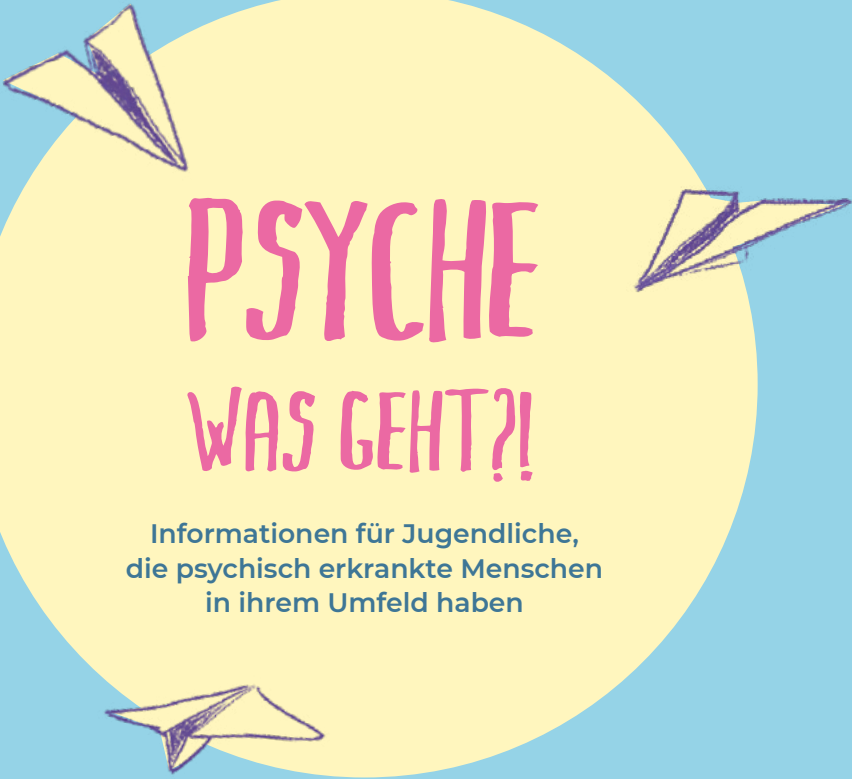


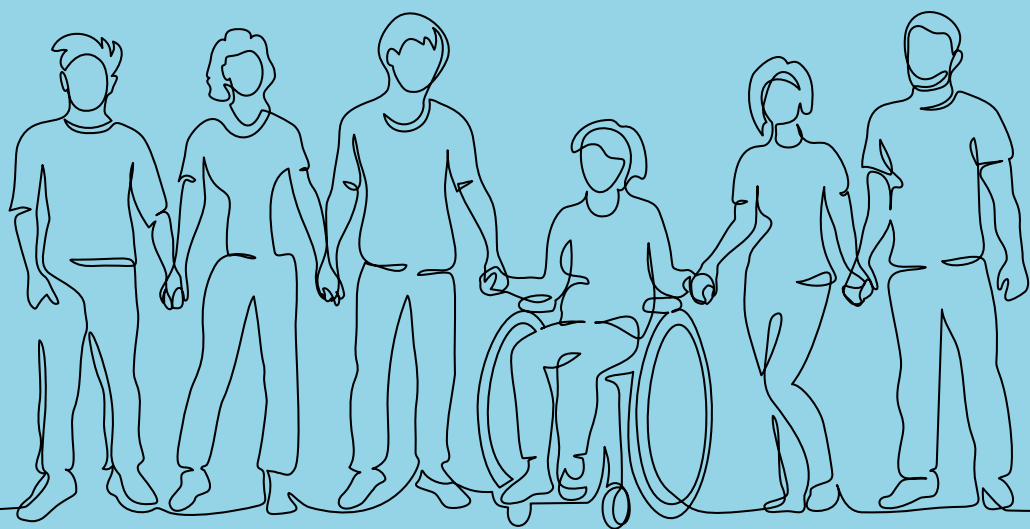


PSYCHE WAS GEHT?!

Informationen für Jugendliche,
die psychisch erkrankte Menschen
in ihrem Umfeld haben

PSYCHE – WAS GEHT?!

