

Kritische Unterstützung



Unterstützung eines nahestehenden Menschen bei der Genesung von einer psychischen Erkrankung



Suizid ist ein globales Phänomen, das Menschen in allen Regionen der Welt betrifft. Tatsächlich ist es eine der häufigsten Todesursachen weltweit und ist für etwa einen von 100 Todesfällen verantwortlich.¹ Auf jeden Suizid kommen mehr als 20 Suizidversuche.²

Psychische Gesundheitsstörungen sind oft mit Suizidgedanken oder -versuchen einer Person verbunden. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) schätzt, dass weltweit 280 Millionen Menschen jeden Alters an Depressionen leiden, die weltweit die häufigste Ursache für Behinderungen und eine Störung sind, die zu Selbstmord führen kann.³ Depressionen und Angstzustände (auch ein Risikofaktor für Suizid) stiegen allein im ersten Jahr der Pandemie um mehr als 25%.⁴

Aber obwohl weltweit fast eine Milliarde Menschen an einer psychischen Erkrankung leiden, stellt die Suche und Inanspruchnahme einer Behandlung zu oft eine erhebliche Hürde dar.⁵ Weltweit haben relativ wenige Menschen Zugang zu hochwertigen psychischen Gesundheitsdiensten, zum Beispiel:

- Die Lücken in der Leistungsversorgung für Depressionen sind in allen Ländern groß. Selbst in Ländern mit hohem Einkommen erhält nur ein Drittel der Menschen mit Depressionen eine formelle psychiatrische Versorgung, und die minimal angemessene Behandlung von Depressionen reicht schätzungsweise von 23% in Ländern mit hohem Einkommen bis zu 3% in Ländern mit niedrigem und unterem mittlerem Einkommen.⁶
- 71% der Menschen mit Psychose weltweit nehmen keine psychiatrischen Dienste in Anspruch.⁷
- In Ländern mit niedrigem und mittlerem Einkommen erhalten mehr als 75% der Menschen mit psychischen Störungen und Suchterkrankungen keine Behandlung.⁸

Stigmatisierung ist ein weiteres wichtiges Hindernis. Tatsächlich sind Stigmatisierung, Diskriminierung und Menschenrechtsverletzungen gegen Menschen mit psychischen Erkrankungen in Gemeinschaften und Pflegesystemen überall weit verbreitet.

20 Länder kriminalisieren immer noch versuchten Suizid.⁹

Dennoch gibt es Hoffnung. Weltweit schärfen internationale Organisationen wie die WHO und UNICEF sowie viele Organisationen auf nationaler Ebene das Bewusstsein für psychische Gesundheit und Wohlbefinden und arbeiten daran, mehr Ressourcen bereitzustellen. Es werden Fortschritte gemacht.

In jedem Fall können die meisten Menschen, bei denen eine psychische Erkrankung diagnostiziert wurde, mit dem richtigen Pflegeplan und dessen Einhaltung erfolgreich funktionieren und mit ihrer Erkrankung leben. Ein wichtiger Faktor für ihren Erfolg ist das Verständnis und die Unterstützung von Menschen, denen sie wichtig sind.

Hier sind einige Möglichkeiten, wie Sie Ihren Teil dazu beitragen können, geliebten Menschen mit psychischen Erkrankungen auf ihrem Genesungsweg zu helfen:



Haben Sie das große Ganze im Blick

Erkennen Sie an, dass psychische Erkrankungen situationsbedingt (d. h. in einer Zeit der Ungewissheit, Krise oder eines lebensverändernden Ereignisses auftretend) oder chronisch (d. h. eine Störung, die drei Monate oder länger anhält) sein können. Manche Menschen müssen mit ihrer chronischen psychischen Erkrankung leben. Ferner kann eine unbehandelte situationsbedingte psychologische Erkrankung chronisch werden.

