

## Ein unbekanntes, aber sehr aktuelles Thema – Die mentalen Krankheiten

Eine Szene aus dem Schulalltag:



### **Wieso hat Fabian so reagiert?**

Spontane, unüberlegte Äußerungen können bei anderen Menschen verschiedenste unkontrollierbare Reaktionen hervorrufen. Womit sich nicht viele auskennen, ist, dass es sich hierbei um sogenannte mentale Krankheiten handelt und dass die jeweilige Person durch solche, die Umgebung bzw. Sätze von anderen Leuten anders versteht als man selbst.

Mentale Krankheiten haben oft ihren Sitz in der Kindheit, in traumatischen Erlebnissen oder sind genetisch veranlagt bzw. chronisch bedingt, d.h. langfristig bzw. von Anfang an existent. Es gibt unglaublich viele verschiedene Facetten von ihnen.

### **Doch wie erkennt man jetzt genau, ob man an einer mentalen Krankheit leidet?**

Die Symptome gleichen sich oft, wie folgt:

- |                   |   |
|-------------------|---|
| -Lustlosigkeit    | -extreme Stimmungsschwankungen            |
| -übermäßige Angst | -Stress bzw. nicht zur Ruhe kommen können |
| -innere Unruhe    | -angespannte bzw. depressive Stimmung     |
| -Libidoverlust    | -Rückzug von Freunden und Familie         |
| -Schlafstörungen  | -Gedächtnis- und Konzentrationsstörungen  |



## Und was gibt es genau für Erkrankungen dieser Art?

### Depressionen

Man denkt sofort an traurige Menschen und Lustlosigkeit oder sogar Suizid. Andere haben das Bild eines nicht funktionierenden oder sogar faulen Menschen vor sich.

Eine Depression ist jedoch eine seelische Krankheit. Diese hält über einen längeren Zeitraum an und kann meist nicht von alleine ohne Behandlung geheilt werden. Deshalb ist es wichtig, wenn man an dieser Erkrankung leidet, sich Hilfe zu holen, ob professionell oder freundschaftlich.

Es ist für Menschen mit Depressionen oft schwer, Empathie zu empfinden, da sie oft mit sich selbst überfordert sind oder zu kämpfen haben. Für Außenstehende ist es meist schwer, einer solchen Person zu helfen, da sich diese Krankheit in vielen Facetten widerspiegelt.

Manchen merkt man ihr seelisches „Gefängnis“ sofort an, bei anderen hätte man nie gedacht, womit sie im Persönlichen konfrontiert werden. Sie kann sich außerdem in Aggressivität und Lustlosigkeit äußern.

Nur weil es jemand gut zu tragen scheint, heißt das nicht, dass die Last nicht schwer ist.

### Schizophrenie

Schizophrenie ist den meisten ein gängiger Begriff, was steckt aber genau dahinter?

Menschen mit dieser Krankheit hören Stimmen, die nicht real sind, bewegen sich reflexartig und reagieren extrem auf andere Menschen. Diese erfüllen oft viele Kriterien unseres klassischen Vorurteils eines „Verrückten“ – doch das sind sie definitiv nicht.

Bis heute leiden sie daher zusätzlich unter der Stigmatisierung unserer Gesellschaft.

Die Stimmen verführen die darunter leidende Person, Dinge zu tun, die sie selbst nie tun oder sagen würden. Eine schizophrene Person hat oft Angst vor dieser Stimme oder denkt, sie wäre sein Freund und tut und denkt daher genau das, was die Stimme ihr vorschreibt.

Oft haben diese Personen auch Halluzinationen oder Wahnvorstellungen im Alltag, was beispielsweise zu einem Ich-Wahn führen kann. Hierbei fühlt man sich, als ob man von jeder einzelnen Person beobachtet, verfolgt und kontrolliert wird oder dass andere die eigenen Gedanken lesen können.

