

Der Verlust von Interesse und Freude, verminderter Antrieb, Schlafstörungen und das Gefühl von Wertlosigkeit. Jeder Tag scheint immer mühsamer zu werden und man ist geplagt von der Perspektivlosigkeit. All diese Aspekte sind Symptome einer psychischen Erkrankung, die Depression. Rund 16 Prozent der Bevölkerung leidet mindestens einmal in ihrem Leben an einer depressiven Störung. Was ist eine psychische Störung überhaupt, welche psychischen Erkrankungen gibt es und wie äußern sich diese?

Was ist eine psychische Störung?

Eine psychische Störung kennzeichnet klare Abweichungen von der gesellschaftlichen oder medizinischen Normvorstellung psychischer Funktionen. Dabei wird das Denken, das Fühlen, die Wahrnehmung und das Verhalten von der psychischen Störung beeinflusst. Personen, die davon betroffen sind, leiden unter verschiedenen Symptomen.

Welche psychischen Erkrankungen gibt es?

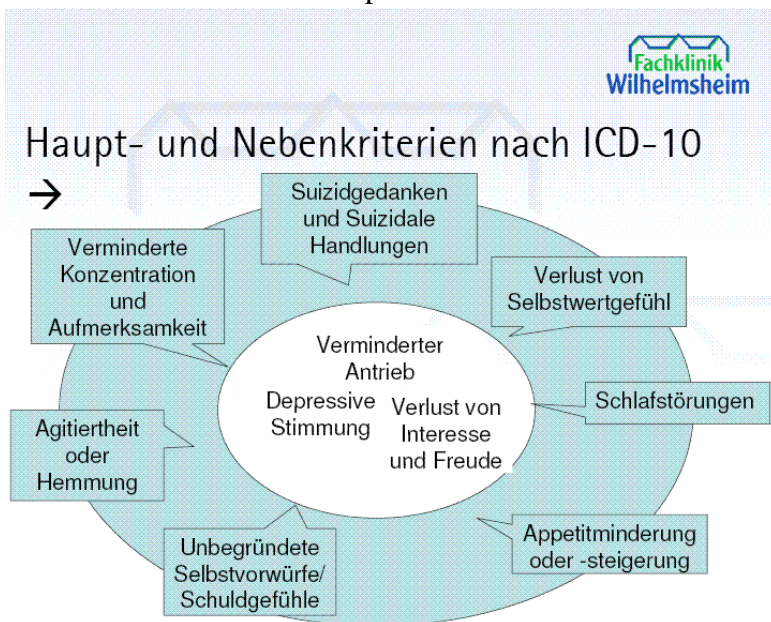
Die häufigsten psychischen Erkrankungen sind vor allem Angststörungen und Depressionen, weshalb wir uns dazu entschieden haben, diese beiden Erkrankungen am stärksten zu thematisieren. Die aufgeführte Statistik stellt dar, wie viel Prozent der Allgemeinbevölkerung in Deutschland von den folgenden psychischen Erkrankungen betroffen ist:

Viele Menschen leiden aber auch unter anderen psychischen Erkrankungen. Beispiele dafür sind Essstörungen (Anorexia nervosa → Magersucht, Bulimia nervosa → Ess-Brech-Sucht,...), Persönlichkeitsstörungen (Borderline-Syndrom,...), Posttraumatische Belastungsstörungen oder Schizophrenie.



Die Depression

Die Depression äußert sich von Mensch zu Mensch unterschiedlich. Einige berichten von anhaltender gedrückter Stimmung und Antriebslosigkeit, während andere von innerer Leere und von körperlichen Beschwerden, wie Schlaflosigkeit, Appetitlosigkeit oder Schmerzzuständen, berichten. Die Mehrheit der Menschen, die an einer Depression erkrankt sind, sind von Suizidgedanken betroffen. 10 bis 15% aller Betroffenen, bei denen die depressiven Phasen immer wiederkehren und sehr ausgeprägt sind, sterben durch Suizid. Diese psychische Erkrankung ist tödlich, weshalb sie dringend ernstgenommen werden muss. Tatsächlich gibt es Frühsymptome, die viele Menschen missinterpretieren. Ständige Müdigkeit und Energiemangel, nachlassendes sexuelles Interesse, Reizbarkeit und Angst können Anzeichen einer Depression sein.



