

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**

<https://www.telefonseelsorge.de/>

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 Hausärzte, also eher keine Fachärzte (etwa 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?

Die Kontaktdaten von mehreren hundert Kliniken in Deutschland hat die Deutsche Depressionshilfe zusammengestellt, die genannten Kliniken behandeln Menschen mit allen psychischen Krisen. Hier finden Sie weitere Informationen: <https://www.deutsche-depressionshilfe.de/depression-infos-und-hilfe/wo-finde-ich-hilfe/klinikadressen>

Kliniken im Umkreis von 50 km ab Neubrandenburg:

Dietrich-Bonhoeffer-Klinikum Neubrandenburg Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie Salvador-Allendestraße 30, Haus H 17036 Neubrandenburg Tel: 0395-7750 od. 0395 77545-01/02	AHG Klinik Waren Psychosomatisches Behandlungszentrum an der Müritz Am Kurpark 1 17192 Waren (Müritz) Tel: 03991-6350	MediClin Müritz-Klinikum Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik Stadtgarten 15 17207 Röbel (Müritz) Tel: 03991-770 od. 03991 771902
---	---	---

2. Hilfe – tagsüber

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

Sozialpsychiatrischer Dienst Neubrandenburg

David Uhlig 0395-570875387

Christian Kahl 0395-570875342

Psychologische Beratung an der Hochschule Neubrandenburg

Silke Kischko pb-nb@stw-greifswald.de

Wohnheim/Verwaltungsbereich; Brodaer Str. 4

Sprechzeiten: Termine nach Vereinbarung und offene Onlinesprechstunde freitags von 09:00 Uhr bis 10:30 Uhr

Weitere Informationen: <https://www.stw-greifswald.de/soziales/psychologische-beratung>

Johannes Giertz (SPDi LK MSE) Johannes.Giertz@lk-seenplatte.de

Sprechzeiten: Termine nach vorheriger Vereinbarung

Caritas Neubrandenburg – allgemeine soziale Beratung

Der Caritas-Dienst der Allgemeinen Sozialen Beratung hilft Menschen, die sich in schwierigen Lebenslagen befinden. Es ist ein Dienst der psychosozialen Beratung mit vielen Angeboten konkreter Hilfe und Unterstützung für Ratsuchende.

0395 58145-70 oder beratung@nbdg@caritas-im-norden.de

Weitere Informationen finden Sie hier:

<https://www.caritas.de/adressen/caritasverband-fuer-das-erzbistum-hamburg-e.v/allgemeine-soziale-beratung/17033-neubrandenburg/108195>

Telefonseelsorge

An 365 Tagen rund um die Uhr und deutschlandweit ist die Telefonseelsorge unter den Nummern

0800-1110111 oder

0800-1110222 oder

116 123 gebührenfrei zu erreichen.

Weitere Angebote der Telefonseelsorge finden Sie hier: <https://www.telefonseelsorge.de/>

Krisen-Kompass-App der Telefonseelsorge

Die 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

An der **Hochschule Neubrandenburg** 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.

Wenn Sie sich in einer akuten Krise befinden, wenden Sie sich bitte an Ihren behandelnden Arzt oder Psychotherapeuten, die nächste psychiatrische Klinik oder den Notarzt unter 112. Sie erreichen die Telefonseelsorge rund um die Uhr und kostenfrei unter 0800-111 0 111 oder 0800-111 0 222.

3. Anzeichen für psychische Probleme

Generelle Anzeichen für psychische Probleme sind merkbare 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 die Studierenden 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. Übergeben, 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 Studenten 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!