

Psychische Erkrankungen sind nichts völlig Fremdes!

Viele Menschen wissen noch immer sehr wenig über psychische Erkrankungen und bewerten diese häufig in negativer Art und Weise.

Psychische Erkrankungen sind ein Teil unserer Gesellschaft. Vorurteile und Benachteiligungen gegenüber den Betroffenen sollen abgebaut werden und Menschen mit einer psychischen Erkrankung sollen aus dem Dilemma des „Sich-Erklären-Müssens“ Stück für Stück befreit werden.

Unter dem Motto „Erklärungsnot“ wurden sehr anschauliche Beiträge auf der gleichnamigen Internetseite www.erklaerungsnot.org sowie dem dazugehörigen Instagram-Account [@erklaerungsnot](https://www.instagram.com/erklaerungsnot) veröffentlicht. Wir wollen diese Beiträge unseren Facebook-Abonnent*innen nicht vorenthalten. Information schafft Wissen und Wissen schafft einen anderen Umgang mit sensiblen Themen wie diesen.

Wir bedanken uns an dieser Stelle bei dem „Psychiatrie Verlag“, der uns die notwendigen Informationen aus dem Buch „Irre Verständlich“ (2012) von Hammer/Plözl zur Verfügung gestellt hat. Danke auch an die Verantwortliche des Projekts „Erklärungsnot“, von der die tollen Illustrationen stammen.

VIELE PSYCHISCHE ERKRANKUNGEN SIND NICHTS VÖLLIG FREMDES ...

... sondern extreme
Ausprägungen von Erlebens- und
Verhaltensweisen, die
Wir alle von uns kennen



@ERKLAERUNGSNOT

WAS WIR Alle KENNEN

- Extreme Gefühle in besonderen Situationen - "Ich könnte schreien vor Glück"
- Leichte Stimmungsschwankungen
- Euphorische und niedergeschlagene Reaktionen auf Geschehnisse im Alltag
- Begeisterung für eine Idee, Tatendrang und Optimismus

@ERKLAERUNGSNOT

Quelle: Hammer, Plögl (2012) Irre Verständlich. Psychiatrie Verlag

JEDER HAT MAL EXTREME GEFÜHLE, ABER NICHT ALLE HABEN EINE Bipolare Störung

- Extreme Gefühle ohne nachvollziehbaren äußeren Auslöser
- Pendeln zwischen Stimmungsextremen (Depression & Manie), die entweder sehr lang andauern oder in kurzem Wechsel auftreten
- Schwere Beeinträchtigung der Lebensführung



WAS WIR Alle KENNEN

- Sorgen, Unsicherheit und Anspannung in stressigen Situationen oder Lebensphasen
- Angst oder "Lampenfieber" vor wichtigen Prüfungen
- Angst in Gefahrensituationen, z.B. im Straßenverkehr
- Kurzfristig erhöhte Erregung und Anspannung, die jedoch nach gewisser Zeit abklingt

@ERKLAERUNGSNOT

Quelle: Hammer, Plögl (2012) Irre Verständlich. Psychiatrie Verlag

JEDER HAT ANGST, ABER NICHT ALLE HABEN EINE Angststörung

- Angst verselbstständigt sich, entkoppelt sich von Anlässen und ist stärker als es notwendig wäre
- Angst tritt zu lange oder zu intensiv auf
- Gefühl von Kontrollverlust
- Vermeidungsverhalten & hoher Leidensdruck



WAS WIR Alle KENNEN

- Gedanken oder Ideen, die übermächtig erscheinen und kurzzeitig nicht aus dem Kopf wollen
- Vermutungen, dass andere nicht ehrlich sind
- Suche nach versteckten Andeutungen - "Warum hat mich der Kollege gerade nicht begrüßt?"
- Geschärfte Sinne in unbekanntem Situationen oder Orten
- Tagträume