Um eine Vorstellung des Schweregrades einer Depression zu bekommen, benutzt man dieses Modell. Es gibt Hauptsymptome und Zusatzsymptome, die eine Depression ausmachen. Zu den Hauptsymptomen gehören beispielsweise depressive Verstimmungen (gedrückte Stimmung,...),

Interessenverlust oder Freudverlust. Zu den Zusatzsymptomen gehören beispielsweise der Verlust vom Selbstwertgefühl, unbegründete Selbstvorwürfe oder verminderte Konzentration und Aufmerksamkeit.

Wenn die Diagnose „Depressive Episode“ gestellt wird, geht man nach diesem Modell, um den ungefähren Schweregrad zu ermitteln. Es ist, zum Beispiel, eine leichte depressive Episode, wenn ein Patient von 2 Hauptsymptomen plus 2 Zusatzsymptomen, über einen Zeitraum von mindestens 2 Wochen, betroffen ist.

Dinge, die man nicht zu jemandem sagen sollte, der an Depressionen erkrankt ist

Auf dem Plakat, wo der QR-Code zu diesem Infoblatt zu finden ist, stehen Dinge drauf, die man nicht zu jemandem sagen sollte, der mit Depressionen zu kämpfen hat. Mit unserem sozialen Projekt wollen wir Schüler darauf aufmerksam machen, bedachter miteinander umzugehen. Wenn sich Menschen tatsächlich trauen und offen über ihre Erkrankung sprechen, sollte man nicht mit solchen Aussagen, wie sie auf dem Plakat stehen, antworten.

Es kann sein, dass man die Person, die über ihre depressive Episode spricht, versucht aufzumuntern, indem man sagt, **dass sie mehr Sport treiben soll**, doch dieser Ratschlag frustriert den Betroffenen sehr. Depressive Menschen haben große Probleme damit, sich zu Aktivitäten zu motivieren. In den meisten Fällen schaffen sie es noch nicht mal, aus dem Bett zu kommen und sich um ihre Körperhygiene zu kümmern. Genau deshalb sollte man auch Aussagen wie „**Du bist so faul.**“, „**Jetzt reiß dich mal zusammen.**“ oder „**Mit dir kann man nie etwas unternehmen.**“ unterlassen.

Erkrankte Personen sind oft so antriebslos, dass sie wochenlang nichts tun können, außer rumzuliegen. Dabei geht es nicht um Faulheit, sondern um die dauerhafte Müdigkeit, um den Verlust von Interesse und Freude und um den mangelnden Lebenswillen.



Man erreicht außerdem mit den Aussagen

„**Jeder ist mal traurig.**“ und „**Ich kenne das, ich bin auch oft schlecht drauf.**“ nichts, außer, dass sich die Person nicht ernstgenommen fühlt. Eine Depression ist viel mehr, als Trauer oder schlechte Laune. Trauer und schlechte Laune sind in den meisten Fällen vergänglich und entstehen aufgrund eines Ereignisses. Menschen klagen also für einen begrenzten Zeitraum darüber. Negative Emotionen sind normal und gehören zum Leben dazu, weshalb man diese nicht mit einer Depression vergleichen sollte. Eine Depression ist langanhaltend und verschwindet nicht nach einigen Tagen. Größtenteils werden therapeutische Behandlungen (Psychotherapie, Medikamente,...) benötigt, damit die betroffene Person lernt, mit ihrer Erkrankung umzugehen.

