

„(Nicht) ganz normal?!“ Psychische Erkrankungen verstehen

Eine körperliche Erkrankung kann man messen. Bei Grippe steigt das Fieber, ein Beinbruch ist auf dem Röntgenbild zu erkennen. Anders sieht es bei psychischen Erkrankungen aus, die die Gefühle und die Wahrnehmung eines Menschen beeinflussen. Sie werden oft übersehen und nach der Devise „Was man nicht messen kann, ist auch nicht da“ verharmlost.

Das Gegenteil ist der Fall. Psychische Erkrankungen kommen ebenso oft vor wie Krankheiten, die sich rein körperlich äußern. Zu den häufigsten psychischen Leiden gehört die Depression. Jeder Zehnte in unserem Land wird in seinem Leben einmal daran erkranken. Depressionen äußern sich z.B. durch Freudlosigkeit und tiefe Hoffnungslosigkeit. Die Betroffenen leiden oft unter Schlafstörungen und sind nicht mehr in der Lage, einen normalen Alltag zu bewältigen. Selbst Kleinigkeiten wie Zähneputzen oder Telefonieren sind wie ein unüberwindbarer Berg. Depression als Krankheit unterscheidet sich durch Dauer und Leidensdruck deutlich von normalen Traurigkeits- und Frust-Gefühlen, die wieder vergehen. Auch Jugendliche können an psychischen Störungen wie z.B. der Magersucht (Bulimie, Anorexia nervosa) erkranken. Mehr als zwei Prozent aller Frauen leiden mittlerweile unter Ess-Störungen. Je nach Krankheitsbild haben die Betroffenen extremes Untergewicht und essen Unmengen von Nahrungsmitteln auf einmal, um diese gleich wieder zu erbrechen. Aber auch Alkoholabhängigkeit, Schizophrenie und Angststörungen sind weit verbreitete psychische Erkrankungen in der Allgemeinbevölkerung.

Wer eine Grippe hat, wird bedauert und bekommt von allen Seiten Mitgefühl. Bei psychischen Erkrankungen ist das anders. Alltagssprüche wie „Du bist ja verrückt“ oder „Du gehörst in die Klapsmühle“ drücken Vorbehalte gegenüber psychisch kranken Menschen aus. Viele Betroffenen haben deshalb Angst, an ihrem Arbeitsplatz, in der Schule oder unter Freunden von ihrer Krankheit zu erzählen. Betroffene und ihre Angehörigen brauchen Verständnis, stoßen aber in ihrer Umwelt oft noch auf Ablehnung. Die Vorurteile sind unbegründet, denn die betroffenen Menschen sind krank, nicht „verrückt“ oder gefährlich. Wer depressiv ist, ist nicht „selber schuld“, sondern benötigt professionelle Hilfe von einem Arzt oder Psychotherapeuten. Die gute Nachricht ist: Psychische Erkrankungen können mittlerweile gut behandelt werden, so dass die Erkrankung nicht wieder auftritt oder die betroffenen Menschen mit dieser Erkrankung besser leben können.



Das Versprechen

Julia und Nina sind noch im Umkleideraum, da hat der Sportunterricht schon begonnen. Schnell zieht sich Julia ihre Sportschuhe über und zerrt an ihren Schnürsenkeln. "Komm Nina, wir müssen jetzt aber . . .!" sie stockt, denn bevor Nina sich ihr T-Shirt überziehen kann, hat sie ihren Rücken gesehen - voll dunkler Flecken. "Starr' mich nicht so an!" Nina weicht ihrem Blick aus. "Nina, wer war das?" "Was geht dich das an?" antwortet Nina, dreht sich um und geht die Treppe zur Turnhalle herunter.

Später beim Volleyballspiel steht Nina plötzlich neben Julia. "Bitte", sagt sie, "versprich mir, dass du keinem etwas davon erzählst, ja?" Julia hat einen Kloß im Hals und schluckt. "Ja, okay!"