Informationen für Jugendliche, die psychisch erkrankte Menschen in ihrem Umfeld haben



HALLO!

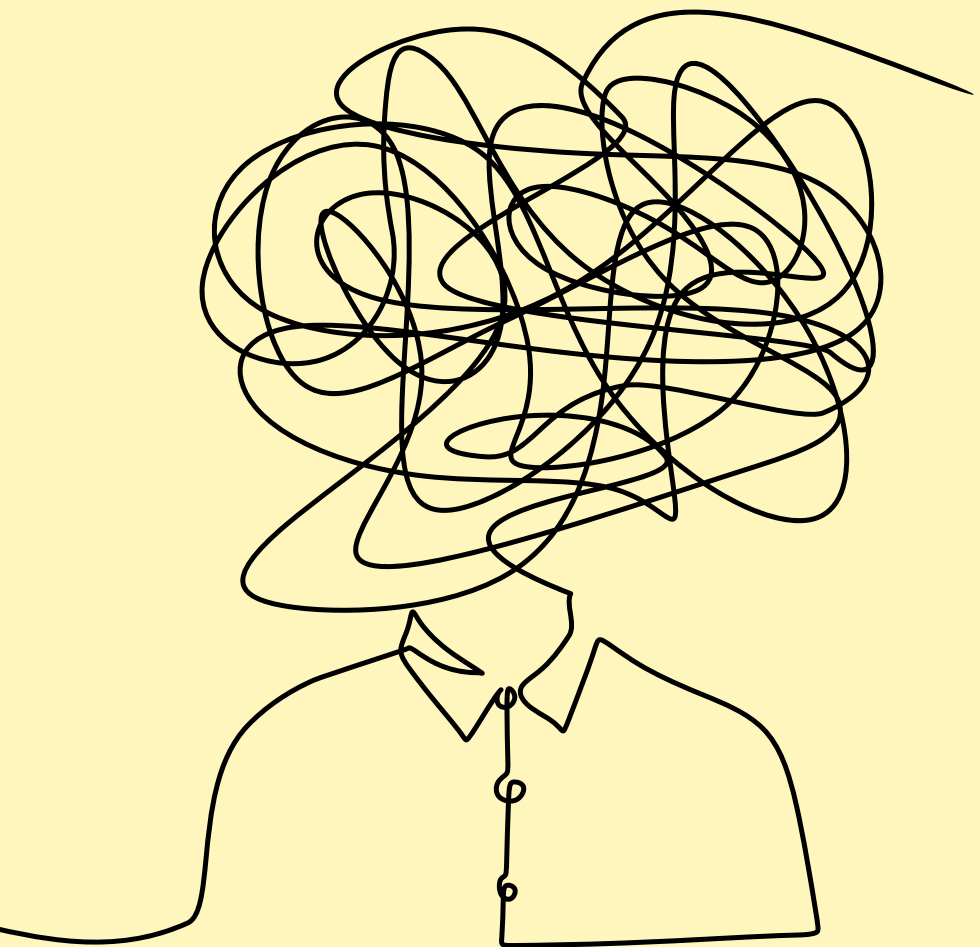
Du liest diese Broschüre, weil du jemanden kennst, der oder die psychische Probleme hat und vielleicht auch in psychiatrischer oder psychologischer Behandlung ist.

Vielleicht verunsichert dich das Verhalten der betroffenen Person. Du empfindest es als merkwürdig oder hast Angst, weil sie unberechenbar wirkt, du nicht zu ihr oder ihm durchdringen kannst oder sie sogar davon spricht, sich das Leben nehmen zu wollen. Es kann auch sein, dass dir eine Ärztin oder ein Arzt erklärt, dass eine Person, die dir nahe steht, an einer psychischen Erkrankung leidet und behandelt werden muss.

In einer solchen Situation fühlen sich viele Menschen unsicher. Es gibt viele Unklarheiten und Fragen. Vielleicht weißt auch du nicht, wie du dich am besten verhalten sollst und fragst dich, was du tun kannst.

In dieser Broschüre findest du Informationen zu verschiedenen psychischen Erkrankungen, Hinweise, wie du mit der erkrankten Person umgehen kannst, wie du dich selbst schützt und Adressen, an die du dich wenden kannst, wenn du Hilfe brauchst.

