

Alles roger? Erste Hilfe für die Seele

Seit 2020 gibt es im deutschsprachigen Raum Erste-Hilfe-Kurse für psychische Gesundheit. Ein Selbstversuch von **Melanie Czarnik**.

► Wussten Sie, dass Sie mit dem Lied »Highway to Hell« Leben retten können? Und zwar dann, wenn Sie im Takt zum selbigen einem Menschen eine Herzdruckmassage angedeihen lassen? Mit 116 Beats pro Minute (bpm) liegt der Song der Altrockers von AC/DC genau im ärztlich verordneten Bereich von 100–120 bpm für Erste-Hilfe-Maßnahmen bei Herzstillstand. Dreißigmal im Takt mit übereinandergelegten Händen, bei gerade gestreckten Armen, ca. 5–6 cm tief in den Brustkorb drücken, gefolgt von zwei Atemstößen Mund-zu-Nase-Beatmung. Dabei den Kopf der hilfebedürftigen Person ein wenig überstrecken.

Woher ich das weiß? Ich habe einen Erste-Hilfe-Kurs besucht, als mir bewusst wurde, dass sich in meinem direkten sozialen Umfeld mehrere Menschen mit Herzstörungen befinden.

Es gibt auch Menschen mit psychischen Problemen in meinem Umfeld. Aber von Erste-Hilfe-Kursen für psychische Gesundheit habe ich erst jetzt gehört. Im Oktober 2020 hatte ich die Chance, einen solchen Kurs in Luxemburg selbst zu belegen, angeboten von der Ligue Luxembourgeoise d'Hygiène Mentale. Ich musste nicht lange überlegen.

Ein Erste-Hilfe-Kurs für die Seele macht Sinn, denn in der EU leiden laut Studien innerhalb eines Jahres 38,2 % der Menschen an einer psychischen Erkrankung. Angststörungen und Depressionen führen diese Statistik an. Diese Zahlen lassen sich in eine sehr wichtige Tatsache übersetzen: Psychische Erkrankungen betreffen jeden. Es geht ja nicht nur um die Betroffenen, sondern auch um die Menschen, die ihnen am nächsten sind, in ihrem Freundeskreis, ihrer Familie, ihrem Arbeitsumfeld. Trotzdem wissen viele Menschen nicht, wie sie sich angesichts seelischer Krisen, ihrer eigenen und der ihrer Mitmenschen, verhalten sollen.

Mit den Erste-Hilfe-Kursen für die psychische Gesundheit soll jeder Mensch in die Lage versetzt werden, seine Mitmenschen auch in seelischen Krisensituationen und bei Auftreten von Symptomen psychischer Erkrankungen zu unterstützen und als Ersthelfer den Zugang zu professionellen Hilfsmöglichkeiten zu ebnet. Der Begleiteffekt: die Verbreitung von Informationen und Verständnis und der damit einhergehenden Entwicklung einer wertfreien Haltung

– es geht, kurz gesagt, um Entstigmatisierung psychischer Erkrankungen. Sehr erstrebenswerte Ziele, denke ich, auch, wenn es sicher nicht so einfach wird wie meine Schema F-Beschreibung einer Herzdruckmassage.

Das Konzept des zwölfstündigen Kurses wurde vor zwanzig Jahren in Australien entwickelt. Dort heißt es Mental Health First Aid (MHFA). Seither ist daraus eine globale Bewegung geworden. In Deutschland setzt sich das Zentralinstitut für Seelische Gesundheit für die Verbreitung des Konzepts ein. 2020 gab es in Mannheim erste Kurse, 2021 werden auch in Köln Kurse durch die Eckhard Busch Stiftung angeboten.

Mein Kurs

Aufgrund von Corona muss mein Kurs online stattfinden. Eine Herausforderung und ein experimenteller Versuch für alle Beteiligten. Die Psychologin Dr. Elisabeth Seimetz leitet den Kurs und heißt die zwanzig Teilnehmenden an einem Montagabend im Oktober willkommen. An vier Abenden zu je drei Stunden will sie uns allen die Grundlagen der Ersten Hilfe für psychische Gesundheit vermitteln, damit wir uns am Ende akkreditierte Ersthelfende nennen können. Ich bin nervös, nicht so sehr wegen dem, was mich thematisch erwartet. Durch meine elf Jahre beim Psychiatrie Verlag habe ich auf Kongressen und Fortbildungen bereits »aus Versehen« einige CME-Punkte (Fortbildungspunkte) gesammelt. Ganz zu schweigen von den Personen aus meinem direkten Umfeld, die ich während einer psychischen Erkrankung als Angehörige bereits begleitet habe.