In den nächsten Tagen gehen sich beide aus dem Wege. Wenn Julia Nina von Weitem sieht, muss sie an ihr Versprechen denken und ihr ist unwohl dabei. Aber was soll sie tun, sie hat doch versprochen zu schweigen.

Der verletzte Schmetterling

In der Schule sitzt ein Junge neben mir, der auf dem Schulhof immer allein ist. Sein Gefühl, gar nichts wert zu sein, ist so stark, dass er sich auf seinen eigenen Raum beschränkt. Er kann mit den anderen Schülern nichts anfangen, und die anderen können mit ihm nichts anfangen. Seine psychische Erkrankung hat ihn einsam gemacht.

Die neue Schule und die hohen Leistungsanforderungen haben seine Angst verstärkt, er sei unfähig und nichts wert. Er ist immer allein und begegnet der Welt um sich herum mit Feindseligkeit. Als ein Lehrer uns einmal von einem Unfall mit vielen Toten erzählte, war seine einzige Reaktion: „Klasse, es gibt eh’ zu viele Menschen auf dieser Erde!“. Nachts bleibt er wach, ohne dass es dafür einen Grund gibt, und prahlt dann an, wie viel er für die Schule gelernt habe. Diese vielen kleinen und merkwürdigen Erlebnisse machen es schwer, sein Verhalten zu ertragen. Ich würde ihn am liebsten ignorieren und in der Schule nicht neben ihm sitzen.

Eines Tages war ich auf dem Heimweg und sah, wie er bei einigen Büschen stand und versuchte, einem verletzten Schmetterling zu helfen. Dass er überhaupt Mitgefühl zeigen konnte, hat mich so erstaunt, dass ich einfach hinüberraunte und ihm bei der Rettungsaktion half. Er blickte mich dankbar an und sagte: „Danke!“ In diesem Moment spürte ich sein Vertrauen, und ich fühlte zum ersten Mal Sympathie für ihn. Irgendwie ist mein Banknachbar wie dieser verletzte Schmetterling. Er braucht Hilfe, damit seine Seele wieder Flügel bekommt.

Über Suizid: Richtig oder Falsch?

| | Richtig | Falsch |
|--|--------------------------|--------------------------|
| 1. Jugendliche, die darüber reden, sich das Leben nehmen zu wollen, tun dies höchst selten. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. Wenn Jugendliche schon einen Suizidversuch verübt haben, versuchen sie es selten noch einmal. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. Jugendliche, die Alkohol und Drogen nehmen, begehen selten Suizid, weil sie eine andere Form gefunden haben, "ihre Probleme zu bewältigen". | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. Suizidversuche stellen oft eine Art "russisches Roulette" dar, insofern als sich Jugendliche oft nicht darüber im Klaren sind, ob sie leben oder sterben wollen. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. Wenn du Jugendliche direkt danach fragst, ob sie daran denken, sich das Leben nehmen zu wollen, läufst du Gefahr, den Suizidgedanken erst an sie heranzutragen. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. Mädchen machen häufiger als Jungen eine Suizidversuch. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. Auffällige Verbesserungen in der Stimmung von Jugendlichen, nachdem sie einen Suizidversuch gemacht haben, zeigen, dass die Gefährdung vorbei ist und dass sie nicht länger suizidgefährdet sind. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. Die Suizidhäufigkeit ist bei Jungen größer als bei Mädchen. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9. Die meisten Suizide geschehen ohne vorherige Ankündigung. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10. Ereignet sich ein Suizid in der Familie, ist die Suizidgefährdung der anderen Familienmitglieder höher als vorher. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 11. Die meisten Jugendlichen, die einen Suizid versuchen, sind geistesgestört oder "verrückt". | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 12. Neben Gefühlen der Feindseligkeit und Aggression bestimmen Gefühle der Traurigkeit und Depression die Gefühlslage von suizidgefährdeten Jugendlichen. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 13. Der Verlust eines geliebten Menschen hat überraschenderweise wenig mit suizidauslösenden Faktoren zu tun. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 14. Suizid ist die zweithäufigste Todesursache unter Jugendlichen. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |