

BEGEGNUNG

BEGINNT IM KOPF.



Vorurteil: Psychisch krank. Gefährlich. Gewalttätig. Unberechenbar.

Tatsache: Ein Drittel aller Menschen erkrankt im Laufe des Lebens an einer psychischen Störung. Sollten sie wirklich alle gefährlich sein?

Das Thema Gewalt macht uns Menschen zu Recht Angst. Allerdings neigen wir deshalb oft zu Überschätzung und Verallgemeinerung.

Fakt ist, dass die meisten Gewalttaten im näheren [Verwandten- oder Bekanntenkreis](#) geschehen. Nur in einem von zehn Fällen kennen sich Täter und Opfer nicht.

Die Gefahr die von Menschen mit einer [psychischen Erkrankung](#) ausgeht, ist viel geringer, als in der Öffentlichkeit befürchtet. Das Risiko lässt sich in etwa mit der Größenordnung von anderen gesellschaftlichen Gruppen vergleichen. Dazu gehören zum Beispiel [gesunde junge Männer](#), von denen wir wissen, dass sie zwischen 18 und 24 Jahren am stärksten zu riskantem Verhalten und Gewalt neigen. „Psychische Störungen sind weder eine Voraussetzung noch alleinige Ursache von Gewalttätigkeit“, betont auch [Psychiater Prof. Dr. Gaebel](#). Im Gegenteil: Menschen mit psychischen Erkrankungen sind sogar häufiger Opfer von Gewalt als die Normalbevölkerung.

[Lebenswandel und Lebensumstände](#) haben einen großen Einfluss auf die Bereitschaft gewalttätig zu werden, hierzu zählen vor allem „...Armut, soziale Randständigkeit, konfliktbelastetes soziales Umfeld – und nicht zuletzt Alkohol und Drogen“. Auch spannungsreiche Beziehungen oder unzureichende therapeutische Behandlung bei Klinikaufenthalten, sowie mangelhafte psychosoziale Nachbetreuung sind Risikofaktoren.

BEGEGNUNG

BEGINNT IM KOPF.

Gemeinsam mehr [Er-]Leben
NETZWERKE VERBINDEN.

ptv
Sachsen



[Kurt Senekovic](#) (Betroffener und Leiter des [Vereins Achterbahn](#))

Wenn jemand, der gegen Depressionen behandelt wird irgendwas anstellt, zum Beispiel irgendwo einbricht, da werde ich zornig. Weil dabei steht: „War wegen Depressionen in Behandlung.“ Weil die Medien dann alle in einen Topf schmeißen. Und wie viele Leute haben Depressionen, die nicht kriminell sind? Und so entsteht dann [Stigma](#). Diese Berichterstattung macht natürlich Angst und ich verstehe dann teilweise die Gesellschaft, dass sie mit psychisch kranken Menschen nichts zu tun haben möchten.

Für den Abbau innerer Spannung und den Erhalt des seelischen Gleichgewichts kann jeder selbst etwas tun. Man kann lernen, Situationen durch das eigene Handeln positiv zu beeinflussen, eigene Stressoren zu erkennen und diesen aktiv zu begegnen.

Dabei können die „[10 Schritte für psychische Gesundheit](#)“, aber auch therapeutische Angebote und Präventionsskurse hilfreich sein. Die Kosten für einen Präventionskurs, zum Beispiel zur Stressbewältigung oder Entspannung, werden zu großen Teilen von den Krankenkassen erstattet.

Ihre Krankenkasse berät Sie sicherlich gern.

Psychosozialer Trägerverein Sachsen e.V.: [Unsere Angebote](#)

[Finzen, Asmus](#) (o.J.): Gewalttaten psychisch Kranker gegen Fremde sind sehr selten

[psychenet](#) - Netz psychische Gesundheit