„**Aber du hast doch alles, um glücklich zu sein.**“ Eine Äußerung, die schlichtweg keinen Sinn ergibt und die depressive Personen denken lässt, dass ihre psychische Erkrankung keinen

Wert besitzt. Es gibt Menschen, die eine gesunde Familie haben, ausreichend Freunde haben und finanziell gesichert sind und trotzdem an einer Depression erkrankt sind. Man kann, anders als bei einem gebrochenen Bein, Depressionen meist nicht auf eine einzige Ursache zurückführen. Sie entwickelt sich aus dem Zusammenspiel verschiedener Faktoren. Eine Depression hat körperliche Ursachen (Vererbung, Veränderungen auf der Stresshormonachse, Ungleichgewicht der Botenstoffe in bestimmten Hirnregionen,...) und psychosoziale Ursachen (traumatische Erlebnisse, chronische Überlastungen,...). Man kann schlussendlich alles haben, um glücklich zu sein und trotzdem psychisch krank sein, da unglaublich viele Einflüsse dazu beitragen.

Hilfsangebote

Eine Depression ist eine Erkrankung mit guten Heilungschancen. Wichtig ist, dass man sich bewusst macht, dass man Hilfe bekommen kann, wenn man es wirklich möchte. Es gibt mehrere Kliniken in der Nähe, Online-Foren oder Selbsthilfegruppen. Hier ein paar Hilfsangebote, falls du dich dazu entscheiden solltest, Unterstützung, die du dir verdient hast, anzunehmen:

Info-Telefon der Deutschen Depressionshilfe: (0800) 33 44 533 → erreichbar montags, dienstags, und donnerstags von 13 bis 17 Uhr, sowie mittwochs und freitags von 8:30 bis 12:30 Uhr

Das Seelefon: 0228 71 00 24 24

Die Telefonseelsorge: 0800 – 111 0 111

Jugendnotmail (vertrauliche und kostenlose Online-Beratung für Jugendliche):

<https://www.jugendnotmail.de/>

[U25] Berlin (Online-Beratungsstelle für junge Menschen unter 25 Jahren): <https://www.u25-berlin.de/>

Datenbank für Selbsthilfe, Ansprechpartner und Selbsthilfegruppen

deutschlandweit: <https://www.nakos.de/adressen/datenbanksuche/>

iFightDepressionTool (internetbasiertes und begleitetes Selbstmanagement-Programm für Erwachsene und Jugendliche ab 15 Jahren; unterstützt im Umgang mit Symptomen einer Depression und gibt praktische Hinweise für den Alltag): <https://www.deutsche-depressionshilfe.de/unsere-angebote/fuer-betroffene-und-angehoerige/ifightdepression-tool>

Extreme Angst vor Dingen oder Situationen, die viele Menschen als harmlos oder normal ansehen. Man gerät ins Schwitzen und merkt, wie das Herz anfängt zu rasen. Das Atmen fällt einem schwer und es fühlt sich so an, als würde die Brust immer enger werden. Panisch versucht man, Luft zu bekommen, wodurch Übelkeit und Schwindel einsetzen. So fühlen sich Menschen, die von einer Angststörung betroffen sind, tagtäglich. Die Angststörung gehört, neben der Depression, zu den häufigsten psychischen Erkrankungen. Was ist eine Angststörung? Welche Arten gibt es und wie äußern sich diese?

Die Angststörung

Ängste gehören zum Alltag. Sie treten in unterschiedlichen Situationen auf, warnen uns und schützen uns. Die Angst ist in einem gesunden Maße hilfreich, um Gefahren oder



Bedrohungen zu erkennen. Kritisch wird es jedoch, wenn der Mensch von der Angst eingenommen wird. Sobald die Angstgefühle so stark sind, dass man dadurch massiv eingeschränkt wird, spricht man von einer Angststörung. Menschen, die unter dieser Erkrankung leiden, wissen meistens, dass ihre Ängste weit über die natürlichen Maße gehen, können diese aber nicht mehr kontrollieren. Es gibt verschiedene Arten von Angststörungen.

Folgende psychische Störungen werden als Angststörung diagnostiziert:

Die Agoraphobie oder Panikstörung. Menschen, die davon betroffen sind, haben Angst vor alltäglichen Situationen wie Busfahren, Essen gehen oder Menschenmengen. Dabei kommt es zu plötzlichen Panikattacken oder Angstzuständen, die einen bestimmten Auslöser haben, welcher aber in den meisten Fällen, bedauerlicherweise, unbekannt ist.