WARUM BEKOMMT JEMAND PSYCHISCHE PROBLEME?



Psychische Probleme können jeden Menschen betreffen, zu jeder Zeit. Warum ist nicht immer ganz klar.

Zum Beispiel kann der Tod eines geliebten Menschen ein Auslöser sein. Oder besonders schwierige Situationen, wie die Trennung der Eltern, der Verlust vom Arbeitsplatz, ein ungewollter Ortswechsel oder dauerhafte Konflikte in der Familie. Wenn sehr vieles auf einmal kommt, kann aus einer extrem stressigen Situation eine große psychische Belastung entstehen, aus der sich dann eine psychische Störung entwickeln kann. Diese kann sich auf unterschiedliche Weise bemerkbar machen, beispielsweise durch Stimmungsschwankungen, Niedergeschlagenheit, Antriebslosigkeit, innere Unruhe, Nervosität, Schlafstörungen, Alpträume, Gedächtnis- und Konzentrationsschwierigkeiten oder schwere Ängste. Natürlich sind wir alle manchmal nicht gut drauf, traurig, fröhlich oder ängstlich. Nicht jeder Mensch hat deshalb gleich psychische Probleme. Nur wenn diese Gefühle in besonders heftiger Form vorkommen und über einen längeren Zeitraum anhalten, spricht man von psychischen Problemen oder einer psychischen Erkrankung.

Es gibt ganz unterschiedliche psychische Krankheiten. Oft werden dafür komplizierte Begriffe verwendet, von denen du einige sicher schon gehört hast. Vielleicht kennst du zum Teil auch ihre Bedeutung. Auf der nächsten Seite werden einige Erkrankungen kurz erklärt.

DEPRESSION

Wer an einer Depression leidet, ist über einen längeren Zeitraum sehr bedrückt, unglücklich und fühlt sich kraftlos und müde. Ein Gefühl der Hoffnungslosigkeit ergreift die Menschen. Sie haben oft zu nichts mehr Lust und tun sich schwer, ihren Alltag zu bewältigen. Außerdem haben sie häufig Probleme mit dem Schlafen oder dem Essen.

BIPOLARE STÖRUNG

Früher nannte man die Erkrankung auch »Manisch-depressive Erkrankung«. Manische Patientinnen und Patienten fühlen sich außergewöhnlich fröhlich und aktiv und denken, dass ihnen alles gelingt. Manche schlafen wenig und beginnen ständig neue Projekte. Ihre Ideen sind aber oft nicht durchführbar. Bei Patienten mit bipolaren Störungen wechseln sich fröhliche und bedrückte Stimmungen ab.

ANGSTSTÖRUNG

Es gibt viele verschiedene Angststörungen. Bekannt ist zum Beispiel die Phobie: Als Phobie wird eine außergewöhnlich heftige Angst vor alltäglichen Dingen oder Situationen bezeichnet. Es gibt Menschen, die eine extreme Angst vor Hunden oder Vögeln, auf großen Plätzen oder in engen Räumen entwickeln. Manchmal wird die Angst so groß, dass die betroffenen Menschen die Angst auslösenden Situationen unbedingt vermeiden wollen und deshalb viele Dinge nicht mehr unternehmen oder vielleicht sogar die Wohnung nicht mehr verlassen können.

PSYCHOSE

Menschen, die unter einer Psychose leiden (man sagt dann, dass sie »psychotisch« sind), können vorübergehend nicht mehr klar denken.

Sie leiden vielleicht unter Halluzinationen oder Wahnvorstellungen. Bei einer Halluzination hört oder sieht man Dinge, die in Wirklichkeit nicht existieren. Ein Wahn ist eine Denkstörung, bei der jemand zum Beispiel überzeugt ist, eine berühmte Persönlichkeit zu sein. Ein anderer fühlt sich vielleicht von allen beobachtet, bedroht oder schlecht behandelt, obwohl nichts Besonderes los ist. Das wäre ein Verfolgungswahn. Solche Menschen, die oft ängstlich oder misstrauisch sind, nennt man paranoid.