@ERKLAERUNGSNOT

Quelle: Hammer, Plögl (2012) Irre Verständlich. Psychiatrie Verlag

JEDER HAT MAL TAGTRÄUME, ABER NICHT ALLE HABEN EINE Schizophrenie

- Massive Veränderung von Gedanken, Gefühlen & der Wahrnehmung
- Abgrenzung zwischen der Außen- und der Innenwelt verschwindet
- Halluzinationen und Wahnvorstellungen, z.B. Stimmen hören
- Das Gefühl beobachtet zu werden oder beeinflusst zu sein



WAS WIR Alle KENNEN

- "Aufschieberitis" = Aufschieben von Aufgaben
- Phasen in denen wir mit den Gedanken wo anders sind und uns leicht ablenken lassen
- Das Hineinplatzen in Gespräche oder großes Redebedürfnis bei Neuigkeiten
- Tätigkeiten, die angefangen, aber nicht zu Ende gebracht werden

@ERKLAERUNGNOT

JEDER IST MAL UNKONZENTRIERT, ABER NICHT ALLE HABEN Adhs

- Große Schwierigkeiten dauerhaft konzentriert bei einer Sache zu bleiben
- Selbst kleine Umgebungsreize sorgen schnell für Ablenkung
- Starke innere Unruhe
- Schnelle kognitive & emotionale Erschöpfung, die zwangsläufig zu Misserfolgserfahrungen führt
- Impulsives Handeln, ohne die Folgen zu bedenken



WAS WIR Alle KENNEN

- Belastende Lebensereignisse, die mit Trauer, Wut oder Enttäuschungen einhergehen
- Krisen oder Schicksalsschläge, die in zeitlich begrenzten Lebensphasen das Wohlbefinden oder die Leistungsfähigkeit einschränken
- Schwierige Familienverhältnisse oder traurige Kindheitserlebnisse

@ERKLAERUNGNOT

JEDER ERLEBT KRISEN, ABER NICHT ALLE HABEN EINE Posttraumatische Belastungsstörung

- Außergewöhnliche Ereignisse mit überwältigenden Gefühlen von Ohnmacht, Hilflosigkeit und (Lebens-)Bedrohung
- Selbsthass und schwere Scham- und Schuldgefühle
- Intensives und unfreiwilliges Wiedererleben des Traumas (Flashbacks)
- Der Versuch Auslöserreize im Alltag zu vermeiden



WAS WIR Alle KENNEN

- Beschäftigung oder Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper
- Der Wunsch abnehmen zu wollen
- Bemühungen bewusst zu essen und ausreichend zu bewegen
- Gewichtsverlust nach Diäten oder Ernährungsumstellung
- Das Verbot von Naschereien oder ungesunden Speisen

@ERKLAERUNGNOT

JEDER FÜHLT SICH MAL UNWOHL, ABER NICHT ALLE HABEN EINE Magersucht

- Die Fixierung auf das Essen und das Bedürfnis immer dünner zu werden beherrschen den gesamten Alltag
- Vermeidung von fett- oder kalorienreichen Lebensmitteln aus Angst vor Gewichtszunahme
- Massiver Gewichtsverlust (nicht immer)
- Nahrung dient als Lösungsversuch für innere Konflikte, seelische Krisen oder Selbstwertprobleme



WAS WIR Alle KENNEN

- Wunsch nach Anerkennung, Lob oder Bewunderung von anderen Menschen
- Das Ausmalen von Erfolgserlebnissen oder zukünftigen Triumphen
- Gelegentliche Versuche die eigene Person in den Mittelpunkt zu stellen
- Das Bedürfnis den eigenen Selbstwert zu erhöhen z.B. nach Kritik "Ich habe auch positive Seiten!"