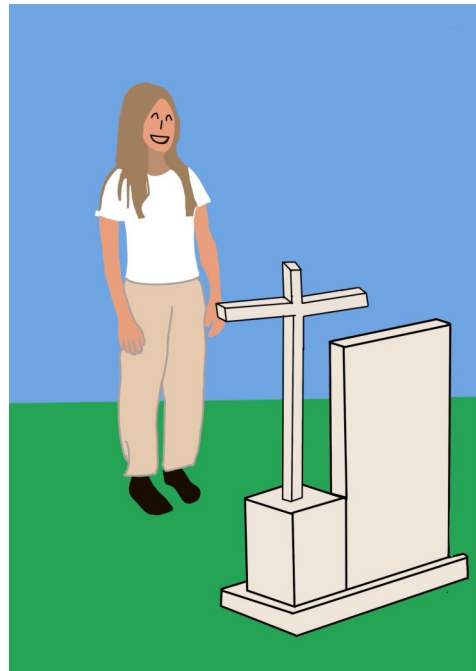
Die Ursachen hierfür sind jedoch noch unklar.

Auch ist hier eine Selbstbehandlung selten möglich, aber z.B. gewohnte Umgebungen können dazu beitragen, einen Rückfall zu verhindern. Hilfreich können Vertrauen zum Therapeuten oder vertraute Kontakte sein. Das Entscheidende ist, sich selbst bewusst wahrzunehmen und sich zu öffnen.



### **Warum wirkt das Mädchen am Grab so fröhlich?**

Das Lachen kann sich keiner so erklären, doch bei diesem Krankheitsbild werden grundsätzlich komplett gegensätzliche Emotionen vertauscht. Das heißt, das Mädchen ist eigentlich todtraurig. So verwechselt sie nicht die Gefühle, sondern lediglich ihre Ausdrucksweise.



### **Bipolare Störung**

Eine Bipolare Störung ist eine psychische Erkrankung, bei welcher die Stimmung zwischen zwei entgegengesetzten Extremen schwingt. Bei Hochphasen sind Menschen mit einer solchen inneren Störung unter anderem überschwänglich, extrem aktiv, reizbar, sprunghaft und unruhig.

Jedoch kann sich dieses Gefühl in sogenannte Tiefphasen (depressiven Phasen) in nur kürzester Zeit ins komplette Gegenteil verwandeln. In diesen fühlen sich Betroffene oft sehr niedergeschlagen, antriebslos und ihr Selbstwertgefühl nimmt stark ab. Man kann also sagen, dass sich die Emotionen und Weltbilder sehr schnell und unkontrolliert ändern.

Diese Krankheit wird vor allem genetisch vererbt. So ist es nicht selten, dass die Krankheit eines Elternteils zu 40-50% an mindestens eines ihrer Kinder weitergegeben wird.

Betroffene verlieren durch diese Krankheit etwa 9-20 Jahre ihres Lebens und sterben durchschnittlich früher als ein völlig gesunder Mensch, da sie oft auch an stark ausgeprägten Suizidgedanken leiden und ihre Gesundheit insgesamt vernachlässigen.

Eine richtige „Heilung“ der Krankheit ist bis heute nicht bekannt, jedoch gibt es verschiedene Therapien, zu denen man gehen kann, die einem beim Bewältigen dieser großen Hürden helfen.

## Süchte:



### Was versteht man unter einer Sucht?

Sucht bezeichnet die psychische Abhängigkeit von einer Substanz oder einem Verhalten. Sie entsteht, weil das Suchtmittel oder die Verhaltensweise auf das Belohnungszentrum im Gehirn wirkt und dort positive Gefühle auslöst.

Vorsicht: Der Schein trügt!!

Sucht ist somit keine Charakterschwäche, sondern gemäß der Sucht-Definition eine Krankheit, die auf einer Fehlregulierung im Gehirn beruht. Die Ursachen für eine Suchterkrankung sind vielfältig. Neben der genetischen Veranlagung kommen psychologische und soziale Faktoren hinzu, die eine Person in die Sucht abrutschen lassen.

