



Erste Hilfe in psychischen Krisen

1. Hilfe – sofort, auch nachts

Bei akuter Eigengefährdung oder Fremdgefährdung:

Polizei	110
Rettungsdienst	112

Sie haben den Eindruck, dass eine Person unmittelbar davorsteht, sich selbst und/oder andere zu schädigen oder umzubringen? Z.B., weil konkrete Suizidabsichten geäußert werden oder Handlungen vorliegen, die auf die Vorbereitung eines Suizides oder einer Gewalttat hindeuten (z. B. Ankündigungen im Netz)? Fragen Sie wenn möglich nach, ob und inwiefern konkrete Suizid- oder Gewaltabsichten bestehen und inwiefern es Vorbereitungen zur Ausführung – was? wann? wie? wo? – gibt. Rufen Sie die Polizei mit dem Notruf 110 oder die Rettungsleitstelle mit 112, wenn Sie akute Eigen- oder Fremdgefährdung vermuten und die betroffene Person keine Hilfe annehmen möchte.

Bei Verzweiflung/Einsamkeit:

Telefonseelsorge	0800-1110 111 oder 0800-1110 222
ärztlicher Bereitschaftsdienst	116 117

Diese Nummer ist immer dann richtig, wenn man in der Nacht oder am Wochenende dringend einen Arzt braucht, es aber nicht um Leben und Tod geht. Achtung: Meist kommen Hausärztinnen oder Hausärzte, also eher keine Fachärzte (etwa Psychiaterinnen oder Psychiater). Üblicherweise erreichbar: Montag, Dienstag und Donnerstag: von 18.00 bis 8.00 Uhr, Mittwoch und Freitag: von 12.00 bis 8.00 Uhr, am Wochenende und an Feiertagen rund um die Uhr.

Wie finde ich eine Ambulanz, eine Klinik?

Eine nach Bundesländern sortierte Liste hat die Deutsche Depressionshilfe zusammengestellt, die genannten Kliniken behandeln Menschen mit allen psychischen Krisen.



Umkreis von 50 km ab Neubrandenburg (Stand 08.04.2020):

Dietrich-Bonhoeffer-Klinikum Neubrandenburg Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie Salvador-Allendestraße 30 17036 Neubrandenburg Tel: 0395-77545-01/02 Fax: 0395-7754507 Chefarzt Dr. med. Rainer Kirchhefer	AHG Klinik Waren Psychosomatisches Behandlungszentrum an der Müritz Am Kurpark 1 17192 Waren (Müritz) Tel: 03991-6350 Fax: 03991-635426 Chefarzt Dr. med. Otmar Kristof	MediClin Müritz-Klinikum Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik Stadtgarten 15 17207 Röbel (Müritz) Tel: 03991-771902 Fax: 03991-771919 Chefarzt Dr.med.Thomas Broese
--	---	---

2. Hilfe – tagsüber

Bei akuten psychischen Problemen mit (vermuteter) akuter Eigengefährdung oder Fremdgefährdung (tagsüber):

Sozialpsychiatrischer Dienst Neubrandenburg

Dipl.-Psych. Rikarda Weißner 0395-570875360

Meeri Gadewolz 0395-570875361

Ursula Tatchen-Goetze 0395-570875386

David Uhlig 0395-570875387

Beratung

Psychologische Beratung der Hochschule Neubrandenburg

Dipl. Psychologin Elisabeth Wuithschick

Raum 268, Hauptgebäude, Brodaer Str. 2, 17033 Neubrandenburg

Kontakt: 0395-56 93 9108 oder psychologische-beratung@hs-nb.de

Psychologische Hilfe und Sozialberatung für Studierende in Greifswald, Stralsund und Neubrandenburg

