zwischendurch gezeigt werden, wird es deutlich: Die Herangehensweise ist sehr pragmatisch, aber höchst menschenfreundlich und empathisch. Und sie unterscheidet sich lediglich in Nuancen, wenn es um die verschiedenen Erkrankungen geht.

Es ist viel Stoff, den Sacha Bachim in den zwölf Stunden durchspricht. Anhand von Fallbeispielen wird in Gruppen immer wieder die Vorgehensweise geübt. Für Fragen bleibt trotzdem Zeit. Im Handbuch sind alle Schritte ausführlich erklärt und jede einzelne Erkrankung umfänglich beschrieben. Zudem gibt es viele Tipps, die man anwenden kann, aber auch zahlreiche Informationen über Verhaltensweisen, die man lieber unterlassen sollte, weil sie weder hilfreich noch zielführend sind. Darüber hinaus wurde eine Liste über alle Hilfsangebote im Land erstellt. Sie führt Beratungsstellen, Krankenhäuser und Selbsthilfegruppen auf. Das Handbuch wurde nach der australischen Vorlage konzipiert, jedoch an die luxemburgischen Begebenheiten angepasst. Im Buchhandel ist es allerdings nicht zu erwerben. Es erhält nur, wer an dem Kurs teilnimmt.

Durch die intensive Besprechung der häufigsten Krankheitsbilder bekommt man eine Idee davon, wie es sich anfühlen muss, selbst betroffen zu sein. Was dem Kurs allerdings fehlt, ist der Austausch der Teilnehmer untereinander. Das liegt jedoch nicht am Konzept, sondern an Corona. Während bei anderen Fortbildungen die Kaffeepausen oder die paar Minuten vor Beginn oder nach Ende der Einheit für persönliche Gespräche genutzt werden können, schaltet man hier einfach die Konferenz ab und ist – schwupps – zurück im eigenen Leben. So war es nicht möglich, in Erfahrung zu bringen, welche praktischen Möglichkeiten die Schulung den Teilnehmern eröffnet hat. Ob sie ihre Hemmschwelle, Menschen in psychischen Schwierigkeiten zu helfen und unterstützen, überwinden konnten oder ob sie diese vorher überhaupt hatten.

Zu Zeiten, in denen mindestens ein Drittel aller Krankenschreibungen aufgrund psychischer Schwierigkeiten erfolgt, kommt dieser Kurs genau richtig. Aufgrund der Corona-Krise ist die Zahl der Betroffenen sogar am Steigen, sagen Experten. Höchste Zeit, wieder mehr aufeinander aufzupassen. \

Text: Heike Bucher \ Fotos: d'Ligue (3), Pixabay (2)



„Es ist besser, etwas Falsches zu tun, als nichts zu tun.“

Sacha Bachim, Diplompsychologe und Kursleiter, d'Ligue



## Hinweis

Die Kurse finden auf Luxemburgisch oder Französisch statt. Die Teilnahme kostet 25 Euro. Momentan sind alle weiteren Kurse zwar bereits ausgebucht, doch das Angebot wird ständig ausgebaut. Zudem will d'Ligue den Kurs variieren und zwei weitere Formen anbieten: einen für die Erste-Hilfe speziell auf Jugendliche bezogen und einen für Jugendliche als Teilnehmer. Weitere Infos gibt es auf: [www.prevention-psy.lu](http://www.prevention-psy.lu)