

Umgang mit Manie

Wenn Schutz
vorgeht

Bei Gewalt, Selbstgefährdung, massivem Kontrollverlust oder wenn niemand mehr sicher ist: sofort 144 oder 117.

1 Kurz sprechen, Reize reduzieren

! Krisendienst oder Team früh dazunehmen

144 Bei Gefahr 144 oder 117

Orientierung in der Manie

Wenn eine manische Episode kippt, helfen meist nicht mehr Diskussion, Erklärung oder Druck. Wichtiger sind Ruhe, kurze Sätze, Schutz und frühes Dazunehmen professioneller Hilfe.

Woran Sie Manie erkennen können

- seit zwei oder mehr Nächten kaum Schlaf, ohne sich müde zu fühlen
- stark gesteigertes Tempo oder Rededrang
- ungewöhnliche Selbstüberschätzung oder Grössenideen
- Gereiztheit bei Widerspruch
- unkontrollierte Ausgaben oder riskante Entscheidungen
- fahriges, grenzüberschreitendes oder bedrohlich wirkendes Verhalten

Nicht jedes einzelne Zeichen bedeutet sofort Manie. Wichtig ist die Kombination und die Veränderung gegenüber dem üblichen Zustand.

Im ersten Gespräch

- ein Satz, ein Anliegen
- eher strukturieren als diskutieren
- Reize reduzieren: weniger Menschen, weniger Lärm, weniger Diskussion
- Krisenplan aktivieren, wenn vorhanden. Sonst: Notfalldienst früh anrufen
- Finanzen, Autofahren und Schutz mitdenken: Karten, Konten und Autoschlüssel notfalls sichern

Hilfreicher als lange Erklärungen ist oft ein Satz wie:

«Ich möchte es gerade einfach halten. Wir holen jetzt Unterstützung dazu.»

Was eher hilft

- bei einem Punkt bleiben statt viele Themen gleichzeitig anzusprechen
- mit ruhiger Stimme und klaren Sätzen sprechen
- Finanzen, Autofahren und Sicherheit im Blick behalten
- eine ruhige Bezugsperson spricht – nicht mehrere gleichzeitig

- Behandlungsteam oder Krisendienst früh kontaktieren
- Schutz ernst nehmen, auch wenn die Person das anders sieht

Was eher schadet

- diskutieren, ob Ihre Einschätzung «stimmt»
- provozieren, belehren oder beschämen
- Machtkämpfe anfangen
- mit Logik oder Moral überzeugen wollen
- zu viele Menschen gleichzeitig einbeziehen
- aus Angst alles allein kontrollieren wollen

Wenn die Person stark gereizt oder grandios ist, wird Widerspruch oft nicht als Hilfe erlebt, sondern als Angriff.

Wann sofort handeln

Nicht weiter diskutieren, sondern sofort Hilfe einschalten, wenn:

- die Person nicht mehr sicher fährt oder wegfahren will
- massive Geld-, Sexual- oder andere Risikohandlungen passieren
- Psychose, Wahn oder starker Kontrollverlust dazukommen
- Gewalt, Bedrohung oder Selbstgefährdung im Raum stehen
- Sie sich oder andere nicht mehr sicher fühlen

Bei unmittelbarer Gefahr: 144 oder 117.

Nächster sinnvoller Schritt

Wenn die Situation noch ansprechbar, aber instabil ist: Hilfe früh einschalten und nicht erst auf die volle Eskalation warten. Wenn Schutz vorgeht: nicht mehr auf das bessere Gespräch hoffen, sondern Notfallhilfe nutzen.

Auch wenn die Person Hilfe ablehnt, dürfen Sie selbst den Notfalldienst oder das Behandlungsteam kontaktieren. Wenn es noch keinen Krisenplan gibt, kann er in einer ruhigeren Phase über Modul 6 vorbereitet werden.

Weiterführend:

- Ärztelefon – Notfalldienst Zürich: 0800 33 66 55
- Notfallseite
- Modul 6: Kommunikation, Grenzen, Krisenplan