In beiden Fällen wirkt sich die psychische Gesundheit auf das emotionale, psychische und soziale Wohlbefinden einer Person aus und beeinflusst, wie sie denkt, fühlt und handelt. Es wirkt sich auch darauf aus, wie eine Person im Alltag funktioniert, mit Stress und anderen Menschen umgeht und Entscheidungen trifft.¹⁰ Daher kann Ihr nahestehender Mensch auf eine Weise handeln und/oder reagieren, die für Sie schwer zu verstehen ist oder mit der sie schwer umgehen können. Wenn sie noch nicht in Betreuung sind, sollten Sie sie ermutigen, Hilfe zu erhalten.

Falls vorhanden, können sie sich an einen professionellen psychologischen und/oder medizinischen Anbieter wenden, der ihnen bei der Behandlung helfen kann. Sie können sich auch an eine Interessenvertretung oder Selbsthilfegruppenorganisation wenden, das ihnen bei der Verbindung mit verfügbaren Ressourcen oder Diensten hilft.



Seien Sie geduldig mit der Genesung

Die Bestimmung der richtigen Diagnose und des richtigen Behandlungsplans, um den einzigartigen Bedürfnissen einer Person gerecht zu werden, braucht Zeit – es gibt keine Einheitslösung, auch nicht für Menschen mit der gleichen Erkrankung. Eine vollständige Beurteilung durch eine qualifizierte Fachkraft für psychische Erkrankungen ist wichtig, da viele Krankheiten ähnliche Anzeichen oder Symptome aufweisen können. Darüber hinaus ist es wichtig, dass die Person von einer medizinischen Fachkraft vollständig medizinisch untersucht wird, um sicherzustellen, dass die Symptome nicht mit einer Erkrankung zusammenhängen.

Abhängig von der psychischen Erkrankung und deren Schweregrad umfasst der Behandlungsplan normalerweise Selbsthilfe, Psychotherapie, Medikamente oder eine Kombination von Heilmitteln. Um ein besseres, grundlegendes Verständnis des Zustands und dessen, was zu erwarten ist, zu erlangen, sollten Sie einige Hintergrundrecherchen unter Verwendung glaubwürdiger klinischer Quellen und Ressourcen durchführen.

Tun Sie Ihrerseits Ihr Bestes, um Ihren nahestehenden Menschen zu ermutigen, sich an den Behandlungsplan zu halten. Sie müssen verstehen, dass die Genesung ein kontinuierlicher Prozess mit Verbesserungen und Rückschlägen ist. Die Umsetzung des Behandlungsplans wird einige Zeit in Anspruch nehmen, da die Person eine Therapie durchläuft, um zu lernen, mit ihrem Zustand umzugehen, und sich an ihre neue Art des Seins sowie die verwendeten Medikamente gewöhnt. Sie können lediglich Ihr Bestes für Ihren nahestehenden Menschen und sich selbst tun. Seien Sie versichert, Ihre Unterstützung macht einen Unterschied.



Seien Sie interessiert und respektvoll

Wenn jemand erfährt, dass er eine psychische Erkrankung hat – ob situationsbedingt oder chronisch –, wird sein Selbstwertgefühl oft beschädigt und muss aufgebaut werden. Nehmen Sie Kontakt auf und erkundigen Sie sich nach dem Befinden. Das wird der Person helfen zu wissen, dass sie Ihnen wichtig ist. Wenn sie nicht darüber reden will, versichern Sie, dass das in Ordnung ist und dass Sie für sie da sind, falls und wenn sie es möchte.

Wenn sie erzählt, hören Sie ohne Wertung zu. Bereiten Sie sich darauf vor, dass es für Sie schwierig sein kann, zu verstehen, was die andere Person durchmacht, und dass sie Entscheidungen über ihren Behandlungs- und Genesungsprozess treffen könnte, die sich von denen unterscheiden, die Sie in ihrer Situation treffen würden. Mit anderen Worten, vermeiden Sie es, mit unaufgeforderten Ratschlägen einzugreifen oder zu weit zu gehen, indem Sie versuchen, ihre Entscheidungen umzulenken oder ihre Probleme zu lösen.

