

Unterstützung eines geliebten Menschen bei der Genesung von einer psychischen Erkrankung

Selbstmord ist ein globales Phänomen, das Menschen in allen Regionen der Welt betrifft. Tatsächlich handelt es sich dabei um eine der häufigsten Todesursachen weltweit und Selbstmord ist für etwa einen von einhundert Todesfällen verantwortlich.¹ Auf einen Selbstmord kommen mehr als zwanzig Selbstmordversuche.²

Psychische Störungen stehen häufig mit Selbstmordgedanken oder Selbstmordversuchen im Zusammenhang. Nach Schätzungen der Weltgesundheitsorganisation (World Health Organization, WHO) leiden weltweit 280 Millionen Menschen aller Altersgruppen an Depressionen. Depressionen sind weltweit die häufigste Ursache für Behinderungen und eine Störung, die zum Selbstmord führen kann.³ Depressionen und Angstzustände (die auch ein Selbstmordrisiko darstellen) nahmen allein im ersten Jahr der Pandemie um mehr als 25% zu.⁴

Doch obwohl weltweit fast eine Milliarde Menschen an einer psychischen Erkrankung leiden, stellt die Suche und Inanspruchnahme medizinischer Hilfe allzu oft eine erhebliche Hürde dar.⁵ Weltweit haben relativ wenige Menschen Zugang zu hochwertigen psychiatrischen Diensten. Zum Beispiel:

- In allen Ländern bestehen große Lücken in der Leistungsabdeckung bei Depressionen. Sogar in Ländern mit hohem Einkommen erhält nur ein Drittel aller Menschen mit Depressionen eine offizielle psychiatrische Pflege. Die Zahl der Menschen, die eine zumindest angemessene Behandlung einer Depression erhalten, wird auf 23 Prozent in Ländern mit hohem Einkommen und 3 Prozent in Ländern mit niedrigem und unterem mittlerem Einkommen geschätzt.⁶
- 71% der unter Psychosen leidenden Menschen weltweit erhalten keine psychiatrische Versorgung.⁷
- In Ländern mit niedrigem und mittlerem Einkommen werden mehr 75% der Menschen mit psychischen Störungen und Substanzmissbrauchsstörungen nicht behandelt.⁸

Stigmatisierung stellt ein weiteres erhebliches Hindernis dar. Die Stigmatisierung, Diskriminierung und Verletzung der Menschenrechte gegenüber Personen mit psychischen Erkrankungen sind in der Gesellschaft und im Gesundheitswesen überall auf der Welt weit verbreitet, und in zwanzig Ländern gilt Selbstmordversuch immer noch als Verbrechen.⁹

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

Mit dem richtigen Behandlungsplan und der Einhaltung dieses Plans können die meisten Menschen, bei denen eine psychische Erkrankung diagnostiziert wurde, erfolgreich mit ihrer Erkrankung leben. Ein wesentlicher Faktor für ihren Erfolg ist das Verständnis und die Unterstützung durch Menschen, denen sie am Herzen liegen.

Lesen Sie hier, wie Sie dazu beitragen können, psychisch kranke Menschen, die Ihnen am Herzen liegen bei der Genesung zu unterstützen:



Behalten Sie die Gesamtperspektive

Machen Sie sich bewusst, dass psychische Erkrankungen situationsbedingt sein können (d. h. sie treten in Zeiten der Ungewissheit, einer Krise oder eines lebensverändernden Ereignisses auf), sie können aber auch chronisch sein (d. h. eine Störung, die drei Monate oder länger anhält). Manche leben ein Leben lang mit einer chronischen psychischen Erkrankung. Außerdem kann sich aus einer unbehandelten psychischen Störung eine chronische psychische Erkrankung entwickeln.

In beiden Fällen wirkt sich die psychische Gesundheit auf das emotionale, psychologische und soziale Wohlbefinden einer Person aus und beeinträchtigt das Denken, Fühlen und Handeln. Sie wirkt sich auch darauf aus, wie eine Person ihren Alltag bewältigt, mit Stress umgeht, sich gegenüber anderen verhält und Entscheidungen trifft.¹⁰ Deshalb kann Ihr Angehöriger auf eine Weise handeln bzw. reagieren, die Sie nicht verstehen oder handhaben können. Wenn die Betroffenen nicht bereits in Pflege sind, sollten Sie sie ermutigen, Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Falls verfügbar, können sie sich an eine psychiatrische oder medizinische Fachkraft wenden, die ihnen bei der Behandlung helfen. Sie können sich auch an eine Interessenvertretung oder Selbsthilfegruppe wenden, um Fachkräfte und Dienste zu finden.