Kontakt: 03834-861704 oder beratung@stw-greifswald.de



Psychologische Beratung Studierendenwerk Greifswald

Dipl.-Psychologe J. Löbke

Kontakt: pb@stw-greifswald.de

Caritas Neubrandenburg

Juliane Hartmann

Kontakt: 0395-56939109 oder pb@hs-nb.de

An der **Hochschule Neubrandenburg** selbst können Sie sich zusätzlich an

Prof. Dr. Barbara Bräutigam

Kontakt: 0160-96863254 oder braeutigam@hs-nb.de,

Prof. Dr. Andreas Speck

Kontakt: 0395-56935505 oder speck@hs-nb.de

und an „Ein offenes Ohr - Psychosoziale Beratung von Studierenden für Studierende“*

Kontakt: offenes-ohr@hs-nb.de, Info: <https://www.hs-nb.de/ssv/offenes-ohr/>

wenden.

*„Ein offenes Ohr“ ist ein kostenfreies Beratungsangebot von Studierenden des Masterstudiengangs Psychosoziale Beratung für alle Studierenden der Hochschule Neubrandenburg zu verschiedenen Themen (persönliche Anliegen, psychosoziale Sorgen, studienbezogene Fragen, Erfahrungsaustausch etc.).

Telefonseelsorge

An 365 Tagen rund um die Uhr und deutschlandweit ist die Telefonseelsorge unter der Nummer 0800-1110111 (gebührenfrei) zu erreichen.

Im März hat die Telefonseelsorge die neue App „KrisenKompass“ veröffentlicht. Diese App dient der Suizidprävention und richtet sich an 3 Zielgruppen:

- Menschen in einer suizidalen Krise
- Angehörige, Kollegen, Freunde, die unterstützen möchten
- Angehörige, Kollegen, Freunde, die eine Person durch Suizid verloren haben

3. Anzeichen für psychische Probleme

Generelle Anzeichen für psychische Probleme sind merkliche Veränderungen des Verhaltens, die sich entweder in sozialem Rückzug oder in zunehmend eigen- oder fremdaggressiven Verhalten/Äußerungen u. a. auch in den sozialen Medien ausdrücken. Konkrete Beispiele dafür können sein:

Zunehmendes Rückzugsverhalten: soziale Isolation, Verslossenheit, Apathie, Vermeiden von Blickkontakt, einsilbige Antworten, Wortkargheit, ausdrucksarme Mimik, wie „versteinert“ oder in innere Welten „abgetaucht“ sein, im Gespräch kommt man nicht an den/die Studierende_n ran, Vorlesungen werden nicht mehr besucht, abwehrendes Verhalten

Seltsames, inadäquates, aggressives Verhalten: bizarre Reaktionen auf die Umgebung, Aggressivität/Reizbarkeit, Drohungen, seltsame Körperhaltung, stereotype Körperbewegungen, verzögerte oder keine Reaktion auf Ansprache und Kontaktangebote, seltsam anmutende Ideen/Gedanken/Wahrnehmungen, Verfolgungsideen, sprunghaftes Denken, unbrembarer Redefluss, körperliche Angriffe, Beschädigung von Einrichtungsgegenständen, Diebstahl, Beleidigungen

Verschlechterung der körperlichen Verfassung: blasser Teint, starke Gewichtszu- oder abnahme, Erschöpfung, Verwahrlosung/fehlende Körperhygiene, Verletzungen, Drogen- oder Alkoholkonsum

Depressivität: Niedergeschlagenheit, gedrückte Stimmung/Traurigkeit, Anzeichen von Verlangsamung, Interessenverlust, Freudlosigkeit, fehlender Antrieb, leise Stimme, Hoffnungslosigkeit und Sinnlosigkeit werden geäußert, Grübeln, der/die Studierende nimmt sich und/oder das Leben als Last wahr

