



# Informationsblatt für Begegnungen im Quartier

## Einleitung

In jedem Quartier gibt es eine Vielfalt an unterschiedlichen Menschen, die mehr oder weniger miteinander zu tun haben. Es sind die Bewohnerinnen und Bewohner, Personen der Hauswirtschaft, Vermieterinnen und Vermieter sowie Menschen, die sich im Quartierverein oder anderen Interessensgemeinschaften engagieren. Sie treffen sich entweder im Treppenhaus, in Gemeinschaftsräumen, auf der Strasse oder im Quartierladen. Sie unterhalten sich über das Wetter oder besprechen Themen des Quartiers und des Zusammenlebens.

Viele Menschen erleben im Laufe ihres Lebens eine psychische Krise. Diese Belastungen können wieder verschwinden oder dauern an. In jedem Quartier leben Personen mit einer mehr oder weniger lange andauernden psychischen Beeinträchtigung. Die folgenden Informationen geben eine kurze Übersicht über die wichtigsten psychischen Beeinträchtigungen und deren Auswirkungen auf den Alltag. Anschliessend werden Hinweise und Tipps zur Begegnung gegeben.

## Ausgewählte psychische Beeinträchtigungen

Jede Beeinträchtigung körperlicher oder psychischer Art zeigt sich sehr individuell. Bei jeder Beeinträchtigung gilt, dass der betroffenen Person mit Respekt und Achtung begegnet wird. Die betroffene Person ist die Expertin ihrer Beeinträchtigung. Im Folgenden werden Sucht- und Abhängigkeitserkrankungen, Ängste und Zwänge, Depression und Suizidalität, bipolare Störung, Psychose und Schizophrenie sowie Borderline kurz vorgestellt. Vertiefende Informationen zu den einzelnen Beeinträchtigungen können auf der Webseite von pro mente sana<sup>1</sup> abgerufen werden.

## Sucht- und Abhängigkeitserkrankungen

Suchtcharakter kann fast jedes menschliche Verhalten annehmen<sup>2</sup>. Problematisches Suchtverhalten beeinträchtigt den Alltag und wirkt sich negativ auf die Leistungsfähigkeit, die Finanzen und das soziale Umfeld aus. Verhaltenssüchte sind beispielsweise Spielsucht und Kaufsucht. Stoffgebundene Süchte sind beispielsweise Alkohol-, Cannabis- oder Heroinabhängigkeit.

Die **Auswirkungen auf den Alltag** sind sehr individuell und je nach Suchtverhalten unterschiedlich stark ausgeprägt. Beispiele für die Auswirkungen einer von Sucht betroffenen Person auf den Alltag sind:

- Berufliche und freizeithliche Aktivitäten werden der Sucht untergeordnet.
- Es wird viel Zeit für die Beschaffung und den Konsum investiert.
- Die Sucht wirkt sich negativ auf die Gesundheit der betroffenen Person aus.
- Es kann zu Halluzinationen und Wahnvorstellungen kommen.

<sup>1</sup> <https://promentesana.ch/selbstbestimmt-gelesen/psychische-krankheiten-a-z>

<sup>2</sup> ZAHW, Psychische Störungen einfach erklärt



Von Sucht betroffene Personen leben häufig so, dass die Auswirkungen auf den Alltag kaum sichtbar sind. Viele betroffene Personen empfinden den Umgang mit ihrer Sucht als stimmig. Andere konnten sich von ihrer Sucht befreien und verzichten auf den Konsum. Letztlich ist für viele auch ein kontrollierter oder begleiteter Konsum möglich, bei dem der komplette Verzicht nicht im Vordergrund steht.

