

## **Erste Hilfe für Angehörige: Wichtige Verhaltensregeln bei Agitation**

Beobachten Sie bei Ihrem Familienangehörigen eine große Anspannung, Gereiztheit und Bewegungsunruhe im Rahmen einer psychischen Störung wie beispielsweise bei Schizophrenie, können folgende Maßnahmen und Verhaltensregeln die Situation entschärfen:

### **1. Beruhigen Sie sich**

Treten Sie gegenüber dem akut agitierten Patienten möglichst ruhig auf. Je lauter und unruhiger der Patient, umso ruhiger sollten Sie werden. Konzentrieren Sie sich ganz auf Ihre Atmung und atmen Sie langsam tief ein und aus.

### **2. Sorgen Sie für Ruhe**

Halten Sie möglichst alle Reize von dem Betroffenen fern. Schalten Sie Radio oder Fernseher aus und schicken Sie andere Anwesende vor die Tür (eventuell in Sichtweite).

### **3. Reden Sie mit dem Betroffenen**

Drücken Sie Ihre Sorge aus und erklären Sie Ihrem erkrankten Angehörigen, dass Sie ihm gerne helfen möchten. Zeigen Sie, dass Sie an dem, was ihn gerade quält und aufregt oder wütend macht, interessiert sind.

### **4. Achten Sie auf Ihre Stimme**

Es ist weniger wichtig, was Sie sagen, als wie Sie es sagen. Sprechen Sie in tiefer, freundlicher und beruhigender Tonlage. Das gelingt, wenn Sie sich entspannen und vorher tief durchatmen.

### **5. Drängen Sie den Betroffenen zu nichts**

Fordern Sie den Betroffenen nicht auf, sich endlich zu beruhigen oder sich hinzusetzen. Will er in Ruhe gelassen werden, befolgen Sie seinen Wunsch, falls keine Selbstverletzungsgefahr besteht.

### **6. Beobachten Sie Ihre Körpersprache**

Nähern Sie sich dem Betroffenen so, als würden Sie einem verängstigten Tier begegnen, zum Beispiel einem Pferd oder Hund, mit dem Sie Kontakt aufnehmen wollen.

### **7. Stellen Sie Augenkontakt her**

Schauen Sie dem Betroffenen immer wieder kurz in die Augen, ohne aufdringlich zu wirken. Ab und zu sollten Sie Ihren Blick abwenden, aber niemals den Betroffenen ganz aus den Augen lassen.

### **8. Zeigen Sie Verständnis**

Stimmen Sie dem Betroffenen zu und nehmen Sie seine Wahnideen und Halluzinationen als gegeben an. Benennen Sie diese aber anders, beispielsweise als „gesteigerte Sensibilität“, telepathische Fähigkeit“ oder „Gedankenausbruch“.

### **9. Lassen Sie sich nicht provozieren**

Ignorieren Sie mögliche Beschimpfungen und verbale Attacken. Reagieren Sie nicht mit Ermahnungen, Vorwürfen oder Appellen darauf. Das würde die Situation nur noch verschlimmern.

### **10. Bleiben Sie wertschätzend**

Ihr Familienmitglied ist in einer Situation großer Verzweiflung und innerer Not. Begegnen Sie ihm mit Empathie, Respekt und Aufrichtigkeit.

### **11. Stoppen Sie Aggression**

Geht Ihr Familienmitglied aggressiv auf Sie los, sollten Sie ihm durch eine entgegengestreckte Hand signalisieren „Stopp, bitte bleib stehen!“. Sagen Sie ihm, dass Ihnen sein Verhalten Angst macht.