Manie: Hochgefühl, übersteigerte Aktivität, übersteigertes Selbstwertgefühl, Rastlosigkeit, Selbstüberschätzung, viele Ideen und Tatendrang, Unruhe und Getriebenheit, auch im Wechsel mit Depressivität beobachtbar

starke Prüfungsangst/Versagensangst: sehr starke körperliche und geistige Anspannung in Prüfungssituationen oder schon Wochen vorher, sichtbare Nervosität, starkes Zittern, Weinen, Blackout in Prüfungen, „Nervenzusammenbrüche“, sichtbare „Blockade“ beim Abrufen des Prüfungsstoffes, Vermeidungsverhalten (Absagen von Prüfungen, wiederholtes Aufschieben), Versagen bei sonst guter Leistungsfähigkeit, psychosomatische Beschwerden (Magenprobleme, wie z.B. Übereben, Übelkeit vor/in der Prüfung, plötzliches Stottern/Stammeln)

Überlastung: Gestresst-Sein, Anspannung, Erschöpfung, Weinen, Verzweiflung, mitgeteilte Überforderung, Konzentrationsprobleme, nicht mehr abschalten können, Kraft- und Energielosigkeit, fehlende Erholungsfähigkeit, Schlafstörungen

4. Hinweise für den Umgang mit Menschen in psychischen Krisen

Grundsätzlich gilt:

- Signalisieren Sie Ihr Interesse und Ihre Bereitschaft, der betroffenen Person bei der Verbesserung ihres Befindens oder ihrer Lebenssituation zu helfen und lassen Sie sich nicht zu schnell durch eine abwehrende Haltung entmutigen. Über psychische Probleme zu sprechen, fällt schwer und ist meist mit viel Scham verbunden.
- Nehmen Sie sich Zeit und stellen Sie wenn möglich einen persönlichen und wohlwollenden Kontakt unter „vier Augen“ her.
- Sprechen Sie die betroffene Person offen und direkt darauf an, dass Sie eine Veränderung wahrnehmen und sich aufgrund bestimmter Verhaltensweisen und Beobachtungen Sorgen machen.
- Stellen Sie freundlich und zugewandt Fragen, um die Situation des/der Betroffenen besser zu verstehen.
- Fragen Sie, wie die betroffene Person ihre Situation selbst einschätzt und ob sie Unterstützung hat.
- Informieren Sie den/die Student_in ggf. über Möglichkeiten professioneller Unterstützung (siehe oben). Wenn so etwas wie ein Vertrauensverhältnis bereits besteht, signalisieren Sie weitere Gesprächsbereitschaft.

Wichtig dabei: Ausreden lassen, keine Wertungen vornehmen („Ach das ist doch nicht schlimm“), keine Ratschläge erteilen („Sie müssen einfach nur ...“) und Vermeiden von Lebensweisheiten („kommt Zeit, kommt Rat“)! Bei Wahnvorstellungen keine Streitgespräche, kein Versuch, die Wahnideen auszureden oder zu entwerten, sondern nachfragen und/oder Emotionen ansprechen.

Empfehlungen für den Umgang mit Menschen in akuten psychisch bedingten Erregungszuständen (Bundesverband der Angehörigen psychisch Kranker):

- den Betroffenen nicht einengen
- nicht die Türen abschließen
- Rückzugsmöglichkeit anbieten
- Bewegung anbieten, spazieren gehen
- ein Gespräch mit einer Vertrauensperson vermitteln
- essen und trinken, rauchen (jedoch keinen Alkohol/ Drogen)
- mit ruhiger, leiser Stimme sprechen
- sachlich bleiben
- ablenken – und sei es durch das Anbieten von einem Glas Wasser. Eine scheinbar "sinnlose" Handlung kann aus einer verfahrenen Situation herausführen und eine sich aufbauende Gewaltspirale durchbrechen
- Abstand halten, sich auf mindestens zwei bis drei Armlängen entfernen
- allzu intensiven Blickkontakt vermeiden



Selbstschutz beachten: Manchmal macht die Not eines anderen Menschen hilflos. Achten Sie daher auf Ihre eigenen Grenzen und helfen Sie nur im Rahmen Ihrer Möglichkeiten. Tauschen Sie sich im Kollegenkreis aus, das entlastet und erweitert oft das Spektrum an Möglichkeiten! Wer hat noch guten Kontakt zur betroffenen Person und könnte ein Gespräch führen? Führen Sie Gespräche zu schwierigen Themen zu zweit und protokollieren Sie diese. Wenden Sie sich ggf. an die Psychosoziale Studierendenberatung!