Die Soziale Phobie. Personen, die darunter leiden, haben unermessliche Angst vor Aufmerksamkeit und Leistungssituationen (z.B. Referate in Schulen,...) und vor negativen Bewertungen von anderen Menschen. Das bedeutet, dass sie sich dauerhaft davor fürchten, von ihren Mitmenschen als peinlich, schräg oder lächerlich angesehen zu werden.

Die Zwangsstörung. Die Zwangserkrankten müssen wiederholend Handlungen oder Gedanken/Vorstellungen folgen, obwohl diese als sinnlos oder sogar mühsam empfunden werden. Nachdem sie diesem inneren Drang nachgegangen sind, fühlen sich die Betroffenen

kurzzeitig erleichtert. Die Zwangsstörung äußert sich, zum Beispiel, indem man sich ständig und überall die Hände wäscht oder zehnmal nachsieht, ob man das Auto abgeschlossen hat.

Hypochondrie. Dieser Begriff bezeichnet die immense Angst davor, schwer zu erkranken. Die Betroffenen achten dabei sehr stark auf Schmerzen, die sie lokalisieren konnten, und missinterpretieren diese. Schlichte Kopfschmerzen sind für einen Hypochonder ein Anzeichen für einen Hirntumor.

Generalisierte Angststörung. Die Erkrankten haben beinahe immer Angst. Egal welche Ereignisse bevorstehen, Menschen, die davon betroffen sind, sind ständig besorgt und angespannt. Dabei können sie ihre Angstgefühle nicht kontrollieren, weshalb die Personen extrem in ihrem Alltag eingeschränkt sind.

In der folgenden Darstellung kann man sehen, wie viele Männer und Frauen innerhalb eines Jahres in Deutschland an einer Angststörung erkranken, wodurch der Ausmaß dieser Erkrankung deutlich wird.

Wie viele Männer und Frauen erkranken innerhalb eines Jahres in Deutschland an einer Angststörung?

Art der Angsterkrankung	Frauen	Männer
Angststörungen insgesamt	21 von 100	9 von 100
Agoraphobie	6 von 100	2 von 100
Soziale Phobien	4 von 100	2 von 100
Generalisierte Angststörung	3 von 100	2 von 100
Panikstörung	3 von 100	1 von 100

Quelle: Jacobi et al. (2014)

© Stiftung Gesundheitswissen 2019



Angststörungen haben mehrere Ursachen. Traumatisierende Erlebnisse oder sehr stark ausgeprägte psychosoziale Stressbelastungen sind Beispiele dafür.

Dinge, die man nicht zu jemandem sagen sollte, der an einer Angststörung leidet:

Auf dem Plakat, wessen QR-Code du womöglich gerade gescannt hast, stehen Aussagen, die man nicht zu jemandem sagen sollte, der an einer Angststörung leidet. Aber wieso sollte man genau diese Aussagen nicht tätigen?

Falls du etwas dergleichen schon mal in diesem Zusammenhang gesagt hast und dich nun dazu entschieden hast, dich weiterzubilden: Vielen Dank! Das war ein Schritt in die richtige Richtung. Um nun ein Verständnis dafür zu bekommen, kannst du den folgenden Text lesen.

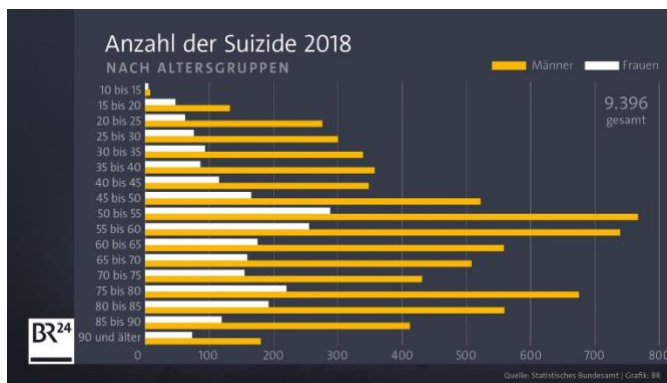
Aussagen wie „**Komm drüber hinweg.**“, „**Du solltest aufhören, so viel nachzudenken.**“ oder „**Entspann dich einfach.**“ sind keinerlei hilfreich, denn wenn die Menschen, die an einer Angststörung leiden, dazu in der Lage wären, hätten sie genau das bereits getan.

