

Erste-Hilfe-Kurs für die Seele

Entstehungsgeschichte des Kurses

Ausgangspunkt

Psychische Stabilität ist ein wichtiger Faktor für ein zufriedenes Leben und gewinnt in der Krankheitsbewältigung noch einmal eine ganz besondere Bedeutung. Betroffene mit chronischen psychischen sowie somatischen Erkrankungen laufen immer wieder Gefahr, in persönliche Krisensituationen zu geraten. Aufgrund der Erkrankung hat sich ihr Alltag mit Familie, Beruf und Freundeskreis zum Teil gravierend verändert. Hinzu kommen unterschiedliche Stresssituationen durch den Krankheitsverlauf, Unsicherheiten und Zukunftsängste. Mit diesen Herausforderungen umzugehen, sich dauerhaft neu zu orientieren oder sogar positiv auf die eigene Gesundheit Einfluss nehmen zu wollen, stellt viele Betroffene vor Schwierigkeiten. Aber auch scheinbar gefestigte Menschen können aufgrund von belastenden Lebensereignissen in eine Situation geraten, die sie aus der Bahn wirft.

Psychoedukation, Resilienzförderung, Stressbewältigung, gegenseitiger Erfahrungsaustausch und das Erlernen erfolgreicher Coping-Strategien spielen in der Krisenbewältigung eine wichtige Rolle. Psychologische Gesprächsangebote, themenbezogene Seminare und auch Selbsthilfegruppen sind neben der medizinischen Behandlung und Psychotherapie eine wichtige Unterstützung, um die eigene Handlungsfähigkeit wiederzuerlangen.

Idee

Die beiden Kontaktstellen für Selbsthilfegruppen in Weißenburg-Gunzenhausen und in Roth-Schwabach, die zu Kiss Mittelfranken gehören, beantragten für das Jahr 2020 bei den gesetzlichen Krankenkassen ein Projekt mit dem Titel „Psychisch fit trotz ...“. Eine Reihe von Veranstaltungen wurde mit dem Ziel geplant,

- verschiedene Möglichkeiten für Betroffene aufzuzeigen, um psychische Krisensituationen abzuwenden und die Selbstfürsorge zu stärken,
- ein Verständnis bei Angehörigen zu wecken, um Betroffene in ihrer Krankheitsbewältigung zu unterstützen und
- Selbsthilfeaktiven Sicherheit im Umgang mit anderen Gruppenteilnehmenden, die sich in schwierigen Lebensphasen befinden, zu vermitteln.

Die Vorbereitungen zum Kurs

Neben den klassischen Formaten wie Vorträgen, Workshops oder Austauschtreffen entstand die Idee, einen Erste-Hilfe-Kurs für die Seele mit wichtigen Grundinformationen anzubieten. Denn viele beschäftigt die Frage, wie man jemandem in einer psychischen Krisensituation akut helfen kann. Angehörige, Freunde oder andere Selbsthilfeaktive aus der Gruppe fühlen sich dem Leid des anderen nicht unbedingt gewachsen und wissen nicht, was sie sagen oder tun sollen. Aus der Not heraus werden häufig Ratschläge erteilt, Aufmunterungsversuche gestartet oder die Situation heruntergespielt nach dem Motto „Das ist doch nicht so schlimm“ oder „Das wird schon wieder“ beziehungsweise im schlimmsten Fall sogar ignoriert. Manchmal kann situationsbedingt etwas tatsächlich weiterhelfen, doch häufig fühlen sich die Betroffenen nicht verstanden, wenden sich ab oder ziehen sich in sich selbst zurück.

Deshalb sollte der Erste-Hilfe-Kurs für die Seele eine Hilfestellung geben, was ein Mensch in einer psychischen Krise braucht und was andere tun können. Dabei genügen manchmal schon einfache Dinge wie aktiv zuhören, Verständnis zeigen ohne ins Mitleid abzugleiten, gezielte Fragen stellen, andere Menschen – ob Angehörige oder professionell Tätige – miteinbeziehen oder alternative Sichtweisen aufzeigen. Es sollte also ein Kurs werden, der viele Angehörige oder Freund*innen genau da abholt wo sie stehen, wenn sich eine Krisensituation im näheren sozialen Umfeld anbahnt.

Mögliche Inhalte und deren Aufbereitung für die Teilnehmenden bot das Internet. Besonders interessant war das Kursprogramm „Mental Health First Aid“¹ aus Australien, das dort regen Zulauf hat. Es ist sehr vielfältig angelegt, aber auch deutlich umfassender, als wir uns das für unseren Kurs vorgestellt haben. Es beinhaltet ein offizielles Zertifizierungsverfahren sowohl für die Teilnehmenden als auch für die Instruktor*innen. Zum damaligen Zeitpunkt gab es noch keinen Anbieter in Deutschland, sodass wir uns schließlich dagegen entschieden haben.