Versuchen Sie, sich daran zu erinnern, dass Sie da sind, um ihrem Gegenüber zu helfen, diese Situation zu bewältigen, aber nicht, um seine Entscheidungen vorzugeben. Denken Sie daran, dass es für die besten Behandlungsergebnisse wichtig ist, dass sich die Person in ihre eigenen Entscheidungen und ihren Genesungsprozess investiert fühlt und (nach bestem Wissen und Gewissen) die Kontrolle darüber hat.



Konzentrieren Sie sich auf die Person

Je nach Erkrankung und Schweregrad begreift Ihr nahestehender Mensch möglicherweise nicht, wie Sie versuchen, ihm zu helfen oder was Sie durchmachen. Tun Sie dennoch Ihr Bestes, um die Erkrankung von der Person zu trennen. Obwohl Ihr nahestehender Mensch lernt, mit einer psychischen Erkrankung umzugehen, ist er selbst nicht die psychische Erkrankung. Geben Sie Ihr Bestes, um präsent zu sein und sein Selbst- und Persönlichkeitsgefühl zu fördern. Suchen Sie nach Möglichkeiten, präsent und unterstützend zu sein, ohne sich auf die Erkrankung zu konzentrieren, wie z. B. indem Sie ihn zu einem Spaziergang oder einer gemeinsamen Mahlzeit oder etwas anderem einladen, an dem Sie beide Freude haben, während Sie Zeit miteinander verbringen. Geben Sie ihm das Gefühl der Kameradschaft und als Mensch gesehen zu werden. Sprechen Sie mit ihm über Dinge, die in Ihrem Leben passieren, genauso wie Sie es mit jedem anderen Freund oder einer anderen Person tun würdest, die Ihnen wichtig ist.



Nehmen Sie sich Zeit für sich selbst

Wenn Sie die primäre Bezugsperson sind oder sich stark darauf verlassen wird, dass Sie am Genesungsprozess der Person beteiligt sind, achten Sie darauf, auch auf sich selbst aufzupassen. Abhängig von Ihrer Rolle kann dies bedeuten, sich Zeit für sich selbst zu nehmen, gut zu schlafen, nahrhafte Lebensmittel zu essen und körperlich aktiv zu sein. Wenn Sie sich hauptverantwortlich um die Person kümmern, denken Sie darüber nach, wie Sie ihr helfen können, selbstständiger zu werden, indem Sie sie beispielsweise eine Kalendererinnerung oder einen Alarm für ihren nächsten Therapietermin oder die Einnahme ihrer Medikamente einstellen lassen. Falls und wenn möglich, teilen Sie die Verantwortung mit anderen Familienmitgliedern oder Personen des Unterstützungsnetzwerks.



Gründe für Hoffnung finden und bewahren

Psychische Erkrankungen können sich manchmal entmutigend oder überwältigend anfühlen. Hoffnung aufrechtzuerhalten ist ein entscheidender Teil des

Genesungsprozesses. Für Sie und Ihren nahestehenden Menschen kann es hilfreich sein, sich einer Selbsthilfegruppe anzuschließen und die Genesungsgeschichten anderer zu hören. Dies kann Ihnen helfen, einen Einblick zu bekommen, was Sie erwartet und wie andere mit ähnlichen Erfahrungen während ihrer Genesungsreise umgegangen sind.

Seien Sie versichert, dass es auf dieser Genesungsreise Hoffnung gibt. Mit dem richtigen Behandlungsplan und dessen Einhaltung können die meisten Menschen, bei denen eine psychische Erkrankung diagnostiziert wurde, erfolgreich lernen, mit dieser zu leben.