SCHIZOPHRENIE

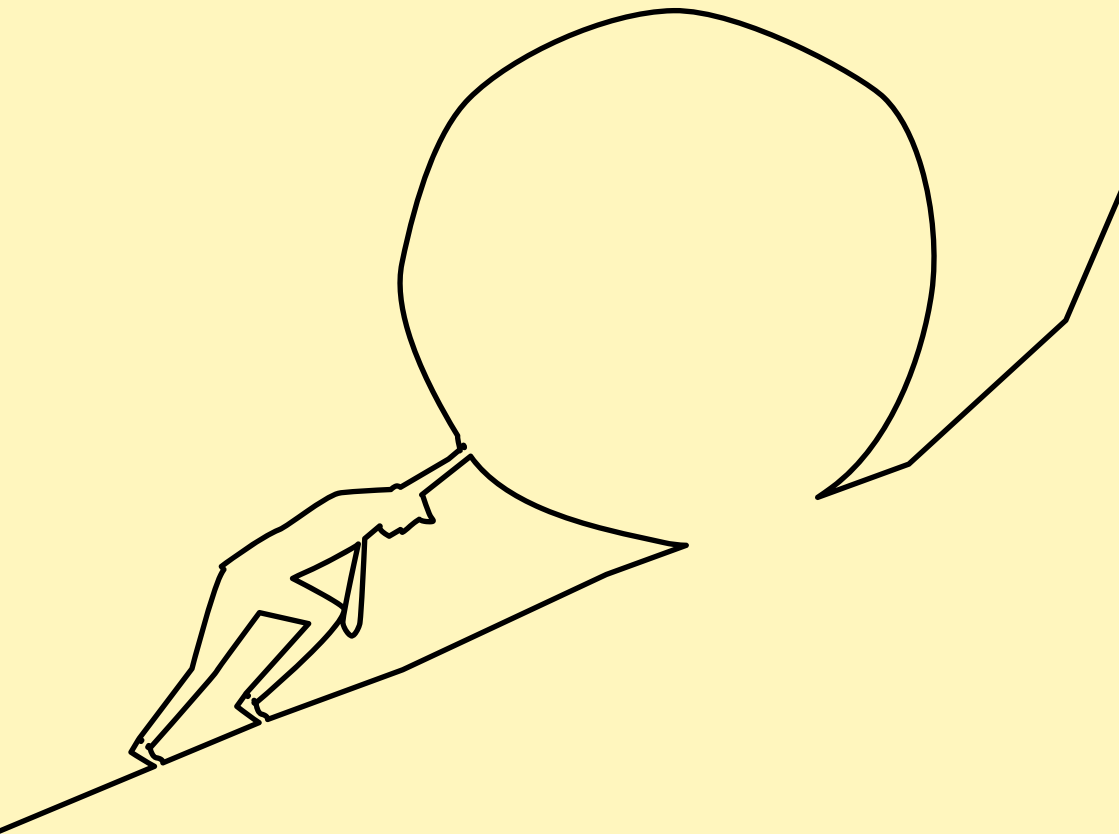
Eine Schizophrenie ist eine Form der psychotischen Störung. Schizophrenie Menschen leiden zeitweise unter Wahnvorstellungen oder Halluzinationen. Ihre Schilderungen sind oft kaum verständlich, und ihre Handlungen machen einen unberechenbaren und bisweilen merkwürdigen Eindruck. Die typischen Krankheitszeichen einer Schizophrenie treten auch meist nur in vorübergehenden Episoden auf. Manchmal sind die Symptome einer Schizophrenie nicht so auffallend, und die Betroffenen ziehen sich eher zurück. Sie haben Mühe, sich zu konzentrieren, vermeiden Kontakte und haben zu nichts Lust (ähnlich wie bei einer Depression).

MANCHMAL KOMMEN MEHRERE ...

... der hier erwähnten psychischen Probleme auch gleichzeitig vor. Mit diesem kurzen Verzeichnis sind sicher nicht alle deine Fragen beantwortet. **Am Ende der Broschüre findest du weitere Hinweise. Oder frag eine Person, der du vertraust.**

WAS KANN MAN

DAGEGEN TUN?



WAS KANN MAN DAGEGEN TUN?