Die weitere Sichtung von Internetportalen, Büchern, Broschüren und der Austausch mit Betroffenen und Kolleg*innen ergab letztendlich eine individuelle Konzepterstellung.

Unser Kurs sollte ein breites Publikum auch außerhalb der Selbsthilfe erreichen. Wir haben ihn für maximal drei Stunden konzipiert, sodass er für Arbeitnehmende auch abends noch möglich ist oder für ein verlängertes Selbsthilfegruppentreffen angeboten werden kann. Inhaltlich wollten wir niedrigschwellig anfangen, Vorkenntnisse waren daher nicht erforderlich. Da kaum Kosten entstehen, kann der Kurs auf individueller Spendenbasis abgehalten werden.

¹ Siehe <https://mhfa.com.au/>

Beschreibung des Kurses

Ablauf des Kurses

Der Zeitrahmen von drei Stunden verlangt bei der Vielfalt an Inhalten ein straffes Konzept mit dem Augenmerk, Basiswissen und einfache Handlungsleitlinien zu vermitteln. Allerdings kam ein reiner Vortrag für uns nicht infrage, sondern wir wollten die Teilnehmenden immer wieder aktiv miteinbeziehen. So beginnt der Kurs zunächst mit der Frage nach selbst erlebten Krisen und eigenen Ressourcen, die dabei geholfen haben, diese zu überstehen. Danach wechseln sich theoretische Inputs mit praktischen Einheiten wie einem Krankheitsquiz, Übungen zur Gesprächsführung oder einer Meditation ab.

Kurskonzept im Überblick

- Psychische und psychiatrische Krisensituationen
Wir beschäftigen uns mit der Definition von Krisen², den unterschiedlichen Arten, der Vielfalt an Auslösern und den Kennzeichen, die eine Krise ausmachen.
- Stärkung der Resilienz
Um auf Krisen besser vorbereitet zu sein, erklären wir die Bedeutung der Pflege der eigenen psychischen Widerstandskraft anhand eines Zehn-Punkte-Planes³. Dieses „seelische Krafttraining“ gilt es dauerhaft in den Alltag zu integrieren und auszubauen.
- Psychische Erkrankungen
Viele kennen bereits Namen von psychischen Erkrankungen, wissen aber oft nicht genau, welche Symptome damit einhergehen. Anhand eines Wissensquiz stellen wir einzelne Krankheiten und die wichtigsten Leitsymptome vor⁴.
- Hilfestellung in einer Krisensituation
Wer helfen möchte, sollte sich seiner eigenen Haltung und der sprachlichen Mittel bewusst sein. Wir zeigen beispielhaft, wie ein helfendes Gespräch aussehen kann und worauf auch bei sich selbst in der Rolle des*r Helfenden zu achten ist. Als Kommunikationswerkzeuge haben wir zwei Methoden ausgewählt: das aktive Zuhören nach Carl Rogers⁵ und die Fragetechniken aus der systemisch-lösungsorientierten Beratung⁶. Darüber hinaus erklären wir einen möglichen Gesprächsleitfaden, der dann in einer Kleingruppenarbeit ausprobiert werden kann. Ein

² Siehe <https://www.socialnet.de/lexikon/Krisenintervention>

³ Siehe <https://www.erstehilfefuerdieseele.at/info/erstehilfe/ich-als-helferin/>

⁴ Siehe <https://www.erstehilfefuerdieseele.at/krankheitsbilder/>

⁵ Siehe <https://www.emsa-zentrum.de/wp-content/uploads/2019/06/IGU-Methoden-Aktives-Zuh%C3%B6ren.pdf>

⁶ Siehe http://www.verein-fuer-lebendige-lernkultur.de/pdf/2_Studentag_Borcsa_Loesungsorientierte_Beratung.pdf

Hinweis, angelehnt an die Richtlinien der psychosozialen Notfallversorgung⁷, erfolgt für das Verhalten in Akutsituationen, zum Beispiel nach einem Unfall, Suizid oder plötzlichem Todesfall. Zum Abschluss dieser Einheit besprechen wir kurz den Aspekt der Selbstfürsorge beim Helfen.