@ERKLAERUNGSNOT

JEDER STREBT NACH BEDEUTUNG, ABER NICHT ALLE HABEN EINE Narzisstische Persönlichkeitsstörung

- Übertriebene Vorstellung der eigenen Wichtigkeit mit der Erwartung ständig gelobt, bewundert & besonders behandelt zu werden
- Ausnutzung oder Ausbeutung anderer Menschen, um eigene Ziele zu erreichen
- Mangel an Einfühlungsvermögen und übertriebene Erwartungen an andere



WAS WIR Alle KENNEN

- Intensive Gefühle, die benannt werden können
- Gelegentliche Gefühlsausbrüche mit bekanntem Auslöser z.B. beim Streit mit dem Partner*in
- Lebensphasen in denen weniger Distanz zu den Gefühlen besteht
- Versuch Stress abzubauen, etwa durch ein heißes Bad, Sport, gutes Essen, ein Glas Wein ...

@ERKLAERUNGSNOT

JEDER HAT MAL EXTREME GEFÜHLE, ABER NICHT ALLE HABEN EINE Borderline Persönlichkeitsstörung

- Intensive & rasch wechselnde Gefühle, die oft nicht benannt werden können
- Impulsives & selbstschädigendes Verhalten, um starke innere Anspannung abzubauen
- Angst vor Nähe gepaart mit Verlassenheitsängsten
- Unerträgliches Gefühl von Leere oder Langeweile



WAS WIR Alle KENNEN

- Unterschiedliche Persönlichkeits-Aspekte, die das Selbst ausmachen
- Anderes Verhalten je nach Zielgruppe (Kind, Partner, Kollegen) "Privat bin ich doch ganz anders!"
- Das bewusste Ausblenden der Realität oder wegräumen in unangenehmen Situation: "Ich denke einfach an meinen letzten Urlaub"
- Erinnerungsschwierigkeiten bei mangelnder Aufmerksamkeit

@ERKLAERUNGSNOT

JEDER IST MAL GEDANKLICH ABWESEND, ABER NICHT ALLE HABEN EINE Dissoziative Identitätsstörung

- Unterschiedliche Persönlichkeits-Anteile, die wiederholt die Kontrolle übernehmen
- Abspaltung als traumabedingte Überlebensreaktion
- Gefühl der Entfremdung während Dissoziationen: "Ich stehe neben mir und kann nichts mehr empfinden"
- Erhebliche Zeitverluste; Lücken in der Biographie



WAS WIR *Alle* KENNEN

- Das Bedürfnis nach Sicherheit und Kontrolle im Leben
- Erneutes Versichern und Kontrollieren z.B. ob das Auto abgeschlossen oder der Herd wirklich ausgemacht ist
- Etablierung von Gewohnheiten, um Risiko zu vermeiden - das gleiche Restaurant, der gleiche Weg zur Arbeit
- Abergalube & alltägliche Rituale

@ERKLÄRUNGSNOT

Quelle: Hammer, PIÖGI (2012) *Irre Verständlich*. Psychiatrie Verlag

JEDER IST MAL BESORGT, ABER NICHT ALLE HABEN EINE *Zwangsstörung*

- Intensive Zwangsgedanken und Zwangshandlungen, die gehäuft und anhaltend auftreten
- Starker innerer Drang die Kontrollhandlungen durchzuführen - auch, wenn die Irrationalität bewusst ist
- Hoher Leidensdruck
- Starke Einschränkung des Lebens



WAS WIR *Alle* KENNEN

- Niedergeschlagenheit & Traurigkeit nach Streit, Kritik, Versagen ...
- Das Gefühl von Melancholie und leichter Bedrückung
- Trauer und Schwermut beim Verlust eines lieben Menschen z.B. durch Trennung, Tod
- Das Zweifeln an Entscheidungen in bestimmten Lebensphasen

@ERKLÄRUNGSNOT

Quelle: Hammer, PIÖGI (2012) *Irre Verständlich*. Psychiatrie Verlag

JEDER IST MAL TRAUIG, ABER NICHT ALLE HABEN EINE *Depression*

- Lähmende, tiefe Traurigkeit, Hoffnungslosigkeit, ständiges Weinen oder innere Leere über längere Zeit
- Einsamkeit und das Gefühl von der Welt distanziert zu sein
- Verlust von Interesse und Freude
- Starke Erschöpfung, Antriebsmangel
- Suizidgedanken