Haben Sie Geduld bei der Genesung

Die richtige Diagnose und die Wahl des Behandlungsplans für die individuellen Bedürfnissen eines Patienten brauchen Zeit. Es gibt keine pauschale Lösung für diese Erkrankungen. Die umfassende Bewertung durch eine qualifizierte Fachkraft für psychische Erkrankungen oder Drogenmissbrauch ist aber wichtig, denn die Erkrankungen haben viele ähnliche Anzeichen und Symptome. Darüber hinaus ist es wichtig, dass die Person von einem Arzt umfassend untersucht wird, um sicherzustellen, dass die Symptome nicht auf eine Erkrankung zurückzuführen sind.

Je nach Art und Schwere der psychischen Erkrankung umfasst der Behandlungsplan normalerweise Selbsthilfe, Psychotherapie, Medikamente oder eine Kombination dieser Behandlungen. Um ein besseres, grundlegendes Verständnis der Erkrankung und der zu erwartenden Auswirkungen zu erlangen, sollten Sie eine Hintergrundrecherche anhand glaubwürdiger klinischer Quellen und Ressourcen durchführen.

Geben Sie Ihrerseits Ihr Bestes, um Ihren Angehörigen zu ermutigen, den Behandlungsplan einzuhalten. Verstehen Sie, dass der Weg zur Genesung ein fortlaufender Prozess ist, der Verbesserungen und Rückschläge mit sich bringt. Die Umsetzung des Behandlungsplans wird einige Zeit in Anspruch nehmen, weil die Person während der Therapie lernen muss, mit der Erkrankung umzugehen und sie zu bewältigen. Sie muss sich an den neuen Lebensstil und ggf. auch an die Einnahme von Medikamenten gewöhnen. Sie können nur das Beste für Ihre Liebsten und sich selbst tun, aber Sie haben die Gewissheit, dass diese Unterstützung etwas bewirkt.



Zeigen Sie Interesse und verhalten Sie sich respektvoll

Wenn eine Person erfährt, dass sie an einer psychischen Erkrankung leidet, sei sie situationsbedingt oder chronisch, wird oft ihr Selbstwertgefühl verletzt und muss gestärkt werden. Melden Sie sich bei der Person und fragen Sie sie, wie es ihr geht. Sie wird bemerken, dass Sie sich um sie kümmern. Wenn sie nicht darüber reden möchte, lassen Sie sie wissen, dass das in Ordnung ist und dass Sie für sie da sind, falls sie reden möchte.

Wenn sie es Ihnen erzählt, hören Sie zu, ohne zu urteilen. Stellen Sie sich darauf ein, dass es für Sie möglicherweise schwierig ist, nachzuvollziehen, was Ihr Gegenüber durchmacht, und dass die Person hinsichtlich ihrer Behandlung und Genesung möglicherweise andere Entscheidungen trifft, als Sie an in dieser Situation treffen würden. Vermeiden Sie es, unaufgefordert Ratschläge zu erteilen oder zu weit zu gehen, indem Sie versuchen, die Entscheidungen des Anderen umzulenken oder seine Probleme zu lösen.

Denken Sie immer daran, dass Sie da sind, um zu helfen, nicht um ihnen die Entscheidungen vorzuschreiben. Bedenken Sie, dass es für optimale Behandlungsergebnisse wichtig ist, dass die Person das Gefühl hat, in ihre eigenen Entscheidungen und ihren Genesungsprozess eingebunden zu sein und diese (im Rahmen ihrer Möglichkeiten) unter Kontrolle zu haben.



Die Person steht an erster Stelle

Abhängig von der Erkrankung und deren Schwere kann es sein, dass die Person, die Ihnen am Herzen liegt, nicht versteht, dass Sie ihr helfen wollen oder was Sie durchmachen. Versuchen Sie dennoch, die Erkrankung so gut wie möglich von der Person zu trennen. Ihr Angehöriger lernt, mit seiner psychischen Erkrankung umzugehen, er selbst ist nicht die psychische Erkrankung. Geben Sie Ihr Bestes, um präsent zu sein und das Selbstbewusstsein und die Persönlichkeit zu fördern. Unterstützen Sie, ohne sich zu sehr auf die Erkrankung zu konzentrieren. Laden Sie die Person beispielsweise zu einem Spaziergang ein, zu einem gemeinsamen Essen oder zu etwas anderem, was Sie beide genießen können, während Sie Zeit miteinander verbringen. Lassen Sie sie außerdem ihre Persönlichkeit und Kameradschaft spüren. Sprechen Sie mit ihnen über den Alltag und das Leben, genau wie Sie es mit jedem anderen Freund oder Menschen tun würden, der Ihnen wichtig ist.