- Suizidgefahr
In schwerwiegenden oder langandauernden Krisensituationen kann es bei den Betroffenen zu Suizidgedanken und ersten vorbereitenden Handlungen kommen. Um diese Gefahr besser einschätzen zu können, erläutern wir die Alarmzeichen und konkrete Interventionen bei einem Verdacht⁸. Auf die rechtliche Auswirkung eines Suizids und die konträre Diskussion über Sterbehilfe wird nur kurz eingegangen.
- Professionelles Hilfsangebot vor Ort und Selbsthilfegruppen
Immer wieder stellen wir in der Beratung fest, dass professionelle Hilfsangebote und die Arbeit von Selbsthilfegruppen bei vielen nur ansatzweise bekannt sind. Von daher geben wir einen Überblick, wie das Gesundheits- und Sozialsystem mit Notdiensten, Beratungsstellen, Kliniken, Telefonseelsorge, Krisendienst und Kontaktstellen für Selbsthilfegruppen vor Ort aufgestellt ist.
Ergänzend zu den theoretischen Einheiten haben wir eine Broschüre erstellt, die alle Teilnehmenden am Ende kostenlos erhalten.

Evaluation und Rückmeldungen der Teilnehmenden

Die Kurse wurden sowohl innerhalb der Selbsthilfegruppen als auch öffentlich beworben. An Teilnehmenden hat es uns an keinem der verschiedenen Veranstaltungsorte gemangelt. Schwierigkeiten bereiteten uns zu der Zeit eher die sich immer wieder verändernden Kontaktbeschränkungen aufgrund der Coronapandemie. Kurzerhand erstellten wir deshalb ein angepasstes Konzept für einen Online-Kurs.

Jetzt, zwei Jahre später, haben wir sieben Kurse durchgeführt, davon zwei online. Durchschnittlich nahmen zwischen zehn und 15 Personen teil, überwiegend Frauen und teilweise mehrere Familienmitglieder gemeinsam.

Durch das persönliche Kennenlernen in den Kursen stellten wir fest, dass vor allem diejenigen ein erhöhtes Interesse hatten, die aktuell jemanden in ihrem Familien- oder Freundeskreis betreuten. Sie verbanden mit der Kursteilnahme die Hoffnung, einen Weg aus dem Spannungsfeld zwischen der oftmals eigenen Unsicherheit beim Unterstützen und der Pflicht trotzdem etwas tun zu müssen, zu finden.

⁷ Siehe Alexander Nikendei: *Psychosoziale Notfallversorgung (PSNV) – Praxisbuch Krisenintervention*, 2. vollständig und überarbeitete Auflage, 1. September 2017, Stumpf + Kossendey Verlag

⁸ Siehe <https://www.deutsche-depressionshilfe.de/depression-infos-und-hilfe/depression-in-verschiedenen-facetten/suizidalitaet>

In den Abschlussrunden am Ende des Kurses erfuhren wir, dass unsere ausgewählten Inhalte mit Hintergrundinformationen zu Krisen, psychischen Erkrankungen und den Kennzeichen einer Suizidgefahr sehr hilfreich waren, um die aktuelle Lage eines nahestehenden Menschen besser einschätzen zu können. Die Übungen zu Gesprächsführung und möglichen Handlungsstrategien wurden dankbar aufgenommen, weil sich die Teilnehmenden selbst ausprobieren konnten und von den anderen ein Feedback bezüglich ihres Gesprächsverhalten erhielten.

Hier ein kleiner Auszug der Rückmeldungen:

- „Eine sehr angenehme, hilfreiche Veranstaltung. Ich habe viel zum Thema Resilienz mitgenommen und eine wunderbare Gruppenarbeit zur Kommunikation erlebt. Ich fühle mich jetzt viel besser gerüstet für die Gespräche mit meiner Tochter. Vielen herzlichen Dank!“
- „Für mich war es ein toll organisierter und sehr informativer Abend. Und ich glaubte schon viel zu wissen. Ich wurde eines Besseren belehrt.“
- „Dankeschön für den inhaltsreichen Kurs. Ich nehme mit, dass Resilienz erlernbar ist, dass ich besser zuhören sollte, wenn jemand mir von seiner persönlichen Lage erzählt, und dass Kommunikationstechniken gut anwendbar sind. Gefallen hat mir auch, dass Sie alles so verständlich erklärt haben.“

Resümee der Referentinnen

Unser Ziel, mehr Handlungssicherheit für den Bedarfsfall zu vermitteln und ganz allgemein aufzuzeigen, was man für das eigene seelische Gleichgewicht tun kann, haben wir erreicht. Wir werden auch nach Ablauf des Projekts die Kurse weiter anbieten und sind bereits in der Planung für einen zweiten, praxisorientierteren Kurs.

Tanja Günther, Diplom-Pädagogin, Kiss Weißenburg-Gunzenhausen, und Daniela Schmidt, Diplom-Sozialpädagogin, Kiss Roth-Schwabach, arbeiten beide seit über zehn Jahren als Kontaktstellenleitungen bei Kiss Mittelfranken. Tanja Günther ist darüber hinaus Heilpraktikerin für Psychotherapie (HPG) und Notfallseelsorgerin, Daniela Schmidt Systemische Beraterin (DGSF).

Kontakt: guenther@kiss-mfr.de