Diese Reaktion zeigt deutlich auf, dass du denkst, dass dein Gegenüber nicht dazu in der Lage ist, auf so eine einfache Idee zu kommen, dass du über keine Empathie besitzt und, dass du dich nicht mit Angststörungen auskennst. All diese Aussagen werden bei dem/der Betroffenen auslösen, dass er/sie sich nicht verstanden fühlt und sich selbst und seine/ihre Gefühle womöglich in Frage stellt.

Eine weitere Aussage, die man nicht tätigen sollte, ist diese: „**Das ist doch nichts, worüber man sich Sorgen machen muss.**“ Die Ängste und Sorgen, die die Menschen, die an einer Angststörung leiden, verspüren, scheinen für sie selbst oft genau so irrational, wie für dich. Dies macht die Ängste und Sorgen jedoch nicht weniger real. Du bewirkst damit also nicht, dass dein Gegenüber sich wirklich weniger Sorgen macht, sondern, dass zu diesen Sorgen jetzt auch noch dazu kommt, dass der Mensch seine gerechtfertigten Gefühle in Frage stellt und sich ein schlechtes Gewissen macht.

Mit der aktuellen Pandemie gehen auch Regelungen, wie beispielsweise das Tragen einer Maske, einher. Leidet man an einer Angststörung, werden Atemprobleme auch mal schlicht weg mit Aussagen wie „**Das ist bloß die Maske.**“ darauf geschoben. Ein Mensch, der mit einer Angststörung zu kämpfen hat, kennt die Angstzustände, die unter anderem Atemprobleme verursachen können, von sich selbst genau und man kann sich darauf verlassen, dass er diese einordnen kann. Wenn dieser Mensch sich nun dazu entscheidet, nach Hilfe zu fragen, sollte man ihn nicht stumpf abblitzen lassen. Die Folge wäre, dass die Ursache des Atemproblems nicht behoben wird, nur weil ihm kein Glaube geschenkt wird, wenn er sagt, dass es eben nicht an der Maske liegt. Somit geht es dem Menschen weiterhin schlecht ohne, dass ihm geholfen wird. Dass so wenig Bildung und Verständnis für eine reale

Erkrankung überhaupt noch ein Thema ist, wird durch Aussagen wie diese ebenfalls sehr deutlich und ist für Betroffene sehr frustrierend. Eine Situation so zu unterschätzen ist für Betroffene außerdem extrem schädigend, weil sie erneut das Gefühl bekommen, nicht verstanden zu werden. Man darf nicht unterschätzen, was man in seinem Gegenüber damit auslösen kann.



Weiter geht es mir einer Aussage, die sich Männer, die an einer Angststörung leiden, oft anhören müssen: **„Sei mal ein Mann.“** oder der gleichwertige Ersatz für erwachsene Menschen: **„Werd erwachsen.“** Der Stereotyp, dass Männer keine Angst haben, ist sehr gefährlich und schmerzhaft.

Dasselbe gilt für erwachsene Menschen. Mit dieser Aussage sprichst du deinem Gegenüber das Recht ab, seine/ihre Gefühle zu fühlen. Dies kann dazu führen, dass Männer oder erwachsene Menschen sich extrem zurückziehen und im Stillen an ihrer Erkrankung leiden. Dass Männer sich oft dagegen entscheiden, sich Hilfe zu suchen, ist auf genau solche Aussagen zurückzuführen. Dies äußert sich sehr deutlich in den Suizidquoten. 2018 wurden rund 76% der Suizide von Männern begangen. Wenn du Aussagen wie **„Sei mal ein Mann.“** tätigst, bist du ein aktiver Teil dieses großen Problems. So Etwas ist äußerst ernst zu nehmen.