Achten Sie auf sich

Wenn Sie die wichtigste Pflegeperson sind oder in hohem Maße an der Genesung der Person beteiligt sind, sollten Sie unbedingt auch auf sich selbst achten. Abhängig von Ihrer Rolle kann das bedeuten, dass Sie sich Zeit für sich selbst nehmen, gut schlafen, sich nahrhaft ernähren und körperlich aktiv sind. Wenn Sie die primäre Bezugsperson der Person sind, überlegen Sie, wie Sie ihr zu mehr Selbstständigkeit verhelfen können. Richten Sie beispielsweise eine Kalendererinnerung oder einen Alarm für den nächsten Termin oder die Einnahme von Medikamenten ein. Teilen Sie die Verantwortung möglichst mit anderen Familienmitgliedern oder Personen des Unterstützungsnetzwerks.



Gründe zur Hoffnung finden und bewahren

Psychische Erkrankungen entmutigen und überfordern. Hoffnung zu geben, ist ein entscheidender Teil des Genesungsprozesses. Für Sie und Ihre Liebsten kann es hilfreich sein, einer Selbsthilfegruppe beizutreten und die Genesungsgeschichten anderer zu hören. Auf diese Weise können Sie besser einschätzen, was Sie erwartet und wie andere bei der Genesung mit ähnlichen Erfahrungen umgegangen sind.

Geben Sie die Hoffnung auf diesem Weg der Genesung nicht auf. Mit dem richtigen Behandlungsplan und der Einhaltung dieses Plans können die meisten Menschen, bei denen eine psychische Erkrankung diagnostiziert wurde, erfolgreich mit ihrer Erkrankung leben.



Wichtige Unterstützung im richtigen Moment

Wichtige Ressourcen und Informationen finden Sie auch unter optumwellbeing.com/criticalsupportcenter.

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). Zuletzt aktualisiert am 17. Juni 2022. Zuletzt abgerufen am 19. Juli 2022.
2. World Health Organization. Suicide prevention. [who.int/health-topics/suicide](https://www.who.int/health-topics/suicide). Zuletzt 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). Zuletzt aktualisiert am 13. September 2021. Zuletzt abgerufen am 21. Juli 2022.
4. Weltgesundheitsorganisation. 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). Zuletzt aktualisiert am 17. Juni 2022. Zuletzt 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). Zuletzt 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). Zuletzt aktualisiert am 17. Juni 2022. Zuletzt 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). Zuletzt aktualisiert am 28. Februar 2022. Zuletzt abgerufen am 18. Juli 2022.

Quellen

World Health Organization. Suicide. [who.int/news-room/fact-sheets/detail/suicide](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/suicide). Zuletzt aktualisiert am 17. Juni 2022. Zuletzt 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). Zuletzt aktualisiert am 13. September 2021. Zuletzt 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). Zuletzt aktualisiert am 27. August 2020. Zuletzt abgerufen am 18. Juli 2022.

Rethink mental illness. Recovery. rethink.org/advice-and-information/living-with-mental-illness/treatment-and-support/recovery. Zuletzt abgerufen am 15. Juli 2022.

NAMI. Supporting recovery. [nami.org/Your-Journey/Family-Members-and-Caregivers/Supporting-Recovery](https://www.nami.org/Your-Journey/Family-Members-and-Caregivers/Supporting-Recovery). Zuletzt abgerufen am 15. Juli 2022.

NAMI. Treatments. [nami.org/About-Mental-Illness/Treatments](https://www.nami.org/About-Mental-Illness/Treatments). Zuletzt 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](https://www.mind.org.uk/information-support/types-of-mental-health-problems/mental-health-problems-introduction/recovery). Zuletzt aktualisiert im Oktober 2017. Zuletzt abgerufen am 15. Juli 2022.



Dieses Programm ist nicht für Notfälle oder dringenden Behandlungsbedarf bestimmt. Rufen Sie im Notfall die örtliche Notrufnummer an oder suchen Sie die nächstgelegene Unfall- und Notaufnahme auf. Das Programm ist kein Ersatz für die Beratung durch einen Arzt oder medizinische Fachkräfte. Dieses Programm sowie Teile davon sind möglicherweise nicht an allen Standorten verfügbar, und es können Ausnahmen und Einschränkungen gelten.