

Im Brennpunkt

KARIN PODOLAK

Wir erarbeiten ein Arbeitspapier

Als die Meldung mit dem Betreff „Umsetzungspläne für einheitlichen Leistungskatalog beschlossen“ der Österreichischen Ärztekammer in meinem Mailordner eintrudelte, war ich noch bester Dinge. Es ging darum, dass trotz der Zusammenlegung der Gebietskrankenkassen zur ÖGK 2020 zahllose Ungleichheiten bestehen, die es auszuräumen gilt.

Bei weitem kein neues Thema zwischen Ärztekammer und ÖGK, auch in dieser Kolumne satzsaftig diskutiert. Allerdings kommen die Finanzausgleichsverhandlungen auch immer wieder zum Stillstand.

Dann lese ich weiter: „Die Bundeskurie niedergelassener Ärzte hat ein Arbeitspapier mit konkreten Positionen für die anstehende Klausur mit der Österreichischen Gesundheitskasse erarbeitet.“ Das erarbeitete Arbeitspapier (?) dient nun als Grundlage für ein noch nicht näher bezeichnetes nächstes Treffen der Ärztevertreter mit der Österreichischen Gesundheitskasse. Warum sagt mir mein Bauchgefühl, dass sich ein Ergebnis im Sinne der Patienten noch länger hinziehen wird als der sprichwörtliche Kaugummi? Ich denke, Sie kennen die Antwort.

KRONEGESUND gestalten
Karin Podolak (Ressortleitung),
Dr. Eva Greil-Schähs, Karin Rohrer-Schausberger, Mag. Monika Kotasek-Rissel, Mag. Regina Modl, Dr. Wolfgang Exel (medizinische Beratung)
Sekretariat: Claudia Lang, Jana Strobl,
gesund@kronenzeitung.at
Leseranfragen: +43 (0)57060 23471
Wissenschaftliche Beratung:
Prof. Dr. Michael Kunze.
Layout: Gisela Bilcsik, Jasmin Böhm.
Anzeigen: Fiona Wilson,
+43 (0)51727 23821
fiona.wilson@mediaprint.at



Fotos: stock.adobe.com/deagreet, Photographee.eu

Erste Hilfe für die Psyche

Eine Expertin vom Roten Kreuz erklärt Strategien, wie man bei seelischen Verletzungen und Krisen unterstützen kann

Pflaster, Verband, Heilsalbe: Passiert ein Malheur, wissen wir zumeist, was zu tun ist. Auch bei größeren Verletzungen oder Unfällen sind zumindest minimale Erste-Hilfe-Kenntnisse vorhanden. Aber was tun, wenn man jemandem in einer psychischen Krise beistehen muss?

Unfallzeugen stehen oft unter Schock

Anlässe gibt es leider genug: Tod oder nahender Tod eines Angehörigen, Trennung, Scheidung, eine schlechte medizinische Diagnose, Katastrophe, Jobverlust. Auch Unfallzeugen können sich in einer psychischen Schock-

situation befinden. Deshalb ist es wichtig, dass man als Ersthelfer informiert ist, was Menschen im Ausnahmezustand brauchen.

Auch die Ruhigeren nicht übersehen

„Wichtig ist zu wissen, auf welche Anzeichen man achten muss. Viele meinen, dass sich Betroffene offensichtlich bemerkbar machen, laut und gestresst reagieren. Aber – wie übrigens auch in physischen Ausnahmesituationen – brauchen oft die ruhigeren Menschen ganz besonders Hilfestellung. Das heißt natürlich nicht, dass man den lauten nicht oder erst danach helfen soll, aber eben all die anderen nicht übersehen

darf“, erklärt Prof. Dr. Barbara Juen, Leiterin der psychosozialen Dienste beim Österreichischen Roten Kreuz anlässlich des Welttages der psychischen Gesundheit, der am 10. Oktober stattfindet.

Als einfache Anleitung für rasches Eingreifen gelten die drei „L“: Look, Listen und Link, also Hinschauen, Zuhören und Hilfe vermitteln.

- Beim Hinschauen geht es darum, eine Stress- bzw. Krisensituation als solche zu erkennen.
- Als Nächstes sollte man durch Zuhören und Beobachten herausfinden, was genau das Problem ist und was die Person braucht.
- Im dritten Schritt wird



Genau hinhören, Sicherheit vermitteln, sich selber zurücknehmen. Was wird im Moment dringend gebraucht?

eine Lösung erarbeitet. Wenn möglich, die betroffene Person in diesen Prozess einbinden. Dringend anstehende Probleme sollten so schnell wie möglich angegangen werden. Wenn das nicht absehbar ist, sollte man sie an eine Stelle vermitteln, wo ihr weitergeholfen werden kann.

