

Das sollten Alle

über psychische Erkrankungen wissen

1. Psychische Erkrankungen, emotionale Belastungen und Stress können auch Ursachen für körperliche Leiden sein.
2. Psychotherapeut:innen sind keine Seelenklempner.
3. Nur weil man meine psychische Erkrankung nicht sehen kann, heißt das nicht, dass ich auch unsichtbar bin.
4. Psychische Erkrankungen können jeden treffen. Mich. Dich. Deine Eltern. Deine Kinder. Jeden.
5. Man kann Suizidgedanken haben, ohne suizidal zu sein.
6. Psychische Krankheiten können lebensgefährlich sein.
7. Man kann gute Tage, Wochen, ja Monate haben und trotzdem erkrankt sein.
8. Ich bin nicht gefährlich oder verhalte mich wie Dr. Jekyll und Mr. Hyde.
9. Man kann nicht einfach die Entscheidung treffen, „jetzt sofort“ gesund zu sein. Es ist kein „du musst nur wollen“.
10. Psychische Erkrankungen sind keine Prüfung oder bedeuten, dass man zu wenig für Gott oder den Nächsten getan hat.
11. Auch, wenn ich an schlechten Tagen Unterstützung benötige, bin ich in der Lage an guten Tagen Hilfe anzubieten.
12. TV, Filme und Bücher sind nicht immer korrekt. Die Realität von psychischen Erkrankungen und wie Menschen darauf reagieren, ist nicht lustig oder romantisch.
13. Ich bin weder schwach noch feige. Im Gegenteil, es kostet soviel Mut, jeden Tag wieder Dinge zu tun, vor denen man Angst hat. Mein Therapeut sagt: Mutig kann überhaupt nur derjenige sein, der Angst hat.
14. Psychische Erkrankungen können in jedem Alter auftreten.
15. Traumatische Kindheitserlebnisse können einen immer noch beeinträchtigen, obwohl sie schon so lange her sind.
16. Das gemeine an psychischen Erkrankungen ist, dass man sie auf keinem Röntgenbild sehen kann.
17. Nur weil ich „okay“ aussehe, heißt das nicht, dass ich es auch bin.
18. Angst ist mehr, als sich nervös zu fühlen.
19. Manchmal können die kleinsten „Siege“ den Unterschied ausmachen. Anziehen, richtig essen, zu einer Veranstaltung gehen. So einfach wie es sich anhört, ist es nicht für mich.
20. Eine psychische Erkrankung bedeutet nicht immer in der Arbeitsleistung eingeschränkt zu sein.
21. Auch Angehörige dürfen sich Hilfe holen.
22. Es wird besser, egal wie schlimm es sich gerade anfühlt.
23. Menschen mit Anorexie können auch normalgewichtig sein.
24. Sich krank zu schreiben, weil man es psychisch nicht schafft, ist völlig okay.