



Podcast zum Thema Psychische Auffälligkeiten

Sprecher: [00:00:01] Herzlich willkommen zu einem Hörbeitrag der Regionalbüros Alter, Pflege und Demenz, einer gemeinsamen Initiative zur Strukturentwicklung der Landesregierung und der Träger der Pflegeversicherung NRW.

Katharina Hinzmann-Ehrhard: [00:00:28] Hallo und herzlich willkommen! Mein Name ist Katharina Hinzmann-Ehrhard vom Regionalbüro Ruhr. Ich spreche heute zum Thema Seelische Gesundheit über Menschen mit psychischen Auffälligkeiten oder Störungen, und zwar mit Frau Lotte Weise, Leiterin des Fachdienst des Ambulant Betreutes Wohnen der LWL Klinik der Ruhr-Universität Bochum. Ja, Frau Weise, wir freuen uns sehr, dass Sie heute hier sind. Können Sie uns einmal sagen, wofür Sie genau zuständig sind?

Lotte Weise: [00:00:57] Sehr gerne. Wir sind ein Fachdienst, wie gerade schon gesagt wurde, für Menschen mit einer psychischen Erkrankung für erwachsene Menschen. Und wir helfen den Menschen bei der Alltagsbewältigung und stellen dafür Hilfen zur Verfügung, damit beispielsweise eine geregelte Tagesstruktur stattfinden kann, die ärztliche Versorgung gewährleistet ist und, ja, soziale Kontakte stattfinden.

Katharina Hinzmann-Ehrhard: [00:01:25] Welche psychischen Auffälligkeiten können wir denn da als begleitende Person bei Klienten auffallen?

Lotte Weise: [00:01:31] Das ist eine ganz schöne Bandbreite. Ich kann ja mal ein paar Beispiele nennen: Das wäre zum Beispiel ein Verhalten erst mal was, ja, wenn ich denjenigen schon kenne, was sehr verändert ist, wo ich das Gefühl habe, der ist irgendwie ganz anders, meist ist das auch Verhalten, was ich sehr seltsam finde. Bizarres Verhalten. Das kann aber auch sowas sein wie Niedergeschlagenheit, sehr aufgekratztes Verhalten, wenn die Person sehr nervös ist. Es gibt aber auch äußere Anzeichen. Dazu gehören zum Beispiel eine vernachlässigte Körperhygiene oder eine sehr vernachlässigte Wohnung.

Katharina Hinzmann-Ehrhard: [00:02:10] Also da kann ich ganz augenscheinlich was erkennen und was wahrnehmen und am anderen sehen. Was sagt mir das denn über die Person, die ich begleite? Was bedeutet das für die Person?

Lotte Weise: [00:02:20] Das können sehr unterschiedliche Dinge bedeuten. Das kann zum einen ein Spiegel sein für die innere Erlebens-, Erlebniswelt des Betroffenen. Es kann Ausdruck sein von, von Emotionen, wie zum Beispiel Angst, aber auch Leid und Schmerz. Das kann hindeuten auf Stress oder Überforderung, aber tatsächlich auch auf eine psychische Erkrankung.

Katharina Hinzmann-Ehrhard: [00:02:44] Also das heißt "aber auch eine psychische Erkrankung", also ich muss nicht immer gleich von einer psychischen Erkrankung ausgehen, wenn jemand sich irritierend für mich verhält. Muss ich das immer genau wissen, ob da jetzt eine Erkrankung vorliegt oder nicht?

Lotte Weise: [00:02:59] Nein, erst mal reicht es aus, den Zustand wahrzunehmen der Person und auf die Situation einzugehen.

Katharina Hinzmann-Ehrhard: [00:03:06] Und so einer, ich sage mal, wenn mir so eine Auffälligkeit an einem Menschen oder in einer Wohnung, ist das immer gleichen Problem, oder?

Lotte Weise: [00:03:18] Nicht zwingend. Also grundsätzlich kann man sagen, dass so was auch ein vorübergehender Zustand sein kann, weil vielleicht grad irgendwie derjenige in einer schwierigen Lebenslage ist, irgendetwas, ja, Unschönes passiert ist. Wenn das allerdings ein anhaltender Zustand ist und der Betroffene selbst das auch als Belastung empfindet, dann kann das ein Problem sein. Viele Verhaltensweisen können grundsätzlich auch in den Alltag integriert werden und in der Regel hat derjenige ja auch gesunde Anteile, auf die man sich konzentrieren kann. Wichtig ist einfach, dass ein Arzt eine Diagnose stellt. Das machen wir nicht, das machen wirklich nur Ärzte und auch der verschreibt dann Medikamente. Also auf gar keinen Fall Medikamente verabreichen, die nicht verordnet sind.

Katharina Hinzmann-Ehrhard: [00:04:10] Also muss nicht immer unbedingt für die Person selber eine große Schwierigkeit sein, mit so einer Auffälligkeit zu leben. Aber wenn sie im Alltag einschränkend ist, also wenn, wenn, wenn der Klient jetzt im Alltag nicht so gut zurechtkommt, dann ist es schon eher ein Problem?

