



each
is
of
solution

of us
part
the

Each of us
is part of the solution
Let's end mental health stigma together

10 Mythen
über psychische Probleme
und Erkrankungen – die Sie mit uns
zusammen korrigieren können

10 Mythen

über psychische Probleme und Erkrankungen – die Sie mit uns zusammen korrigieren können

1. **“Psychische Probleme und Erkrankungen sind selten mir wird das nie passieren!”**

In Wirklichkeit sind psychische Probleme sehr verbreitet. Im Zeitraum eines Jahres leidet jeder Vierte von uns unter einem psychischen Problem.

2. **“Psychische Erkrankungen sind reine Kopfsache .”**

Psychische Erkrankungen sind oft die Folge eines äußeren Ereignisses, etwa einer Scheidung oder eines Todesfalls. Auch sozioökonomische Faktoren wie Armut und Obdachlosigkeit sind häufig ein Auslöser. Psychische Erkrankungen können großes Leid verursachen und sämtliche Bereiche des Lebens beeinträchtigen, von der beruflichen Tätigkeit über persönliche Beziehungen bis hin zur körperlichen Gesundheit. Sie sind definitiv mehr als reine Kopfsache!

3. **“Nur schwache Menschen haben psychische Probleme.”**

Psychische Probleme sind KEIN Zeichen von Schwäche und nichts, wofür man sich schämen müsste. Sie sind oft Ausdruck der Art und Weise, wie Menschen Trauerfälle, Traumata und andere schwierige Lebensereignisse bewältigen.

4. **“Psychisch kranke Menschen sind gefährlich und gewalttätig.”**

Es ist genau umgekehrt. Leider besteht für psychisch Kranke ein erhöhtes Risiko, Opfer von Gewalt werden.

5. **“Medikamente sind die einzige Lösung !”**

Medikamente können bei manchen Erkrankungen helfen, sie sind jedoch nur ein Teil aus einem ganzen Hilfespektrum. Es gibt mittlerweile moderne Alternativen, die wir fördern sollten.

6. **“Psychisch kranke Menschen können nicht arbeiten .”**

Sinnvolle Arbeit in einer unterstützenden Umgebung unterstützt die Heilung. Es ist sehr wahrscheinlich, dass in allen Unternehmen Kollegen mit psychischen Problemen arbeiten. Sie können sehr wohl arbeiten, sprechen aber nicht darüber dass sie psychische Beeinträchtigungen haben, weil sie Angst haben diskriminiert zu werden.

7. **“Junge Menschen machen eine turbulente Zeit durch, das ist nur die Pubertät”**

Insgesamt erlebte im Verlauf eines Jahres jeder fünfte Jugendliche psychische Probleme. Denn Jugendliche machen eine schwierige Übergangszeit durch, in der die Wahrscheinlichkeit psychischer Probleme sehr hoch ist.

8. **“Psychische und körperliche Gesundheit haben nichts miteinander zu tun”**

Psychische und körperliche Gesundheit sind eng miteinander verflochten und haben wechselseitige Auswirkungen. Sie dürfen nicht als getrennte Bereiche betrachtet werden.

9. **“Psychisch kranke Menschen gehören in die Psychiatrie.”**

Es gibt mittlerweile viele wirkungsvolle Alternativen zu dem, was vor Jahrzehnten unter einer herkömmlichen psychiatrischen Behandlung verstanden wurde und damals oft mit einem Klinikaufenthalt gleichgesetzt wurde. Heute werden neue und alternative psychiatrische Behandlungen sowohl in Kliniken, als auch in der Gemeinde und in ambulanten Diensten angeboten. Die Betroffenen werden nicht mehr wie früher „behandelt“, sondern Betroffene und Betreuer „verhandeln“ miteinander, was helfen kann. Neben professionellen Hilfen kommen auch nichtprofessionelle Alternativen in Frage, wie etwa Betreuung in der Gemeinschaft oder Selbsthilfegruppen.

10. **“Psychische Erkrankungen sind nicht heilbar.”**

Mit der richtigen Hilfe ist die Genesung auch bei psychischen Erkrankungen möglich. Genesung kann bedeuten, dass die Erfahrungen oder Symptome geringer werden oder ganz zurücktreten, aber auch, dass die Betroffenen mit den Erfahrungen leben, sie bewältigen und ihr eigenes Leben gestalten können.