Der erste Weg ist meist über die Hausärztin oder den Hausarzt, die oder der an eine psychologische-oder psychotherapeutische Hilfestelle weiterverweist. Man muss nicht ins Krankenhaus, sondern nimmt erste Termine in der Praxis wahr. Ein Besuch in einer psychologischen Beratungsstelle kann meist schneller organisiert werden, als ein Termin bei einer Therapeutin oder einem Therapeuten. Dort kann man zuerst mal über die eigenen Probleme, Sorgen und Beobachtungen reden. Oft hilft das schon.

Auch Eltern, Verwandte oder Freundinnen und Freunde können unter Umständen dorthin mitkommen. Wenn die Symptome besonders stark sind, ist oftmals der bessere Weg, in eine psychiatrische Klinik zu gehen, damit man den Zustand der Person und die Behandlungsmöglichkeiten besser beurteilen kann. In manchen Fällen sind Medikamente eine mögliche Hilfe. Auch diese erhält man am besten in einer Klinik. Dort können Wirkungen und Nebenwirkungen beobachtet und besprochen werden. Für die Zeit nach dem Krankenhaus gibt es Tageskliniken, die man tagsüber besucht und am Abend nach Hause fährt. Es gibt also verschiedene Behandlungsmöglichkeiten. Jeder psychisch erkrankte Mensch ist individuell. Was für den einen eine gute Lösung ist, wäre bei einem anderen der falsche Weg.

Manchmal müssen auch verschiedene Behandlungsmöglichkeiten ausprobiert werden, bevor die jeweils beste gefunden wird.

GEHT ES JEMALS WIEDER VORBEI?

Es kann vorkommen, dass Menschen in ihrem Leben einmal eine besonders schwierige Phase erleben und danach nicht mehr in ähnliche Situationen geraten. Bei anderen Menschen wiederholen sich solche schwierigen Zeiten häufiger.

Manchmal benötigen diese Menschen in diesen belastenden Phasen Unterstützung, manchmal schaffen sie es aber auch, alleine wieder herauszufinden. Es gibt jedoch auch Menschen, bei denen die Erkrankung länger anhält. Sie können jedoch lernen, mit ihr zu leben. Medikamente können dabei helfen, ruhiger zu werden und Ängste besser zu bewältigen.

Leider haben diese Medikamente oft unangenehme Nebenwirkungen. So können Betroffene zum Beispiel sehr müde werden oder ihre Bewegungen verändern sich, sodass sie möglicherweise steif oder unbeweglich wirken.



Wenn Freunde, Bekannte, Verwandte oder vielleicht deine Eltern von einer psychischen Erkrankung betroffen sind, hat das Auswirkungen auf alle Menschen in ihrem Umfeld.

Oft geht dann alles nur noch um die erkrankte Person. Wenn deine Eltern betroffen sind, läuft es zu Hause vermutlich nicht mehr so gut wie früher. Du bekommst weniger Aufmerksamkeit, musst mehr Verantwortung übernehmen, fühlst dich unwohl und es gibt mehr Streit. Vielleicht fragst du dich, ob du etwas falsch gemacht hast oder ob es deine Schuld ist. Doch du bist nicht verantwortlich.

"SCHULDGEFÜHLE ALS ANGEHÖRIGE BEI SELBSTVERLETZENDEM VERHALTEN"

Ein Beitrag von Sandra, September 2024

Später machte ich mir Gedanken, wie ich das selbstverletzende Verhalten meiner Mutter aufhalten könnte. So lag ich abends oft lange wach und versuchte zu hören, wenn meine Mutter ins Bad ging, denn dort, vermutete ich, würde sie sich selbst verletzen. Ich dachte damals, ich könnte sie aufhalten. Oft bin ich zum Bad gelaufen, habe angeklopft und vorgetäuscht, etwas aus dem Bad zu benötigen.

Es gab Zeiten, in denen meine Mutter mir sagte, dass ich schuld daran bin, dass es ihr schlecht ging. Wenn ich eine schlechte Note schrieb und wir deshalb stritten. Wenn ich mich weigerte, mehr im Haushalt mitzuhelfen. Wenn ich zu spät heimkam. Meistens sagte sie jedoch nichts. Und trotzdem gab ich mir die Schuld, wenn ich ihre Narben sah oder merkte, dass es ihr psychisch schlecht ging.

