



**Wie kann ich dir helfen?**  
Weil Menschen während einer Panikattacke unterschiedliche Bedürfnisse haben können, lohnt es sich, diese Frage zu stellen.

Bild Klaus-Dietmar Gabbert / DPA

Auch wenn die Symptome bedrohlich wirken: Sie sind in aller Regel ungefährlich und die Dauer der Attacke ist begrenzt. Es kann helfen, das der betroffenen Person bewusst zu machen. Sätze wie «Eine Panikattacke geht genauso, wie sie gekommen ist – sie ist endlich» führen bereits zu einer ersten Entspannung, sagt Therapeutin Mirriam Priess. So kann man als Aussenstehender klarmachen, dass es sich bei den mit der Panikattacke verbundenen Szenarien nur um Befürchtungen handelt.

#### Behutsam ein Gespräch aufbauen

Wichtig ist es laut Mirriam Priess, der betroffenen Person mit Offenheit und Mitgefühl entgegenzukommen. In vielen Fällen kennen die Betroffenen Panikattacken bereits. Sie wissen, was ihnen in dem Moment am besten tut. Aussenstehende können also fragen, ob so etwas schon einmal passiert ist, was bisher geholfen hat und wie man selbst helfen kann.

So ein Dialog kann der betroffenen Person ermöglichen, wieder das Gefühl für sich selbst zurückzubekommen. Denn Panik entsteht laut Priess dort, wo die betroffene Person keinen Zugang mehr zu ihrem eigenen Ich hat. Das Gespräch sollte man ruhig und geduldig angehen. «Das Wiederholen von Fragen und das Sprechen in kurzen und langsamen Sätzen hilft der Person, das Gespräch aufrechtzuerhalten, was wiederum von den körperlichen Symptomen ablenkt», sagt Lisa Naab.

#### Bezug zur Realität herstellen

Die Panik der betroffenen Person wächst, je mehr sie sich in die Situation hineinsteigert oder versucht, sie zu bekämpfen. Im Gespräch sollte man der betroffenen Person laut Priess daher ein Bewusstsein für die Realität vermitteln, was Abstand zur Panik schafft. «Abstand heisst: Ich fühle in mir Panik, mache mir aber bewusst, dass ich nicht die Panik bin. Die Panik ist in mir, nicht ich in der Panik. Ich betrachte sie, lasse sie zu und steige jedoch nicht darauf ein», sagt Mirriam Priess. Um Abstand zu schaffen, kann es auch hilfreich sein, den Raum und die Situation zu verlassen und die betroffene Person an einen ruhigeren Ort zu begleiten.

Und wenn die Panik vorbei ist? Dann kann man mit der Person laut Lisa Naab noch darüber sprechen, dass Panikattacken sehr verbreitet und gut behandelbar sind. Steht man der Person nahe, kann man sie auf der Suche nach professioneller ärztlicher und psychotherapeutischer Hilfe unterstützen.

# Wie Aussenstehende bei einer Panikattacke am besten helfen

Das Herz rast, die Luft wird knapp – für Betroffene ein nur schwer aushaltbarer Zustand. Was tun, wenn man als Arbeitskollege, Freundin oder auch Fremde mitbekommt, dass jemand eine Panikattacke durchlebt?

von Ricarda Dieckmann

Das Herz schlägt immer schneller. Der Körper schwitzt und zittert. Der Atem bleibt weg: Eine Panikattacke kommt mit Wucht. Und sie fühlt sich für Betroffene oft an wie: «Ich muss sterben – und zwar jetzt.» Wer als Arbeitskollegin, als Freund oder als gute Bekannte eine Panikattacke mitbekommt, weiss oft nicht, was er oder sie nun am besten tun soll. Zwei Psychologinnen verraten, worauf es ankommt.

#### Nicht immer gibt es einen Trigger

Eins vorab: Da Panikattacken unterschiedliche Symptome haben können, ist es für Aussenstehende manchmal schwierig zu erkennen, ob tatsächlich eine vorliegt. «Betroffene haben das

Gefühl, ohnmächtig oder verrückt zu werden oder gar zu sterben», beschreibt die Ärztin und Therapeutin Mirriam Priess. Wenn jemand von einem starken Herzklopfen oder -rasen oder einem Engegefühl in der Brust mit Atemnot berichtet, kann dahinter eine Panikattacke stecken.

Auftreten können auch Übelkeit, Zittern, Taubheits- und/oder Kribbelempfindungen sowie Schwächegefühle in den Gliedmassen. Ausserdem Schwindel und damit einhergehend das Gefühl, ohnmächtig zu werden, wie Psychologin Lisa Naab sagt.