Quellen:



1. World Health Organization. WHO highlights urgent need to transform mental health and mental health care.

[who.int/news/item/17-06-2022-who-highlights-urgent-need-to-transform-mental-health-and-mental-health-care](https://www.who.int/news/item/17-06-2022-who-highlights-urgent-need-to-transform-mental-health-and-mental-health-care)

Wird in einem neuen Fenster geöffnet. Letzte Aktualisierung am 17. Juni 2022. Abgerufen am 19. Juli 2022.

2. World Health Organization. Suicide Prevention.

[who.int/health-topics/suicide](https://www.who.int/health-topics/suicide)

Wird in einem neuen Fenster geöffnet. Abgerufen am 21. Juli 2022.

3. World Health Organization. Depression.

[who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression)

Wird in einem neuen Fenster geöffnet. Letzte Aktualisierung am 13. September 2021. Abgerufen am 21. Juli 2022.

4. World Health Organization. WHO highlights urgent need to transform mental health and mental health care.

[who.int/news/item/17-06-2022-who-highlights-urgent-need-to-transform-mental-health-and-mental-health-care](https://www.who.int/news/item/17-06-2022-who-highlights-urgent-need-to-transform-mental-health-and-mental-health-care)

Wird in einem neuen Fenster geöffnet. Letzte Aktualisierung am 17. Juni 2022. Abgerufen am 19. Juli 2022.

5. Ebenda.

6. Ebenda.

7. Ebenda.

8. World Health Organization. WHO Special Initiative for Mental Health.

[who.int/initiatives/who-special-initiative-for-mental-health](https://www.who.int/initiatives/who-special-initiative-for-mental-health)

Wird in einem neuen Fenster geöffnet. Abgerufen im Juli 2022.

9. World Health Organization. WHO highlights urgent need to transform mental health and mental health care.

[who.int/news/item/17-06-2022-who-highlights-urgent-need-to-transform-mental-health-and-mental-health-care](https://www.who.int/news/item/17-06-2022-who-highlights-urgent-need-to-transform-mental-health-and-mental-health-care)

Wird in einem neuen Fenster geöffnet. Letzte Aktualisierung am 17. Juni 2022. Abgerufen am 19. Juli 2022.

10. Mentalhealth.gov. What is mental health?

[mentalhealth.gov/basics/what-is-mental-health](https://www.mentalhealth.gov/basics/what-is-mental-health)

Wird in einem neuen Fenster geöffnet. Letzte Aktualisierung am 28. Februar 2022. Abgerufen am 18. Juli 2022.

World Health Organization. Suicide.

[who.int/news-room/fact-sheets/detail/suicide](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/suicide)

Wird in einem neuen Fenster geöffnet. Letzte Aktualisierung am 17. Juni 2021. Abgerufen am 19. Juli 2022.

World Health Organization. Depression is common.
[who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression)

Wird in einem neuen Fenster geöffnet. Letzte Aktualisierung am 13. September 2021. Abgerufen am 19. Juli 2022.

World Health Organization. World Mental Health Day: an opportunity to kick-start a massive scale-up in investment in mental health.
[who.int/news/item/27-08-2020-world-mental-health-day-an-opportunity-to-kick-start-a-massive-scale-up-in-investment-in-mental-health](https://www.who.int/news/item/27-08-2020-world-mental-health-day-an-opportunity-to-kick-start-a-massive-scale-up-in-investment-in-mental-health)

Wird in einem neuen Fenster geöffnet. Letzte Aktualisierung am 27. August 2020. Abgerufen am 18. Juli 2022.

Rethink mental illness. Recovery.

rethink.org/advice-and-information/living-with-mental-illness/treatment-and-support/recovery/

Wird in einem neuen Fenster geöffnet. Abgerufen am 15. Juli 2022.

NAMI. Supporting recovery.

nami.org/Your-Journey/Family-Members-and-Caregivers/Supporting-Recovery

Wird in einem neuen Fenster geöffnet. Abgerufen am 15. Juli 2022.