Eine weitere typische Aussage, die man oft als betroffene Person zu hören bekommt ist: **„Mach daraus jetzt keine große Sache.“** Diese Aussage macht keinen Sinn, weil die betroffene Person keine Macht darüber hat, in welchem Ausmaß sich ihre Angst äußert. Wenn sie das hätte, dann würde sie sich sicherlich nicht bewusst dazu entscheiden, daraus „eine große Sache“ zu machen. Nur weil du die Angst einer anderen Person nicht nachvollziehen kannst, heißt es nicht, dass sie nicht real ist. Gefühle kleinzureden ist extrem ungesund für die Psyche. Du schädigst damit deinem Gegenüber.

Die Aussage **„Vielen anderen Menschen geht es viel schlechter.“** solltest du nicht tätigen, weil es egal ist, wie unbedeutsam die Gefühlslage deines Gegenüber dir erscheint: Es gibt dir nie das Recht, die Wichtigkeit dieser Gefühle zu beurteilen. Alle Gefühle haben den selben Wert. Kein Gefühl ist unwichtiger als das Andere. Der Unterschied liegt darin, dass Gefühle sich in unterschiedlichen Ausmaßen äußern können und das entscheidet letztendlich, wie man

mit ihnen umgehen muss. Wenn dein Gegenüber also gemerkt hat, dass es der richtige Weg ist, über seine Gefühle zu reden, dann stimmt das auch.

Das letzte Beispiel für eine Aussage, die man nicht zu Menschen sagen sollte, die an einer Angststörung leiden, welche wir auf dem Plakat aufgeführt haben, lautet: „**Ich bin auch gestresst.**“ Mit dieser Aussage nimmst du den Fokus von demjenigen, der sich gerade getraut hat, über seine Probleme zu reden. Eure Konversation wird nun entweder darin enden, dass ihr beide nur über euch selbst redet und am Ende keinem geholfen wurde, oder dein Gegenüber ist so nett und versucht nun dir zu helfen, obwohl das gerade eigentlich zu viel für ihn ist.

So solltest du stattdessen vorgehen:

Dir wird von deinem Gegenüber anvertraut, dass er gestresst ist.



Du merkst, dass du auch gestresst bist.

Hier musst du entscheiden, ob du gerade emotional in der Lage bist, einen anderen Menschen zu unterstützen



Du bist emotional in der Lage, Unterstützung zu leisten



Hör aufmerksam zu und gib deinem Gegenüber Tipps, wenn dieser danach fragt.



*Du bist emotional **nicht** in der Lage, Unterstützung zu leisten*



Lass es deinen Gegenüber wissen.
Beispielsatz: „Danke, dass du mir anvertraust, dass du gestresst bist, aber da ich das gerade selbst bin, werde ich nicht in der Lage sein, dich angemessen emotional zu unterstützen. Wir müssen ein anderes Mal darüber reden.“



Du merkst, dass du auch gern über deine Gefühle reden würdest.



Warte, bis dein Gegenüber keinen weiteren Gesprächsbedarf hat.



Lass es dein Gegenüber wissen.
Beispielsatz: „Wärst du gerade auch in der Lage, mich emotional zu unterstützen?“
Achte darauf, die Antwort in jedem Fall zu respektieren!

Hilfsangebote

TelefonSeelsorge: 0800/ 111 0 111, 0800/ 111 0 222, 116 123

Die Deutsche Angst-Hilfe e.V. unterstützt Angstselbsthilfegruppen im deutschsprachigen Raum: <https://www.angstselbsthilfe.de/>

Online-Kurs bei Angststörungen: https://www.selfapy.com/kurse/online-therapie-angststoerung?&utm_source=google&utm_medium=cpc&utm_campaign=dvg-nb-kurs-angst&utm_term=therapie%20angst&gclid=EAiaIQobChMIhu2Xjfre9AIVeEeR3Ch3pZAVTEAMYASAAEgIQofD_BwE