

Psychose / Wahn

Wenn Sicherheit
kippt

Wenn die Lage bedrohlich wird, kein ruhiger Kontakt mehr möglich ist oder
Kinder gefährdet sind: sofort 117 oder 144.

- | | |
|-----|--|
| 1 | Langsam, kurz und einfach sprechen |
| 2 | Nicht widersprechen und nicht bestätigen |
| 117 | Bei Bedrohung sofort Schutz holen |

Orientierung bei Psychose oder Wahn

Wahnideen fühlen sich für die betroffene Person real an. Sie können sie nicht wegdiskutieren. Was hilft, ist nicht das bessere Argument, sondern Ruhe, Reizreduktion, Schutz und frühes Dazunehmen professioneller Hilfe.

Woran Sie aufmerksam werden sollten

- die Person glaubt Dinge, die nicht real sind
- sie fühlt sich verfolgt, überwacht oder beschuldigt Sie
- Sprache, Denken oder Verhalten werden sprunghaft und schwer nachvollziehbar
- starke Angst, Misstrauen oder Abwehr nehmen zu
- sie schläft kaum noch oder wirkt massiv überdreht
- Kinder oder andere Menschen im Umfeld werden mit in die Verunsicherung hineingezogen

Nicht jede ungewöhnliche Aussage ist sofort eine Psychose. Entscheidend ist, ob Realität, Kontakt und Sicherheit spürbar entgleiten.

Im Kontakt

- ruhig, langsam und mit kurzen Sätzen sprechen
- nicht widersprechen und nicht bestätigen: «Ich sehe es anders.»
- Gefühle anerkennen, nicht den Inhalt bestätigen
- bei Paranoia eher sagen: «Ich höre, dass du dir Sorgen machst.»
- Reize senken: weniger Licht, weniger Lärm, weniger Menschen
- Fluchtweg offenhalten und Kinder in Sicherheit bringen
- das Behandlungsteam oder den Notfalldienst sofort informieren — psychotische Episoden erfordern fast immer professionelle Hilfe

Hilfreicher als Widerspruch ist oft ein Satz wie:

«Ich sehe es anders. Wir holen jetzt Unterstützung dazu.»

Was eher hilft

- eine ruhige Person spricht

- einfache Sprache statt Diskussion
- Schutz und Orientierung vor Beziehungsklärung
- professionelle Hilfe früh einschalten
- sich selbst und andere in Sicherheit bringen

Was eher schadet

- «Das bildest du dir ein!»
- mit Beweisen diskutieren
- sich rechtfertigen oder verteidigen
- mehrere Menschen gleichzeitig reden lassen
- die Situation allein managen wollen

Bei Psychose oder Wahn ist fehlende Zustimmung kein Zeichen dafür, dass keine Hilfe nötig ist. Oft ist die Lage gerade deshalb so gefährlich, weil die Person sie selbst nicht einschätzen kann.

Wann sofort handeln

Nicht mehr diskutieren, sondern sofort Schutz holen, wenn:

- die Lage bedrohlich wird
- kein ruhiger Kontakt mehr möglich ist
- Kinder gefährdet sind
- die Person sich oder andere nicht mehr sicher lässt
- Flucht, Gewalt oder massive Eskalation im Raum stehen

Dann gilt: 117 oder 144. Ihre Sicherheit geht vor.

Nächster sinnvoller Schritt

Wenn noch Kontakt möglich ist, aber die Realität spürbar entgleitet: den Notfalldienst oder das Behandlungsteam sofort einbeziehen und die Situation nicht allein tragen. Wenn Schutz bereits vorgeht, endet der Gesprächsrahmen — dann zuerst Sicherheit, später Einordnung.

Weiterführend:

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