

# BEGEGNUNG

## BEGINNT IM KOPF.

**Gemeinsam mehr [Er-]Leben**  
NETZWERKE VERBINDEN.

**ptv**  
Sachsen

**Vorurteil:** Psychisch krank. Dumm. Beschränkt. Einfach gestrickt.

**Tatsache:** Es kann jeden treffen. Zwischen psychischer Erkrankung und Intelligenz besteht kein direkter Zusammenhang.

Es gibt keinen Nachweis, dass Menschen mit geringerer Intelligenz häufiger an einer psychischen Störung erkranken. So wie die Intelligenz in der Bevölkerung normalverteilt ist, so können psychische Erkrankungen bei jedem Menschen auftreten. Sie „sind alltäglicher, als man denkt“.



[Nicholas Müller](#) (Musiker)

„Ich steckte in einem Teufelskreis. Das Perfide ist, dass man irgendwann [Angst vor der Angst](#) bekommt. In dem Moment, in dem ich in den Supermarkt gegangen bin, hatte ich Angst, dort eine Panikattacke zu bekommen.“

[Heide Fuhljahn](#) (Journalistin)

"Was ich viel zu spät erst erfahren habe, und was, glaube ich, in der allgemeinen Bevölkerung nicht bekannt ist, ist dass man seine kognitiven Fähigkeiten verliert, also die Fähigkeiten, die das Gehirn leisten kann. Es hat mich zutiefst erschreckt. Ich habe Literaturwissenschaften studiert, ich habe meine Kindheit in Büchern verbracht, weil da sonst niemand war – und ich war nicht mehr in der Lage zu lesen."



# BEGEGNUNG

## BEGINNT IM KOPF.

**Gemeinsam mehr [Er-]Leben**  
NETZWERKE VERBINDEN.

**ptv**  
Sachsen

In akuten Krankheitsphasen können sich das Denken, die Stimmung und das Verhalten verändern. Das sind jedoch keine Zeichen von Schwäche und keine Eigenschaft der erkrankten Person.

Es sind Symptome der Erkrankung.

Alltägliche Aufgaben werden zu unüberwindbaren Hürden. Die Aufrechterhaltung sozialer Beziehungen wird zu einer Belastung. Die Struktur des eigenen Tages zum Chaos.



[Samuel](#)

„Wenn ich es nicht mehr kann alleine, dann muss ich mir Hilfe suchen.“

Doch bei erfolgreicher Behandlung kehren verlorene Fähigkeiten Schritt für Schritt wieder zurück.

Ilse (Apothekerin)

„Mit Hilfe von Medikamenten, Therapien und von Menschen, die für mich da waren und mir ganz normal begegnet sind, fiel es mir immer leichter, den Alltag zu meistern. Der Kontakt zu anderen Menschen war auf einmal wieder möglich. Ich konnte wieder Freude empfinden.“



Menschen wissen unterschiedlich viel über psychische Erkrankungen und vor allem darüber, was man tun kann, um psychisch gesund zu bleiben.

Für die eigene seelische Gesundheit kann man einiges tun. Man kann lernen, Situationen durch das eigene Handeln positiv zu beeinflussen, eigene Stressoren zu erkennen und diesen aktiv zu begegnen. Auch wenn psychische Erkrankungen auch nicht beeinflussbare Auslöser haben, sollten wir alle selbst Verantwortung für unsere seelische Gesundheit übernehmen.

Dresdner [Wegweiser](#) für Krisen- und Notsituationen

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

[BASTA](#) - das Bündnis für psychisch erkrankte Menschen

[psychenet](#) - Netz psychische Gesundheit