### Ängste und Zwänge

Angst ist evolutionsbedingt angeboren. Sie warnt uns vor Gefahren und sichert unser Überleben<sup>3</sup>. Unkontrollierbare und anhaltende Angst löst einen Leidensdruck aus und wirkt sich negativ auf das alltägliche Leben aus. In diesem Fall wird von einer psychischen Erkrankung gesprochen. Mögliche **Auswirkungen auf den Alltag** können hierbei sein:

- Andauernde Anspannung und Sorge
- Auftretende Panikattacken
- Unbegründete Angst in sozialen Situationen (z.B. Menschenansammlungen)
- Starker Drang, bestimmte Dinge zu tun oder zu denken (Zwangshandlung)
- Verstärkung der Angst bei unterdrückter Zwangshandlung

Ängste und Zwänge erkennt man nicht auf den ersten Blick. Sie werden beispielsweise dann sichtbar, wenn die Betroffenen eine Panikattacke erleben. In diesem Fall kann es helfen, wenn den Betroffenen ein Schluck Wasser gereicht wird. Sie kann auch dazu ermutigt werden, gemeinsam und langsam zu atmen.

### Depression

Von einer Depression wird gesprochen, wenn eine Person über einen längeren Zeitraum antriebslos ist und negative Gedanken erlebt. Sie verspürt Hoffnungslosigkeit, was bis zur Äusserung von Selbstmordgedanken führen kann. Depression ist eine verbreitete Beeinträchtigung, die nichts mit einer negativen Verstimmung oder einer natürlichen Trauer zu tun hat. Eine Depression kann folgende **Auswirkungen auf den Alltag der betroffenen Person** haben:

- Vernachlässigung alltäglicher Aufgaben, Verpflichtungen und Freizeitaktivitäten
- Vernachlässigung sozialer Kontakte
- Angst vor dem alltäglichen Leben und negative Zukunftsaussichten
- Schwindende Konzentration und Erschöpfung
- Interessensverlust und Freudlosigkeit

### Suizidalität

Suizidgedanken können sich zeigen, wenn jemand in einer Lebenskrise steckt und in eine Art «Tunnelblick» gerät<sup>4</sup>. Scheinbar unwichtige Ereignisse können in solchen Situationen schon einen Suizidversuch auslösen. Deshalb ist es wichtig, möglichst früh über belastende Gedanken zu reden. Eine Suizidalität ist immer eine Ausnahmesituation. Wenn eine Suizidalität vermutet wird, ist es wichtig rasch zu handeln und die Person anzusprechen. Reden hilft in der Regel, entlastet und gibt neue Kraft.

Informationen über Suizidalität und den Umgang mit einer betroffenen Person sind auf der folgenden Webseite dargestellt: [www.reden-kann-retten.ch](http://www.reden-kann-retten.ch)

<sup>3</sup> Pro Mente Sana, Psychische Krankheiten A-Z

<sup>4</sup> Bundesamt für Gesundheit, Bundespublikationen, Bei Suizidgedanken: Reden kann retten; Informationen für Betroffene und Angehörige



Telefonische Beratungen für Betroffene und den Umgang mit einer von Suizidalität betroffenen Person gibt die Dargebotene Hand (24h täglich): Telefon: 143; E-Mail und Chat: [143.ch](mailto:143.ch)

### Manisch-depressive Erkrankung

Wenn bei einer Person negative und depressive Phasen nahtlos in positive und euphorische Phasen übergehen und dann wieder zurück in die Lust- und Antriebslosigkeit, spricht man von einer manisch-depressiven Erkrankung. Diese Beeinträchtigung wird auch bipolare Störung genannt. Durch den ständigen Wechsel zwischen Euphorie und Depression wird die Alltagsbewältigung erheblich erschwert. Konkret sind folgende **Auswirkungen auf den Alltag** bekannt:

- Unbegründete Stimmungshochs und gereizte Stimmung
- Beschäftigungs- und Rededrang
- Hohe Ablenkbarkeit und erhebliche Konzentrationsschwächen
- Selbstüberschätzung, erhöhtes Risikoverhalten und Impulsivität
- Verlust von sozialen Hemmungen
- Veränderte Denkmuster

### Psychose

Psychose ist der Überbegriff für Beeinträchtigungen, bei welchen die Betroffenen den Bezug zur Realität verlieren. Schizophrenie kann eine Ausprägung davon sein. Betroffene, welche sich in einer psychotischen Phase oder Schizophrenie befinden, leiden oft an Wahnvorstellungen oder Halluzinationen und nehmen sich selbst oder die Welt verändert wahr. Die veränderte Wahrnehmung der Realität hat erhebliche **Auswirkungen auf den Alltag** der betroffenen Person:

- Die Person erscheint «merkwürdig» oder «nicht mehr, wie die Person selbst»<sup>5</sup>
- Unangemessenes Überreagieren
- Komplette Teilnahmslosigkeit
- Wahnvorstellungen sind für die Betroffenen Realität, dass sollte man als nahestehende Person immer mitbedenken.