Ergänzung Corona-Krise Psychologische Unterstützung in Corona-Zeiten

Obwohl viele von uns das Bedürfnis haben, in Krisen zusammenzurücken, sollen wir uns nun in „social distancing“ üben. Die reduzierten sozialen Kontakte und die erzwungene physische Distanz zu wichtigen und nahen Menschen wie z. B. den Großeltern birgt für viele eine hohe Belastung. Hinzu kommt die Angst vor einer Ansteckung, die Sorge um Angehörige und die Befürchtung, vielleicht jemanden angesteckt zu haben.

Gerne möchten wir Sie auf ein paar Angebote aufmerksam machen, die für verschiedene Situationen Hilfe anbieten.

Berufsverband Deutscher Psychologinnen und Psychologen (BDP e.V.)- psychologische Beratung

Das anonyme und kostenlose Angebot der BDP-Corona-Hotline ist täglich von 08.00 bis 20.00 Uhr unter der Nummer 0800-7772244 geschaltet.

Deutschen Gesellschaft für Psychologie und Verbund universitärer Ausbildungsgänge für Psychotherapie

<https://psychologische-coronahilfe.de/>

Hier finden Sie weitere umfangreiche Informations- und Beratungsangebote für alle Menschen, die durch die Corona-Krise belastet sind und nach Unterstützung suchen. Diese Seiten sind eine Initiative der Deutschen Gesellschaft für Psychologie (DGPs) und des Verbunds universitärer Ausbildungsgänge für Psychotherapie (unith).

Prof. Dr. Frank Jacobi Prorektor der Psychologischen Hochschule Berlin (PHB) sowie Leiter des Fachbereichs Verhaltenstherapie

https://www.psychologische-hochschule.de/2020/03/jacobi_umgang-mit-quarantaene/

Artikel von Prof. Dr. Frank Jacobi: Wie Menschen häusliche Isolation gut überstehen können

Deutsche Gesellschaft für systemische Therapie, Beratung und Familientherapie e. V.

<https://www.dgsf.org/aktuell/beratungspool>

Studierendenwerk Greifswald

<https://www.stw-greifswald.de/soziales-beratung/in-corona-zeiten/>

Psychologische Hilfe und Sozialberatung für Studierende in Corona-Zeiten

Videoclips (Umgang mit der Angst, Positive Lebensgestaltung trotz sozialer Distanzierung) der Universität Greifswald unter: <https://psychologie.uni-greifswald.de/43051/lehrstuehle-ii/klinische-psychologie-und-psychotherapie/corona-pandemie/psychologische-unterstuetzung-im-umgang-mit-der-corona-pandemie/>



Hinweis:

Sollten Sie bemerken, dass Sie weitere psychotherapeutische Unterstützung benötigen, können Sie sich gerne in der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie (Salvador-Allendestraße 30, 17036 Neubrandenburg, Tel: 0395-77545-01/02) anmelden, falls Sie in Neubrandenburg und Umgebung leben. Ansonsten suchen Sie Hilfe bei niedergelassenen psychologischen oder ärztlichen Psychotherapeuten.

An der Hochschule selbst können Sie sich zusätzlich an

Prof. Dr. Barbara Bräutigam 0160-96863254 oder braeutigam@hs-nb.de

und

Prof Dr. Andreas Speck 0395-56935505 oder speck@hs-nb.de wenden.

In Notfällen/Krisensituationen wenden Sie sich bitte an die Telefonseelsorge (Tag/Nacht 0800-1110111 oder 0800-1110222), an psychiatrische Kliniken in Ihrer Nähe oder rufen Sie in akuten Gefahrensituationen (Eigen- und/oder Fremdgefährdung) die Polizei mit dem Notruf 110 oder die Rettungsleitstelle mit 112.