Weil die Symptome einer Panikattacke etwa denen eines Herzinfarktes ähneln, lautet der Rat der Experten: Wenn die Person noch nie eine Panikattacke hatte und selbst nicht glaubt, dass sie eine Panikattacke hat, gilt dasselbe Vorgehen wie bei körperlichen

**Panik entsteht laut Ärztin Mirriam Priess dort, wo die betroffene Person keinen Zugang mehr zu ihrem eigenen Ich hat.**

Notfällen. Heisst: Aussenstehende wählen den Notruf 144.

Panikattacken können als Reaktion auf einen bestimmten Auslöser, einen sogenannten Trigger auftreten, zum Beispiel eine Prüfungssituation. Doch nicht immer gibt es so einen bewussten Trigger, sagt Lisa Naab. Deswegen kann eine Panikattacke komplett unerwartet passieren – sowohl für Aussenstehende als auch für die betroffene Person.

#### Betroffenen Ruhe vermitteln

Da ist der Verdacht, dass die Angst das Gegenüber überrollt hat? Dann ist es wichtig, ruhig zu bleiben, nicht selbst in Panik zu verfallen und die Person nicht alleine zu lassen, rät Lisa Naab. Am besten fragt man erst mal, ob die Person überhaupt Hilfe und Beistand möchte.

PROMOTION

## Ratgeber

# Ganzheitliche Unterstützung auf dem Weg zur Genesung

Gisele Bamert

Leiterin  
Sozialdienst  
Psychiatrische Dienste  
Graubünden



Sozialarbeiterinnen und Sozialarbeiter spielen eine entscheidende Rolle bei der Unterstützung von stationären Patientinnen und Patienten in psychiatrischen Einrichtungen. Ihre Arbeit konzentriert sich auf die Schaffung eines ganzheitlichen Unterstützungssystems, das die sozialen, emotionalen und praktischen Bedürfnisse der Patienten erfüllt, denn das Allgemeinwohl einer Person hängt von weit

mehr als nur der körperlichen und psychischen Gesundheit ab.

Ein zentraler Aspekt der Sozialarbeit in der Psychiatrie besteht darin, den Patienten bei der Bewältigung ihrer individuellen Herausforderungen zu helfen – sei es bei der Suche nach Wohnraum, der Wiedereingliederung in die Gesellschaft oder auch bei der Klärung finanzieller Fragen. Dabei ist es wichtig, zu betonen, dass diese Beratung freiwillig ist: Sozialarbeiterinnen und Sozialarbeiter respektieren und fördern die Selbstständigkeit und Selbstbestimmung der Betroffenen und bieten lediglich ihre Unterstützung an. Die Patienten haben das Recht, die Art und den Umfang der Unterstützung, die sie erhalten möchten, mitzubestimmen.

Das Ziel dieser Zusammenarbeit ist es, die Wiedereingliederung in den Alltag nach einem längeren Aufenthalt in der Psychiatrie zu erleichtern. Daher ist diese Beratung auch nur stationären Patienten vorbehalten.

Ein weiterer wichtiger Aspekt, den die Sozialarbeit in der Psychiatrie berücksichtigt, ist die Wechselwirkung zwischen der psychischen Gesundheit der Patienten und ihrem äusseren Umfeld: Die Psyche beeinflusst nicht nur das Verhalten und die Lebensqualität, sondern auch das soziale Umfeld, das Wohnen, die Arbeitsfähigkeit und die finanzielle Stabilität. Gleichzeitig kann das äussere Umfeld – einschliesslich Wohnsituation, Arbeitsumfeld und soziale Beziehungen – einen erheblichen Einfluss auf die

psychische Gesundheit haben. Indem Sozialarbeiterinnen und Sozialarbeiter diese Zusammenhänge verstehen und berücksichtigen, können sie gezieltere Unterstützung bieten, die nicht nur die Symptome der psychischen Erkrankung lindert, sondern auch die Lebensqualität der Patienten

langfristig verbessert. Durch diese ganzheitliche Herangehensweise trägt die Sozialarbeit dazu bei, dass die Patienten nicht nur während ihres stationären Aufenthalts Unterstützung erhalten, sondern auch langfristig in der Lage sind, ein selbstbestimmtes und erfülltes Leben zu führen.

INSERAT

MONATSTHEMAMA  
**PSYCHIATRIE**  
BEHANDLUNG HEUTE  
UND MORGEN  
pdgr.ch/monatsthema