Lotte Weise: [00:04:28] Genau, wenn derjenige das für sich als Schwierigkeit empfindet oder jemand wirklich sehr beispielsweise vernachlässigt, dann ist das schon ein Problem.

Katharina Hinzmann-Ehrhard: [00:04:37] Das können ja schon manchmal ganz schön herausfordernde Situationen sein, wenn ich dann mit jemandem im Umgang so bin und wenn ich mit so schwierigen Konfrontationen dann so konfrontiert werde, wie gehe ich dann am besten damit um? Was kann mir denn helfen in solchen Situationen als Begleiter?

Lotte Weise: [00:04:53] Gut ist es, erst mal für sich zu wissen und das auch klar zu haben, dass das ja keine Bösartigkeit und kein böswilliges Verhalten von der Person ist. Das heißt, ich sollte dieses Verhalten auf gar keinen Fall persönlich nehmen und mich da auch nicht provozieren lassen. Im Gegenteil, ich sollte die Ruhe bewahren und gelassen bleiben und auch in dem Fall nicht meine eigenen Vorstellungen auf die Person übertragen. Das heißt, wenn derjenige an dem Tag nicht imstande dazu ist, ja, dass wenn die Wohnung chaotisch ist, das aufzuräumen, dann muss ich das akzeptieren. Und kann nicht meine eigenen Ansprüche, wie ich vielleicht meine Wohnung gerne hätte, an die Person stellen. Ich muss aber auch meine Abgrenzung für mich finden, das heißt meine eigenen Grenzen erkennen und aufpassen, dass ich mich selbst nicht überfordere. Weil wenn ich selbst als Hilfsperson überfordert bin, dann bin ich einfach keine Hilfe mehr. Es ist oft schwer, diese Situation auszuhalten, dass ist oft eine große Herausforderung. Und da muss man einfach auch gut für sich selbst sorgen.

Katharina Hinzmann-Ehrhard: [00:06:05] Und ich kann dann auch so Gesprächsangebote machen?

Lotte Weise: [00:06:09] Genau.

Katharina Hinzmann-Ehrhard: [00:06:10] Also das ich sage, oder darüber sprechen. "Also mir fällt auf, bei Ihnen ist es jetzt gerade irgendwie schwierig mit dem Aufräumen und der ganze Kleiderschrank liegt auf dem Boden". Das kann ich dann ansprechen oder auch so ein irritierendes Verhalten? Das kann ich ruhig machen erstmal?

Lotte Weise: [00:06:26] Auf jeden Fall. Das kann sogar helfen, da erst mal herauszufinden "Was ist überhaupt los mit dem, mit demjenigen"? Ich kann zum Beispiel erfahren, dass es vielleicht einen Grund dafür gibt, dass das gerade eine neue Situation ist. Und ja, ich bin einfach ein bisschen, unter Umständen ein bisschen, schlauer.

Katharina Hinzmann-Ehrhard: [00:06:47] Also ich kann einen Grund erfahren und kann dann davon ableiten "Aha, okay, der verhält sich jetzt gerade so und so, oder sie verhält sich gerade so und so und ist damit überfordert". Und ich muss jetzt nicht unbedingt irgendwie meine Arbeit hier fertig bekommen, sondern es geht jetzt eher darum, den Menschen vielleicht zu unterstützen, dahingehend, dass er sich beruhigt oder aber auch mit mir im Gespräch bleibt, im Kontakt bleibt und das vielleicht an einem anderen Tag oder in einer anderen Zeit mehr geht.

Lotte Weise: [00:07:21] Ja, richtig, genau.

Katharina Hinzmann-Ehrhard: [00:07:22] Ja, was sollte ich denn nach Möglichkeit vermeiden, damit die Situation sich nicht noch verschlimmert und ich so der Person noch Hilfe und Unterstützung anbieten kann?

Lotte Weise: [00:07:32] Ja, zwei Schlagworte dazu sind: kein Zwang, keine Kontrolle. Das heißt auf gar keinen Fall übergriffig werden. Ich muss weiterhin, ja, den Respekt behalten und auch anerkennen, dass der betroffene Mensch einfach selbstbestimmt ist und Persönlichkeitsrechte hat. Das heißt, wenn in, zum Beispiel eine Situation entsteht, wo derjenige möchte, dass ich seine Wohnung verlasse, dann sollte ich das auf jeden Fall tun und nicht darüber hinweggehen. Es ist aber wichtig, trotzdem verbindlich zu bleiben, also trotzdem ein Beziehungsangebot zu machen, wie zum Beispiel "Ich ruf Sie morgen wieder an". Oder "Ist in Ordnung. Ich gehe jetzt, aber ich komme nächste Woche zu unserer vereinbarten Uhrzeit auch wieder".