### Borderline

Der Alltag von Personen, welche von Borderline betroffen sind, ist oft geprägt von Gefühlschwankungen und einer Angst verlassen zu werden. Betroffene Personen handeln häufig impulsiv. Mögliche **Auswirkungen auf den Alltag** sind:

- Instabile zwischenmenschliche Beziehungen
- Stimmungsschwankungen
- Selbstschädigender Lebensstil oder selbstverletzendes Verhalten
- Schwer kontrollierbare Wut
- Selbstüberschätzung

### Aufmerksamkeitsdefizit- und Hyperaktivitätsstörung (ADHS)

ADHS ist eine angeborene, neurobiologische Funktionsstörung<sup>6</sup>. Durch eine Störung der Transportsysteme im Gehirn können bestimmte Informationen nur unzureichend verarbeitet werden. Umweltfaktoren können

<sup>5</sup> ZAHW, Psychische Störungen einfach erklärt

<sup>6</sup> Psychiatrie St. Gallen Nord, ADHS des Erwachsenenalters

ADHS zusätzlich begünstigen. Unter den Betroffenen sind Kinder ab 7 Jahren oder Erwachsene. Typische Symptome von ADHS mit **Auswirkungen auf den Alltag** sind:

- Ablenkung
- Hyperaktivität
- Impulsivität
- Rasche Stimmungsschwankungen
- Organisationsprobleme in verschiedenen Lebensbereichen



## Orientierungshinweise für Begegnungen

In einem Quartier kommen verschiedenste Menschen mit unterschiedlichen Hintergründen und Geschichten zusammen. Bei ihren Begegnungen gelten unausgesprochene und ausgesprochene Regeln und Normen, die jedes Quartier einzigartig und interessant machen. Das menschliche Zusammenleben ist anspruchsvoll und muss fortlaufend gepflegt und neu verhandelt werden.

Jede Begegnung im Quartier wird dabei unterschiedlich wahrgenommen und erlebt. Eine Begegnung mit einem Menschen mit einer psychischen Erkrankung kann als herausfordernd erlebt werden. Im Folgenden werden ein paar Tipps für gelungene Begegnungen gegeben:

- Eine Begegnung soll immer wertschätzend und auf gleicher Augenhöhe erfolgen. Dem Gegenüber wird ein offenes Ohr geschenkt und ein grundsätzliches Interesse an seinen Anliegen gezeigt. Ein verständnisvoller Umgang ist die beste Voraussetzung für weitere Begegnungen.
- Bei verbalen Aggressionen ist es wichtig, Ruhe zu bewahren und den Angriff nicht persönlich zu nehmen. Einfache Reaktionen sind: «Ich spüre viel Wut. Da kriege ich gerade etwas Angst.» Oder: «Mich erschreckt Ihre Reaktion. Das macht mir sogar etwas Angst. Kann es sein, dass es Ihnen ähnlich geht?» Grundsätzlich sollte mit Fragen abgewartet werden, bis sich die Situation etwas beruhigt hat. Sie haben oft eine verstärkende Wirkung. Wichtig ist zudem, auf die eigene Sicherheit zu achten.
- Es kann es auch vorkommen, dass das Gegenüber keine Reaktionen zeigt. Beispielsweise wird nicht gegrüsst oder zurück gegrüsst. Auch in diesem Fall darf das Verhalten nicht persönlich genommen werden. Wenn Sie mit der Person gerne ein Gespräch führen möchten, kann eine günstige Gelegenheit abgewartet werden. Als erster Zugang eignet sich beispielsweise: «Wir begegnen uns schon länger. Ich hätte Interesse, mich mal mit Ihnen auszutauschen.»
- Für Personen aus Liegenschaftsverwaltungen ist es wichtig, dass der Persönlichkeitsschutz der betroffenen Person respektiert und gewahrt wird. Die Weitergabe von persönlichen Informationen obliegt immer der betroffenen Person selbst. Es kann vorkommen, dass jemand Hilfe braucht und zusätzliche Unterstützung angefordert werden muss. Die betroffene Person soll nach Möglichkeit gefragt werden, welche Hilfe in der Situation benötigt wird. Das kann die Polizei, die KESB, eine Fachperson oder ein Familienmitglied sein.
- Informationen und telefonische Beratung im Umgang mit psychisch beeinträchtigten Personen findet sich online z. B. bei Pro Mente Sana (<https://promentesana.ch/angebote/beratung/beratung-fuer-betroffene-nahestehende>) oder VASK Schweiz (<https://www.vask.ch/de/Informationen/Die-Rolle-des-Angehoerigen>).
- In nicht kontrollierbaren oder gefährlichen Situationen (z.B. bei einer Störung der Nachtruhe, einer Selbst- oder Fremdgefährdung) sollte die Polizei oder die Kindes- und Erwachsenenschutzbehörde (KESB) informiert werden.