„Primär geht es darum, bedürfnisorientiert zu handeln, das heißt, herauszufinden, was jemand gerade jetzt im Moment braucht. Das kann zum Beispiel sein, Sicherheit zu vermitteln, zu signalisieren, dass man da ist, die Person nicht allein lässt und sie sich auf

In der Akutsituation nicht Zukunftslösungen anbieten, sondern den Handlungsbedarf hier und jetzt erheben.

Prof. Dr. Barbara Juen, Leiterin der psychosozialen Dienste beim Österreichischen Roten Kreuz



den Helfer verlassen kann.“ Hier kommt es bisweilen zu einem Missverständnis, das zwar gut gemeint ist, jemanden in einer psychischen Ausnahmesituation

aber überfordert: Man bietet ihm unterschiedliche Lösungen an, erzählt vielleicht von sich und wie man selber schon durch schwere Zeiten kam, bringt Beispiele wie „wieder alles gut wird“. Im Akutfall benötigen Betroffene aber häufig einen psychischen „Blitzableiter“, wollen nur, dass ihnen jemand zuhört, sie ernst nimmt. In dieser Phase haben sie noch gar keine Kraft, an Lösungen zu arbeiten.

Je schlechter es dem Gegenüber geht, umso kürzer die Planungsphasen. Nach dem Prinzip: „Wir überleben jetzt einmal die nächsten Stunden, und dann

BERATUNG & CHAT

Das Jugendrotkreuz bietet Unterstützung, etwa durch das Projekt „time4friends“. Es handelt sich um eine Peer-to-Peer-Beratung – das bedeutet, dass ausgebildete Personen Gleichaltrigen zur Seite stehen. Diese sogenannten Peers sind in diesem Fall Jugendliche im Alter von 15 bis 18 Jahren, die anderen Jugendlichen Rat bieten, und das von 18 bis 22 Uhr. In diesem Zeitraum haben sie in Zweier- oder Dreier-Teams täglich unter ☎ 0664/107 01 44 ein offenes Ohr für deren Anliegen. Die Kommunikation erfolgt schriftlich über den Nachrichtendienst WhatsApp. Alle Beratungsgespräche sind anonym und kostenfrei.

sehen wir weiter.“ Das ist für ihn am wichtigsten und bringt auch nach und nach das Selbstbewusstsein zurück, dass man das Problem bewältigen kann.

Betroffene immer miteinbeziehen

Dr. Juen: „Beim Roten Kreuz haben wir dafür einen Merksatz, der heißt: ‚MIT dem anderen handeln und nicht FÜR ihn‘. Etwa sich überlegen, wie kann ich die Umgebung gestalten, dass es günstig ist. Oder ob es Sinn macht, noch jemanden dazuzuholen. Aber eben nach Absprache mit dem Betroffenen.“ Karin Podolak

Kinder und Jugendliche unter Druck

RUND 900.000 ÖSTERREICHER nahmen laut Sozialversicherung Behandlungen, Medikamente, Krankenstand jährlich wegen psychischer Erkrankungen in Anspruch. **Vor allem die Jüngsten** benötigen Unterstützung, denn sie sind besonders darauf angewiesen, dass sie gehört und ernst genommen werden. Laut HBSC (Health Behaviour in School-aged Children)-Studie, der größ-

ten europäischen Kinder- und Jugendgesundheitsstudie, hat sich vor allem bei Mädchen die Lage in unserem Land verschlechtert. 40 Prozent berichten von Verstimmungen, Gereiztheit und Niedergeschlagenheit. Experten der Österreichischen Gesellschaft für Kinder- und Jugendpsychiatrie (ÖGKJP) schlugen erst kürzlich Alarm, dass sich die Suizidalität bei Personen bis

18 Jahren im Vergleich zu 2018 verdreifacht hat! **Eine im Auftrag der Kinderliga** erfolgte Umfrage unter Klinischen Psychologen, Psycho-, Ergo- und Physiotherapeuten sowie Schuldirektoren im heurigen Frühjahr ergab einen errechneten Mehrbedarf an Stunden für von ca. 38 Prozent oder mehr als 53.000 jährlich allein für die psychologische Diagnostik betroffener Kin-

der und Jugendlicher! Die durchschnittliche Wartezeit auf eine psychosoziale oder therapeutische Behandlung beträgt etwa vier Monate, kann aber je nach Bundesland oder Region noch viel länger sein.