PSYCHISCHE ERKRANKUNGEN SIND NICHT DIE SCHULD VON IRGENDJEMANDEM.

Es ist natürlich schön, wenn du hier und da zu Hause mit anpackst. Aber es ist unmöglich, dass du alle Aufgaben deiner Eltern übernimmst – und das sollte auch niemand von dir erwarten!

Vielleicht denkst du jetzt: „Das ist leichter gesagt als getan, ich kann meine Eltern doch nicht im Stich lassen!“ Aber du lässt sie ja nicht im Stich, nur weil du weiterhin deine eigenen Dinge machst, wie zum Beispiel dich mit Freund:innen zu treffen, in die Stadt zu gehen oder Fußball zu spielen. Das Gleiche gilt auch für Freund:innen oder andere Bekannte. Manchmal gibt es auch im Freundeskreis oder bei Verwandten ein Verhalten, das dir seltsam vorkommt und bei dem du nicht weißt, wie du damit umgehen sollst. Oft hilft es, die betroffene Person einfach anzusprechen und zu fragen, ob du helfen kannst.

Generell sollten alle Menschen, auch Erwachsene mit psychischen Problemen, immer selbst entscheiden können, was sie über sich preisgeben und ob sie Hilfe annehmen möchten. Wenn es sich um junge Menschen handelt, ist es oft richtig, mit vertrauten Erwachsenen darüber zu sprechen, wie man am besten unterstützen kann.

„TSCHÜSS VERANTWORTUNG, HALLO SCHULD?!“

Ein Beitrag von Lara, August 2024

Verantwortung übernehmen: Das gehörte für mich als Kind schon früh dazu. Wo die Ressourcen meines psychisch kranken Vaters endeten, entstand eine Lücke, wie ein Vakuum, die mich unsichtbar an- und in die Verantwortung zog.

„Verärgert sein“, für mich das Maximum der negativen Gefühle, die ich mir überhaupt zugestehe. Gefühle wie Wut, Enttäuschung oder Traurigsein – das habe ich vielleicht mal gefühlt, aber niemals zum Ausdruck gebracht. Es gab unzählige Situationen, wo all diese Gefühle angebracht gewesen wären. Doch ich wollte nie, dass mein Vater sich dann schlecht fühlt. Schließlich macht er das alles nicht mit Absicht.

Heute weiß ich, dass ich mit diesem Unterdrücken meiner Gefühle Verantwortung dafür übernehme, wie es meinem Papa geht. Aber er ist eine erwachsene, mündige Person und muss auch mit seiner psychischen Erkrankung Verantwortung für sein Handeln übernehmen.

Vielleicht hast du auch Angst, selbst einmal eine psychische Krankheit zu bekommen. Es ist sehr verständlich, dass dich diese Frage beschäftigt. Vermutlich hast du dich auch schon gefragt, ob du einmal die gleichen Probleme bekommen kannst wie dein Vater oder deine Mutter? Und die Antwort heißt „ja, vielleicht“. Grundsätzlich kann jeder Mensch psychische Probleme bekommen. Und vielleicht hast du dich auch gefragt, ob eine solche Krankheit erblich ist. „Möglicherweise“, heißt hier die Antwort. Es ist durchaus möglich, dass die Veranlagung für psychische Probleme vererbbar ist.

Das könnte zum Beispiel bedeuten, dass du Stress und Belastung weniger gut verträgst als andere Jugendliche. In solchen Phasen solltest du dir dann frühzeitig Hilfe holen. Aber auch wenn du diese Veranlagung hast, heißt das nicht, dass du zwangsläufig einmal solche Probleme bekommst und vor allem nicht, dass du nichts dagegen tun kannst. Wenn du noch weitere Fragen hast, findest du am Ende der Broschüre Adressen von Menschen, mit denen du ausführlich reden kannst.

WIE GEHT ES ANDEREN?

WAS PASSIERT IN MEINEM UMFELD?

Es gibt immer noch viele Vorurteile gegenüber Menschen mit psychischen Problemen. Sie werden oft als „verrückt“ oder gefährlich abgestempelt, und es wird ihnen unterstellt, selbst schuld an ihren Problemen zu sein. Manche Menschen denken deshalb, dass es besser ist, diesen Personen aus dem Weg zu gehen.