Für mich ist es nicht nur ein Test des Onlineformats, sondern auch ein Sprachtest, da ich das Angebot der luxemburgischen Woche der seelischen Gesundheit genutzt habe, diesen Kurs gratis zu belegen. Die Sache hat nur einen Haken – der Kurs ist nur auf Französisch oder Luxemburgisch zu haben. Nach der Vorstellungsrunde bin ich unendlich froh, mich gegen Französisch entschieden zu haben. Zum Glück befähigen mich meine zweisprachige Erziehung (Niederländisch und Deutsch), meine Grundkenntnisse in Französisch und die Luxemburgisch-Lern-App, die ich in Panik zuvor intensiv konsultiert habe, dazu, Luxemburgisch nahezu einwandfrei zu verstehen.

Es ist ein diverses Grüppchen, das sich hier digital zusammengefunden hat. Auf den kleinen Bildern auf dem Bildschirm sehe ich Menschen jeglichen Alters und Geschlechts, höre unterschiedliche Herkunftsgeschichten. Auch die Gründe dafür, diesen Kurs zu belegen, sind verschieden. Die Vorstellungsrunde ist kurz, aber es sind Angehörige dabei, Menschen, die aufgrund ihrer Arbeit viel mit psychischen Krisen zu tun haben, wie Stefan, der Rettungssanitäter und einzige andere Deutsche neben mir, aber auch Betroffene und psychiatrisch Tätige.

Dr. Seimetz macht ihre Sache gut, kompakte, störungsspezifische sowie krisenspezifische Informationen werden nicht nur auf dem Bildschirm geteilt, auch interaktive Elemente wie Break-Out-Diskussionen (so etwas wie digitale Kleingruppen) und Frageunden sind dabei. Ich bin beeindruckt, dass man trotz des Onlineformats einen Kurs wie diesen, der sicher vor allem von der zwischenmenschlichen Interaktion lebt – denn genau hierum geht es im Kern –, so interessant gestalten kann. Die Teilnehmenden sind von Anfang bis Ende motiviert und das macht es einfach, aufmerk-



Melanie Czarnik



sam zu bleiben und auch schwierige Themen wie Suizidalität zu besprechen.

Aber vorher lernen wir das ROGER-Prinzip kennen.

Das ROGER-Prinzip

»Roger« ist eigentlich ein Begriff aus dem Funkwesen und bedeutet im Grunde genommen nur, dass man die Nachricht des Gegenübers verstanden hat. Falls besagte Nachricht eine Handlungsaufforderung enthält, bedeutet »roger« übrigens nicht, dass man mit dieser Handlung einverstanden ist oder gar den Befehl ausführt. Es sagt gar nichts darüber aus, wie man selbst die Nachricht findet, es sagt nur, dass man sie verstanden hat. Ganz wertfrei. Genau deshalb ist es auch der passende Begriff, der mich während des viertägigen Onlinekurses noch ausführlich beschäftigen wird.

ROGER, das ist im Kontext der Ersten Hilfe ein Akronym für die Schritte, die in der Hilfestellung vom Helfenden beachtet werden sollen:

R: Reagiere. Das heißt, das Problem, die eigene Sorge um die Verhaltensweisen und den seelischen Zustand der betroffenen Person ansprechen, einschätzen, der Person beistehen.

O: Offen und unvoreingenommen zuhören und kommunizieren. Das schließt aktives Zuhören und eine wertfreie Haltung mit ein.

G: Gib Unterstützung und Information.

E: Ermutige die Person dazu, sich professionelle Hilfe zu suchen und in Anspruch zu nehmen.

R: Reaktiviere Ressourcen. Ressourcen sind sowohl andere Personen, die unterstützen können (Familie, Freunde usw.), als auch Selbsthilfestrategien wie der Besuch von Selbsthilfegruppen, die Nutzung von Sportangeboten, Skills oder Atemtechniken.