Sollte man an einer Sucht leiden, bewirkt das viele Folgen z.B.: zittern, schwitzen, Krämpfe, Schlafstörungen, körperliche Schädigungen sowie Halluzinationen oder im schlimmsten Fall sogar der verfrühte Tod.

### Beispiele von Süchten:

Häufige Beispiele von Süchten sind z.B.:

- Drogen – und Alkoholsucht
- Sportsucht
- Rauchsucht (Nikotinabhängigkeit)
- Computersucht
- Bulimie (Ess-Brechsucht)
- Fresssucht
- Magersucht

## Interview eines magersüchtigen Mädchens:



Eve ist 16 Jahre alt und magersüchtig. Seit zwei Jahren kämpft sie täglich gegen die Stimme, die ihr immer wieder sagt, dass sie zu dick sei.

*Eve: „Ich habe mich in meinem Körper überhaupt nicht wohlgeföhlt, dann dachte ich, wenn ich gesund esse und Sport mache, nehme ich ab und alles wird wieder gut.“*

Sie nahm immer mehr ab und hat tagelang sogar fast nichts mehr gegessen. Auch ihre Eltern machten sich große Sorgen, aber konnten nicht direkt etwas an der Situation ändern. Man ist gefangen in einem Teufelskreis und dadurch lässt man niemand an sich ran.

*Eve: „Dann, an einem Schultag nach der langen Zeit Daheim, hat mich meine Lehrerin auf mein Gewicht angesprochen. Ihr habe ich es zu verdanken, dass ich heute noch hier bin und dafür bin ich ihr unendlich dankbar.“*

Die Lehrerin unterstützte Eve, dass sie zur Beratung in die Therapieeinrichtung **LaVie** gehen konnte.

Eve musste anschließend für vier Monate in eine Klinik. Sie hat sich anfangs dagegen gewehrt, denn sie wollte nicht so isoliert werden und auch nicht nach den Regeln von fremden Menschen leben. Aber im Laufe der Zeit merkte Eve, dass ihr die Betreuung vor Ort gutgetan hat. Dort lernte sie auch sich und Ihren Körper zu verstehen. Es war eine wichtige und wertvolle Zeit für Eve.

*Eve: „Der Umgang mit Essen ist für mich immer noch schwer. Man muss sich jedes Mal da durchquälen, es ist nicht schön. Aber ich weiß, dass ich es zum Leben brauche. Das habe ich in den vergangenen Monaten gelernt.“*

### **Tipps gegen Süchte:**

Im Falle einer Sucht können spezielle Nummern im Internet z.B. eine Sucht- und Drogen-hotline (**Tel. 01806/ 313031**) helfen. Helfen wird auch mit Angehörigen oder spezialisierten Therapeuten darüber zu reden. Eine Selbsthilfegruppe zu besuchen, würde sich auch anbieten.

### **Wie kann man mit diesen mentalen Krankheiten umgehen?**

Hier einige Dinge, die helfen können:

- Schreibe dir eine Liste mit Dingen, die dir wirklich guttun und in einer schlechten Phase gut machbar sind, damit du dann darauf zurückgreifen kannst.
- Richte dir regelmäßig handyfreie Zeiten/Tage ein.
- Schreibe dir jeden Abend 2 Dinge auf, die an diesem Tag gut waren, egal wie klein sie waren.
- Gehe jeden Tag an die frische Luft!
- Ernähre dich gesund. Vitamine können mehr beeinflussen, als man denkt!
- Schreibe deine Gefühle auf, auch wenn du denkst, du wirst nichts schreiben können. Wenn du nichts fühlst, schreibe dir auch das auf bzw. wie du damit umgehst. Der Rest kommt von selbst.
- Rede mit jemandem darüber - auch wenn es sehr viel Überwindung kostet. Du wirst dich danach besser fühlen.

**Wenn ihr unsicher seid, traut euch Hilfe zu suchen und diese anzunehmen. Es gibt sehr viele verschiedene Möglichkeiten, an eure spezielle Situation heranzugehen. Eine davon ist die Nummer: 0800 1110111**