NAMI. Treatments.

nami.org/About-Mental-Illness/Treatments

Wird in einem neuen Fenster geöffnet. Abgerufen am 15. Juli 2022.

Mind. Mental health problems – an introduction.

mind.org.uk/information-support/types-of-mental-health-problems/mental-health-problems-introduction/recovery/

Wird in einem neuen Fenster geöffnet. Letzte Aktualisierung im Oktober 2017. Abgerufen am 15. Juli 2022.



Wenn Sie Gedanken daran haben, sich selbst oder andere zu verletzen – oder jemanden kennen, der solche Gedanken hat – suchen Sie sofort Hilfe. Wenn Sie selbst oder jemand anderes in unmittelbarer Gefahr sind, kontaktieren Sie bitte die **112** oder die nächstgelegene Notaufnahme. Um einen ausgebildeten Krisenberater zu erreichen, rufen Sie die Telefonseelsorge unter **0800 111 0 111** oder **0800 111 0 222** an. Sie können auch online auf <https://online.telefonseelsorge.de> eine E-Mail schreiben oder chatten. Die Telefonseelsorge bietet rund um die Uhr kostenlose und vertrauliche Unterstützung.*



Kritische Unterstützung, wenn Sie sie brauchen

Besuchen Sie optumeap.com/criticalsupportcenter für zusätzliche Ressourcen und Informationen zu kritischer Unterstützung.

Optum

Wenn Sie Gedanken daran haben, sich selbst oder andere zu verletzen – oder jemanden kennen, der solche Gedanken hat – suchen Sie sofort Hilfe. Wenn bei Ihnen oder jemand anderem eine unmittelbare Suizidgefahr besteht, wenden Sie sich bitte an den örtlichen Notdienst oder die nächstgelegene Notaufnahme. Um einen ausgebildeten Krisenberater zu erreichen, rufen Sie die Telefonseelsorge an unter 0800 111 0 111 oder 0800 111 0 222. Sie können auch online auf <https://online.telefonseelsorge.de/> eine E-Mail schreiben oder chatten. Die Telefonseelsorge bietet rund um die Uhr kostenlose und vertrauliche Unterstützung.

*Die Telefonseelsorge stellt Live-Telefondienste für Krisensituationen in deutscher Sprache zur Verfügung.

Dieses Programm sollte nicht für Notfälle oder Notfallbehandlungen verwendet werden. In einem Notfall wählen Sie 112 oder suchen Sie die nächstgelegene Notaufnahme auf. Das Programm ist kein Ersatz für die Beratung durch einen Arzt oder medizinische Fachkräfte. Falls Sie spezielle Bedürfnisse im Hinblick auf Gesundheitsberatung, Behandlungen oder Medikamente haben, wenden Sie sich bitte an Ihren Arzt. Wegen möglicher Interessenkonflikte wird in Fragen, die zu rechtllichem Vorgehen gegen Optum, seine Tochtergesellschaften oder gegen Unternehmen führen können, die Anrufer diese Angebote zur Verfügung stellen (z. B. Arbeitgeber oder Krankenversicherer), keine Rechtsberatung angeboten. Dieses Programm und seine Bestandteile können regional unterschiedlich sein und nicht für alle Unternehmensgrößen verfügbar sein. Änderungen bleiben vorbehalten. Manche Angebote können von der Deckung durch die Versicherung ausgeschlossen sein, oder die Deckung ist nur eingeschränkt.

Optum® ist eine eingetragene Marke von Optum, Inc. in den USA und anderen Rechtsgebieten. Alle anderen Produktnamen sind Marken oder eingetragene Marken der jeweiligen Eigentümer. Optum fördert die Chancengleichheit.

© 2023 Optum, Inc. Alle Rechte vorbehalten. WF8463081 223388-092022 OHC