Vorurteile entstehen häufig aus Unwissenheit, Bequemlichkeit oder Angst. Oft wird nicht offen über psychische Probleme gesprochen, weshalb viele Menschen nicht genau wissen, worum es dabei geht und wie sie sich in solchen Situationen verhalten sollen.

Es ist eigentlich seltsam, dass so wenig über psychische Probleme gesprochen wird, denn viele Menschen sind irgendwann in ihrem Leben davon betroffen – sei es, weil sie selbst mit solchen Herausforderungen zu kämpfen haben oder weil jemand aus ihrem nahen Umfeld, wie ein Familienmitglied oder eine befreundete Person, betroffen ist.

Vielleicht findest auch du das Verhalten der betroffenen Person manchmal peinlich und anstrengend. Wenn sie zum Beispiel etwas Merkwürdiges sagt oder tut, wenn andere Leute dabei sind. Viele Menschen schämen sich dann dafür. Das ist sehr verständlich. Aber es ist ganz klar, dass du nicht für das Verhalten anderer verantwortlich bist. Du kannst versuchen, ihr Verhalten anderen zu erklären und um Verständnis bitten. Das ist nicht immer einfach und führt auch nicht in jedem Fall zu dem gewünschten Ergebnis. Wenn es dir damit bessergeht, versuche es trotzdem. Viele Menschen werden danach verständnisvoller sein.



REDEN HilFT

"AUFWACHSEN MIT EINEM ALKOHOLKRANKEN ELTERNTEIL"

Ein Beitrag von Mandy, November 2023

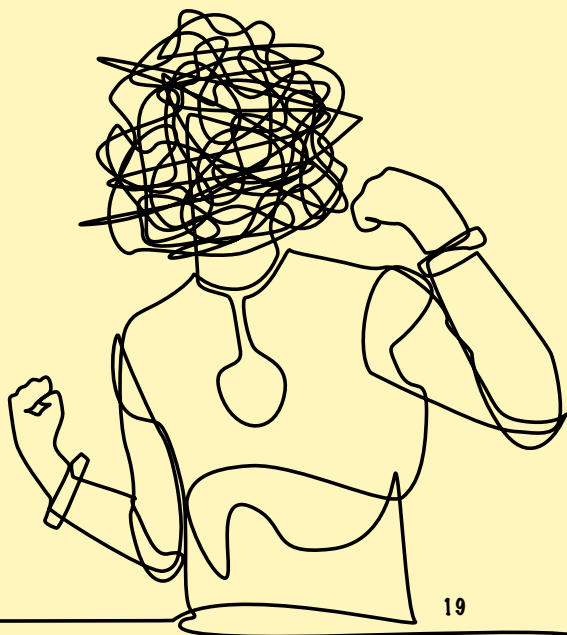
Über die Erkrankung meines Vaters wurde nicht gesprochen – erst recht nicht mit uns Kindern. Aber natürlich bekommt man mit, wenn es ständig Streit gibt. Natürlich wird man davon wach, wenn neben dem Kinderzimmer jede Nacht Flaschen klappern.

*Fast jedes sechste Kind wächst in einer Suchtfamilie auf. Ich war eins davon. Mein Vater war viele Jahre alkoholabhängig. Das hat meine Kindheit und Jugend sehr geprägt. Nie zu wissen, wie die Stimmung zuhause sein wird. Immer eine gewisse Grundspannung zu spüren. Sehr aufmerksam zu sein. Nie zu wissen, ob er sich vor anderen merkwürdig verhalten wird. Keine Freund*innen nach Hause einzuladen. Nicht darüber sprechen zu dürfen. Und alleine zu sein mit den Sorgen und Ängsten.*

REDEN

- Aber reden könnte dir vielleicht doch helfen. Wenn du dich ab und zu bei jemandem ausquatschen kannst, der dich gut versteht, dann erträgst du die Probleme wieder besser. Das kann bei einer guten Freundin oder einem guten Freund sein oder bei deinem Bruder oder deiner Schwester.

