

# Das sollten Alle

## über psychische Erkrankungen wissen

---

1. Psychische Krankheiten sind keine Phase oder Einbildung.
2. Eine psychische Erkrankung darf Teil deines Lebens sein, ist aber nicht dein Leben.
3. Auch wenn man „funktioniert“, kann man erkrankt sein.
4. Heilung braucht Zeit und dauert bei jeder Person unterschiedlich lang. Egal, was Karl-Gustav, Hannelore oder Gisela sagen.
5. Psychische Krankheiten sind keine Lebensmottos, Trends oder etwas zum „dazugehören“.
6. Es ist okay drüber zu reden, und auch Menschen mit psychischen Erkrankungen (angemessen) drauf anzusprechen.
7. Es gibt nicht „die Depressive“ oder „den Essgestörten“, psychische Krankheiten sind bei jedem individuell.
8. Psychische Krankheiten sieht man nicht. Sie stehen niemanden auf der Stirn geschrieben.
9. Menschen mit psychischen Erkrankungen sind Meister darin ihr Leid nach außen zu verbergen.
10. Es ist genau wie eine Wunde, alles heilt unterschiedlich schnell, manches nie ganz und das ist ok.
11. Schokolade oder Urlaub heilen keine psychische Erkrankungen. Auch nicht die Tatsache, dass es anderen Menschen „schlechter“ geht.
12. Wir sind keine Aliens und keine Leute vor denen man sich gruseln muss.
13. Hinter jeder Krankheit steht auch immer ein Mensch, das sollten wir nicht vergessen.
14. Sich Hilfe zu suchen ist kein Zeichen von Schwäche.
15. Für psychische Krankheiten gibt es biologische Ursachen.
16. Psychische Krankheiten sind nicht verschwunden, sobald man aus einer Klinik wiederkommt oder man eine ambulante Therapie beendet.
17. Psychische Krankheiten sind keine „Entscheidung“.
18. Betroffene Personen tragen keine Schuld an ihrer Krankheit, niemals, nie.
19. Niemand sollte sich für die Behandlung mit Medikamenten schämen, es ist keine Schwäche.
20. „Das passiert alles nur in deinem Kopf“ - Ja, natürlich passieren psychische Erkrankungen im Kopf, denn dort sitzt nun mal das betroffene Organ.
21. Sie sind so verdammt trügerisch. Teufel sowie Engel zugleich.
22. Eine Psychiatrie ist keine „Klapse“.
23. Jeder hat das Recht, sich Unterstützung zu suchen, um den Kampf dagegen nicht alleine führen zu müssen.
24. Menschen mit psychischen Erkrankungen sind überall. Meistens sind es die Menschen, bei denen du es nicht erwartet hättest.
25. Dass Betroffene von ihren Mitmenschen gar nicht viel erwarten - einfach nur Akzeptanz und Verständnis.