

Wenn der Körper Psyche wäre

Mit einem gebrochenen Fuß gehe ich zum Orthopäden, wenn ich Krebs habe, bekomme ich eine Chemotherapie, doch was mache ich mit einer gebrochenen Seele?

Jana Derigo

Sponsored by

HQ MEDIA
GRAFIK | WEB | MULTIMEDIA

Würde das Ausmaß des Leids der betroffenen Person entscheiden, wie viel Beachtung der Krankheit geschenkt wird, würden psychische Erkrankungen ganz vorne stehen. An Depressionen leiden 350 Millionen Menschen weltweit, sie sind der häufigste Grund für Arbeitslosigkeit und ein Drittel aller Erkrankten begeht Selbstmord. Und dies ist nur eine der vielen komplexen psychischen Erkrankungen.

Dennoch werden die Symptome Betroffener oft ignoriert und nicht ernstgenommen. Was durchaus auch an der mangelnden Aufklärung über die Psyche und ihrer Krankheiten liegen kann. Psychische Krankheiten haben nichts mit Schwäche zu tun. Sie können jeden treffen und es erfordert jede Menge Stärke, sie zu akzeptieren oder gar zu verstehen.

Wenn jemand mit Krebs diagnostiziert wird, wird für alles Verständnis gezeigt, doch wenn jemand zum Beispiel mit einer Schizophrenie diagnostiziert wird, trifft man auf Ablehnung, auf Vorurteile und Unwissen, was es den Betroffenen umso schwerer macht. Doch warum ist das so? Liegt es vielleicht an den Vorur-

teilen, die aus Unwissen und falschen Bildern, die uns zum Beispiel Filme oder verfälschte Geschichten geben, entstehen? Oder daran, dass sich selbst Betroffene nicht trauen, darüber zu reden, aus Angst, sofort abgestempelt zu werden.

Suizid, die einzige Lösung?

In jedem Fall verlieren wir zu viele Menschen an Selbstmord, der Folge eines unbeschreiblich starken seelischen Schmerzes ist. Erkrankte haben oft gar nicht das Bedürfnis zu sterben, sie wollen dem Gefühl von Hoffnungslosigkeit entkommen und sehen als einzige Lösung Suizid. Sie fühlen sich oft einsam und denken, dass es für sie sowieso schon zu spät sei. Was jedoch nicht ganz der Wahrheit entspricht. Es gibt durchaus viele Wege, psychische Krankheiten zu behandeln und im besten Fall sogar zu heilen.

Wenn man Symptome zeigt oder es einem einfach nicht gut geht, sollte man sich nicht scheuen, um Hilfe zu bitten. Jeder Mensch kommt in seinem Leben an einen Punkt, wo er Hilfe braucht, und das ist auch okay so. Diesen Schritt zu ge-



Der Weg aus der Verzweiflung

hen ist oft eine große Überwindung und kostet viel Mut. Gleichzeitig ist um Hilfe fragen auch der erste Schritt in Richtung Besserung. Am besten wäre es, wenn man mit einem Psychiater oder Therapeuten in Kontakt tritt, da dieser gültige Diagnosen stellen und den Betroffenen verschiedene Behandlungswege vorschlagen kann.

Je nach der Diagnose oder den Symptomen gibt es eigene Therapiemethoden, die speziell auf deine Beschwerden ausgelegt sind.

Wie kann ich helfen?

Wie kann ich als Angehöriger einer erkrankten Person helfen? Oft fällt das Akzeptieren der Krankheit Angehörigen sehr schwer. Trotzdem sollte man Sätze wie "Denk doch einfach positiv", "anderen geht es schlimmer" oder "sei nicht so dramatisch" vermeiden, da sie im schlimmsten Fall die Symptome des Betroffenen verschlimmern können. Diese Sätze bewirken genau so viel, wie wenn man einem querschnittsgelähmten Menschen sagt: "Steh doch einfach auf!". Es ist von Vorteil, wenn man sich über die Krankheit des geliebten Menschen informiert, um die Symptome besser zu

erkennen und Rücksicht darauf zu nehmen.

Zeigen Sie Verständnis und versuchen Sie achtsam miteinander umzugehen, denn das Umfeld ist ein wichtiger Faktor für den Genesungsprozess.

Am Ende meines Artikels möchte ich dir als Leser oder Leserin mitgeben, dass es nie zu spät für Hoffnung ist und es sicherlich nicht immer leicht ist, doch jeden Tag aufs Neue gibt es einen Grund wieder aufzustehen und weiterzumachen.

Eine helfende Hand brauchen wir alle einmal.



JANA DERIGO

Before something breaks it cant be fixed