Katharina Hinzmann-Ehrhard: [00:08:20] Wenn es jetzt zu Situationen kommt, wo ich nicht weiß "Oh, wenn ich jetzt was, wenn ich jetzt was mache, das wirds noch schlimmer oder so", was sollte ich da weiter vermeiden? Also was sollte ich da im Blick haben?

Lotte Weise: [00:08:33] Wenn es ein akuter Notfall ist - also wenn jetzt jemand wirklich in einer ganz schwierigen Notfallsituation ist oder tatsächlich auch ankündigt, dass er, ja, Suizidgedanken hat oder ähnliches. Auch da ist es wichtig, erst mal ruhig zu bleiben, keine Hemmungen zu haben, nachzufragen. Also keine Angst davor, da irgendwie eine Grenze zu überschreiten. Und wenn es wirklich ein, ja, jemand sich nicht davon distanzieren kann, dann muss man und darf man auch den Notarzt rufen. Aber grundsätzlich, ja, muss man das natürlich auch in dem Fall wieder erst mal mit der Person besprechen, was die in dem Moment an Hilfe zulassen kann und zulassen möchte.

Katharina Hinzmann-Ehrhard: [00:09:16] Das ist ein schwieriges Unterfangen, zu besprechen und mit jemandem dann herauszubekommen, ob da wirklich so eine Gefahr herrscht. Ich meine, wenn mir jetzt jemand definitiv sagt, "ich habe gerade Tabletten genommen", dann wähle ich, rufe ich den Notarzt. Also ganz einfach also ganz einfach 112?

Lotte Weise: [00:09:35] Ja, genau.

Katharina Hinzmann-Ehrhard: [00:09:36] Tatsächlich den Rettungsdienst.

Lotte Weise: [00:09:37] Genau.

Katharina Hinzmann-Ehrhard: [00:09:37] Und wenn jetzt jemand sagt "Oh, ich möchte aber so, oh ne, ich möchte nicht mehr leben" oder so und immer so jammert, was mache ich denn dann?

Lotte Weise: [00:09:49] Also schwierig ist halt das ja grundsätzlich immer der Datenschutz besteht. Das heißt, ich darf nicht einfach sagen "Geben Sie mir mal die Nummer von Ihrem Arzt, ich ruf da jetzt mal an" oder "Ach, ich kenne ja Ihre Schwester, die rufe ich jetzt mal an".

Katharina Hinzmann-Ehrhard: [00:10:02] Ja...

Lotte Weise: [00:10:02] Auch das muss ich immer nachfragen, ob ich das darf. Aber man kann natürlich demjenigen das sehr ans Herz legen und empfehlen, dass man da gerne jemanden einbeziehen möchte. Weil auch hier muss man nicht und soll man nicht alleine bleiben. Das heißt, es gibt da schon die Möglichkeit, auch da wieder zu gucken, dass man, wenn derjenige keine Hilfe annehmen möchte, dass man aber zumindestens sich selbst vielleicht irgendwo entlasten kann.

Katharina Hinzmann-Ehrhard: [00:10:29] Also ich kann dann auch Hilfsangebote machen und ich kann für mich selber auch Hilfe suchen. Und wo finde ich diese Hilfen und Unterstützung denn?

Lotte Weise: [00:10:40] Genau, also es gibt in allen Städten, also in allen Kommunen, gibt es zum Beispiel den sozialpsychiatrischen Dienst. Der hilft nicht nur den Menschen, die selbst betroffen sind, sondern da kann man auch als Angehöriger oder, ja, als Person, die mit einem Betroffenen Kontakt hat, sich melden und sich Hilfe holen. Es gibt aber natürlich auch andere Beratungsstellen, an die man sich wenden kann. Und grundsätzlich gibt es für Betroffene natürlich Kliniken und Therapien, Psychotherapien und für die, ja, Mitarbeiter, die mit Betroffenen zu tun haben, ist es einfach auch wichtig, dass man sich in seinem Privatleben Ausgleich schafft, dass man sich in seinem Privaten, ja, mit guten Kontakten umgibt. Dass man vielleicht irgendwie Sport macht, ein gutes Hobby für sich hat, um einfach einen Ausgleich zur Arbeit zu haben und sich da auch ein bisschen abgrenzen zu können.

Katharina Hinzmann-Ehrhard: [00:11:32] Ja, ergänzend dazu kann ich auch noch jetzt sagen: also diese, die Sie genannt haben, und weitere Hilfsangebote sind dann auch auf der Internetseite der Region Regionalbüros verlinkt. Ja, ich bedanke mich jetzt ganz herzlich, dass Sie gekommen sind, Frau Weise, von Ihrer Arbeit berichtet haben und für die vielen hilfreichen Informationen, die wir jetzt nutzen können. Ja und vielen Dank dafür. Herzlichen Dank! Ja.

Lotte Weise: [00:12:00] Sehr gerne.

Sprecher: [00:12:02] Vielen Dank fürs Zuhören. Weitere Informationen zum Thema und unsere Ansprechpartner in Ihrer Region finden Sie auf unserer Internetseite www.Alter-Pflege-Demenz-Nrw.de.