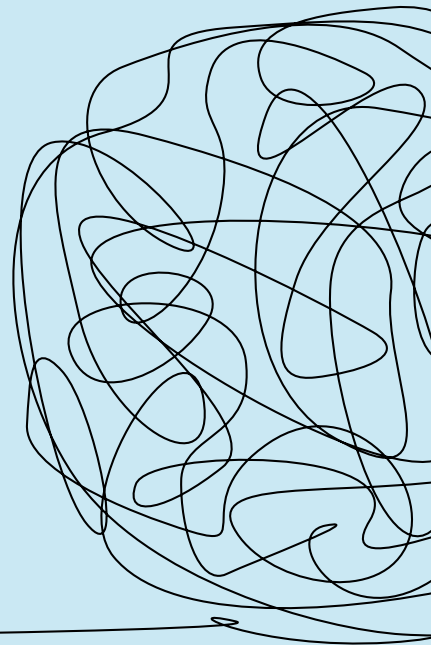
Vielleicht kennst du auch eine nette Lehrkraft oder gehst in eure Hausarztpraxis für weiterführende Unterstützung. Zu wem hast du Vertrauen? Mit wem würdest du gerne reden? Manchmal möchte man sich aber auch Sachen von der Seele reden, ohne sich dabei zu outen. Auch das ist okay. Am Ende der Broschüre findest du Hilfeangebote, die du auch anonym nutzen kannst.



TIPPS

Für alle jedoch ist es sinnvoll Strategien zu entwickeln, um leichter miteinander auszukommen. Hier sind ein paar Tipps, die dir dabei helfen können:

- Wenn du dir Sorgen um einen Menschen mit psychischen Problemen machst, dann sprich darüber!
- Mache deutlich, dass du auch noch da bist! Sprich über deine Gefühle, deine Ängste, deine Enttäuschungen und Sorgen.
- Denk an dich und dein eigenes Leben! Vergiss über deine Sorgen um einen erkrankten Menschen nicht deine eigenen Bedürfnisse und nimm dir Zeit für dich selbst. Bleib mit deinen Freundinnen und Freunden in Kontakt und mache Dinge, die dir guttun. Du musst deshalb auf keinen Fall ein schlechtes Gewissen haben.



WAS KANNST DU SELBER TUN?

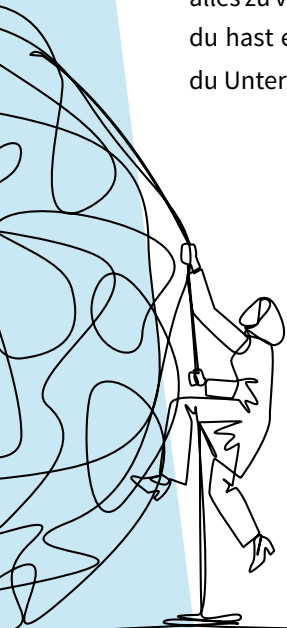
Wichtig ist: Du bist nicht verantwortlich!

Und: wenn du zu deiner Familie oder deinem Freundeskreis Menschen mit psychischen Erkrankungen gehören, solltest du besonders gut auf dich achten.

Eine Grenze kann zum Beispiel dann erreicht sein

- wenn für deine Freunde keine Zeit mehr bleibt
- wenn du für deine Hobbies keine Zeit oder Nerven mehr hast
- wenn deine Leistungen in der Schule oder bei der Arbeit schlechter werden
- wenn du selber Probleme bekommst oder dich unglücklich fühlst

Wenn eine oder mehrere Punkt zutreffen und du das Gefühl hast, dass dir alles zu viel wird, dann ist es wirklich wichtig, dass du dir Hilfe suchst, denn du hast ein Recht darauf. Sprich mit jemandem und mach deutlich, dass du Unterstützung brauchst. Du musst dich dafür auf keinen Fall schämen!



IMPRESSUM

Herausgeber:

Bundesverband der Angehörigen psychisch erkrankter Menschen e. V.

Text und Redaktion:

Sonja Haase, Nele Riepenhusen, Kerstin Trostmann

Grafische Gestaltung:

agentur milchstrassenfieber

Druck:

Siebengebirgs-Druck, Bad Honnef

Stand: 06/2025

