



### Kostproben

- Infoletter für Weiterbildungsinteressierte

neugierig geworden?

**mehr unter:**  
[www.hrplan.org](http://www.hrplan.org)

**coaching | beratung |  
krisenbegleitung |  
training,  
psychologische  
unterstützung**

### themenfelder

personalauswahl &  
teambesetzung  
gesundheit & balance  
kommunikation &  
team  
führungscompetenz  
coaching  
krise

**Ansprechpartner:**  
Anja Leuchtmann



„Wenn ich einen Wunsch frei hätte,  
würde ich mir nicht Reichtum und Macht wünschen,  
sondern ein leidenschaftliches Gespür für Potenzial-  
ein Auge, das die Möglichkeiten sieht.“ *Søren Aabye Kierkegaard*

**Heute:** Vorgehensweise im absoluten psychischen Krisenfall

## Was tun, wenn Mitarbeitende „komisch“ werden?

In jedem Leben kann es zu „Ausnahmesituationen“ kommen, in denen die Psyche an eine Grenze stößt und ‚von jetzt auf sofort‘ eine bis dato schützende Decke durchbricht. Außenstehende nehmen dann eine ihnen vertraute Person als „komisch“ wahr. Wichtig ist hier: Vertrauen Sie ihren Bauchgefühl und beobachten Sie die Situation zunächst mit wohlwollender Wachsamkeit, ob sich dieses Gefühl untermauern lässt! Erst wenn ja, zum Handeln übergehen.

### Hilfe bei Psychosen: Zeigen Sie Verständnis und Akzeptanz

Die Halluzinationen und Wahnvorstellungen sind für den Erkrankten Realität. Sagen Sie nicht „Du siehst Gespenster!“, sondern **interessieren Sie sich für seine Wahrnehmungen**. Die psychotischen Erlebnisse sind für die meisten Betroffenen äußerst belastend und beängstigend. Wenn Sie jetzt dagegen reden, kann das ohnehin schon vorhandene Misstrauen weiter wachsen und die Gefühle von Angst und Einsamkeit verstärken. Versuchen Sie daher, Verständnis und Akzeptanz für seine Situation zu zeigen.

**Den kranken Menschen ernst nehmen**, das ist der Leitgedanke im persönlichen Umgang. Vielleicht gelingt es Ihnen, das Gespräch behutsam auf die gesunden Aspekte der Person zu lenken. Oder Sie finden andere, neutrale Gesprächsthemen. Vermitteln Sie Ihrem Kollegen, Familienmitglied oder Partner immer wieder das Gefühl, dass Sie zu ihm halten und einfach für ihn da sind.

### Holen Sie im Notfall Hilfe

Eine Psychose kann dazu führen, dass der Betroffene sich bedroht fühlt und Aggressionen entwickelt. Sollten Sie angegriffen werden oder das Gefühl haben, der Erkrankte könnte sich oder anderen etwas antun, sollten Sie sofort den Raum verlassen und schnell Hilfe holen. Dies kann bedeuten, dass Sie den behandelnden Arzt, den Sozialpsychiatrischen Dienst oder den Notarzt anrufen. Sie können auch die Polizei verständigen und den Betroffenen – auch gegen seinen Willen – in eine psychiatrische Klinik bringen lassen. **Bei einer Fremd- oder Eigengefährdung ist eine psychiatrische Behandlung unbedingt notwendig (und möglich)!**

Was also tun, wenn Ihr gegenüber sehr „überaktiv“ wird, aufdreht, evtl. wirr scheint?

Sieben Regeln für Nahestehende zum Vorgehen bei Agitation (Aufgeregtheit):

1. Bewahren Sie Ruhe und einen klaren Kopf.
2. Sprechen Sie freundlich, beruhigend und klar mit dem Betroffenen, um ihn zu beruhigen (»Talking down«).
3. Versuchen Sie nicht, Halluzinationen und Wahnideen »auszureden«. Für den Betroffenen sind sie real.
4. Bleiben Sie wertschätzend, empathisch und bieten Sie Ihre Unterstützung an.
5. Bedenken Sie, dass die Agitiertheit ein Symptom der Erkrankung ist und nicht Ausdruck von Bösartigkeit!
6. Holen Sie sich professionelle Hilfe und Unterstützung, auch wenn der Betroffene es zunächst ablehnt.
7. Schalten Sie bei akuter Eigen- oder Fremdgefährdung die Polizei oder das Ordnungsamt ein.

### Hinweis in eigener Sache:

Ich biete unter der Webadresse [www.therapie-online.org](http://www.therapie-online.org) als zur Heilkunde zugelassene Psychotherapeutin – nicht nur in Krisenfällen – auch online-Therapie und psychologische Beratung für Betroffene und Begleitende an. Zusätzlich berate ich Personaler und Führungskräfte zu entsprechenden Fragestellungen rund um psychische Gesundheit. Meine Praxis-Präsenz-Tage sind regelhaft donnerstags und freitags von 10-18 Uhr. Mein Spezialgebiet sind Menschen in Belastungskrisen.

Kontakt: **HRPlan** | Postfach 7161 | 72735 Reutlingen

büro: 07121-3178701 | mobil: 0160-48 41 629  
web: [www.hrplan.org](http://www.hrplan.org) | mail: [kostproben@hrplan.org](mailto:kostproben@hrplan.org)