ROGER ist der Schlüsselbegriff der Ersten Hilfe für die Seele. Die Einzelheiten mögen variieren: Wo es bei Depressionen hilfreich sein kann, Informationen zum Krankheitsbild anzubieten, wenn gewünscht, so sollte man bei akuten psychotischen Episoden lieber darauf verzichten, aber das Prinzip ROGER als Orientierungshilfe bleibt. Die Reihenfolge, so lerne ich im Verlauf des Kurses, spielt keine Rolle und kann je nach Situation und involvierten Personen variieren. Wichtigstes Element ist die zugewandte, wertfreie Haltung, der Wunsch, zu helfen, und dabei die Würde, Selbstwirksamkeit und Selbstbestimmung des Gegenübers zu wahren.

Auch Selbstschutz und Selbstfürsorge ist bei der seelischen Ersten Hilfe Thema. Nach erfolgter Krisenintervention kann eine eigene Auszeit und ein Gespräch über das Erlebte helfen. Auch sollte man seine eigenen Grenzen wahren und sich klar machen, dass es nicht ohne Grund »Erste Hilfe« heißt. Die Begleitung und Unterstützung bei akuten Krisen soll und kann kein Ersatz für eine Therapie sein. Im Gegenteil: Wir erinnern uns an das E in ROGER: Ermutige die Person, sich professionelle Hilfe zu suchen.

Keine Angst vor schwierigen Themen

In Rollenspielen gehen wir die ROGER-Prinzipien in verschiedenen Situationen und Konstellationen durch: Jeder Teilnehmende mimt in Kleingruppen von drei bis vier Personen mal den Betroffenen, mal den Ersthelfenden und mal den neutralen Beobachtenden, der später die Ergebnisse vor der ganzen Gruppe vorstellt. Anfangs etwas holprig in der Umsetzung und streng nach Schema (»Wofür steht G nochmal?«), später sind alle routinierter und wissen, dass G für Unterstützung und Informationen geben steht, und noch viel wichtiger, dass ROGER eine Gedächtnisstütze ist, dass es aber wichtiger ist, die Prinzipien dahinter zu kennen. Wertfreie Kommunikation, Res-

pekt, Unterstützung, Informationen, Ermutigung, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen, und ja, auch einfach Mut. Es erfordert Mut, jemanden zu fragen: »Ist dein Kummer manchmal so groß, dass du nicht mehr leben möchtest?« Selbst in einem Break-Out-Room, online, bei einem Rollenspiel, ist das nicht einfach. Und doch ist es der erste und wichtigste Schritt, auch beim Thema Suizid. Denn anders als viele Menschen befürchten, bringt es die betroffene Person nicht erst auf den Gedanken, Suizid zu begehen, wenn man seine Sorgen direkt anspricht. Im Gegenteil: Die Person erhält Gelegenheit, über ihre Belastungen zu reden, und sie spürt, dass sich jemand um sie sorgt und sie ernst nimmt. Gerade im Falle einer Person mit Suizidabsichten ist eine Einschätzung der Akutheit von Suizidalität unabdingbar. Und dafür bedarf es auch direkter Fragen, wie konkret die Suizidgedanken sind, ob es bereits Pläne zum Wann, Wie und Wo gibt.

Auch hier ist wertfreie und offene Kommunikation vorausgesetzt, denn als ersthelfende Person muss man sich stets vor Augen führen, dass die eigene Meinung in den Hintergrund treten muss. Man unterstützt den anderen am besten, wenn man ihm mit Respekt gegenübertritt und ihm ein offenes Ohr anbietet. Ganz wertfrei. Nach dem ROGER-Prinzip. Und ohne den Selbstschutz zu vergessen – ganz wie bei der Ersten Hilfe bei körperlichen Notfällen. Ruhe bewahren, Überblick verschaffen, Umgebung sichern.

In dem Kurs wurde uns ein Video gezeigt, in dem österreichische Passanten gefragt wurden, wie man eine stabile Seitenlage ausführt. Auf diese Frage wussten alle eine Antwort. Die Frage: »Was würden Sie tun, wenn Sie auf jemanden treffen, der von einer Brücke springen will?«, rief dagegen nur ratlose Blicke hervor. Das muss nicht so bleiben. Alles roger? ◀

Alle Angebote Erster-Hilfe-Kurse für psychische Gesundheit in Deutschland finden Sie auf www.mhfa-ersthelfer.de.

Melanie Czarnik hat Anglistik und Literaturwissenschaft studiert und ist Vertriebsleiterin des Psychiatrie Verlages. In ihrer Freizeit gibt sie Frauenselbstschutzseminare und beschäftigt sich generell mit dem Thema Selbstschutz und Frauen-Empowerment.