- Im Idealfall erstellen die Betroffenen mit einer psychischen Erkrankung ein Merkblatt (Aktionsplan) für vertraute Personen. Darin enthalten sind die wichtigsten Handlungsanweisungen, Kontaktpersonen und Telefonnummern für den Fall einer Krisensituation.

**Herausgeber****INSOS**

Zieglerstrasse 53, 3007 Bern

**Autorinnen**

Dalia Schipper, Katharina Eiler, René Rüegg

Unter der Mitarbeit von: Jürg Fassbind, Fabienne Schüpbach, Tatiana Hostettler

**Zitierweise**

INSOS (2022), Informationsblatt für Begegnungen im Quartier. Hrsg.: INSOS. Online: insos.ch

**Literaturangaben**

Von Bergen, Matthias & Eiler, Katharina (2021), Projekt «Wohnen mit Vielfalt - Förderung von inklusivem sozialraumnahem Wohnraum für Menschen mit psychischer Beeinträchtigung»: Analyse- und Bedarfsbericht. Hrsg.: CURAVIVA Schweiz, INSOS Schweiz und vahs Schweiz. Bern: Berner Fachhochschule (Sammlung der Befragungsinhalte zum selbstständigen Wohnen).

Bundesamt für Gesundheit (2021), Bei Suizidgedanken: Reden kann retten Informationen für Betroffene und Angehörige. Bern: BAG. Online: [https://www.bundespublikationen.admin.ch/cshop\\_mimes\\_bbl/14/1402EC7524F81EDC8DE5A66FFD8D2520.pdf](https://www.bundespublikationen.admin.ch/cshop_mimes_bbl/14/1402EC7524F81EDC8DE5A66FFD8D2520.pdf)

Psychiatrie St. Gallen Nord (2022), ADHS des Erwachsenenalters. Zerstreut, gereizt, impulsiv und leicht ablenkbar. Online: <https://www.psgn.ch/diagnosen/persoendlichkeitsstoerungen-traumaschmerz/adhs-des-erwachsenenalters.html>

von Wyl, Agnes & Sabatella, Filomena (o.J.), Psychische Störungen einfach erklärt. Hrsg.: ZHAW Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften. Zürich: ZHAW. Online: [https://www.zhaw.ch/storage/psychologie/upload/forschung/psychotherapie/praevention/Jugendliche\\_Psychische\\_Stoerungen.pdf](https://www.zhaw.ch/storage/psychologie/upload/forschung/psychotherapie/praevention/Jugendliche_Psychische_Stoerungen.pdf)

**Auskünfte/Informationen**

Sandra Picceni, Fachmitarbeiterin INSOS

E-Mail: info@insos.ch

© INSOS, 01.08.2022