

# BEGEGNUNG

## BEGINNT IM KOPF.

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

**ptv**  
Sachsen

**Vorurteil:** Psychisch Kranke sind selbst schuld. Müssten sich nur mal zusammenreißen.

**Tatsache:** „Die Antriebsminderung ist umfassender, die Freudlosigkeit globaler, die Hoffnungslosigkeit größer, als die meisten Menschen dies je erlebt haben.“ ([Hammer; Plöb1 2015, S. 57](#))

„Lass Dich nicht so gehen!“ - „Streng Dich einfach ein bisschen mehr an!“ – „Jetzt reiß Dich doch mal zusammen!“

Diese oder ähnliche Sätze hören Menschen mit einer psychischen Erkrankung oft.

Etwa 20 % der Deutschen glauben zum Beispiel, dass „Zusammenreißen“ ein [wirksames Mittel](#) gegen Depression ist. Ebenfalls ungefähr 20% meinen, Schokolade helfe bei Depression.

Aber wer weiß schon, wie es sich wirklich anfühlt psychisch erkrankt zu sein?



[Nora Fieling](#)

„Andere sagen so oft „Nun reiß Dich doch mal zusammen und blick nach vorn!“. Wie oft nervt und verletzt mich das. Nun habe ich das selbst zu mir gesagt und mich dadurch vernachlässigt.

Mit einem verstauchten Knöchel startet man keinen Marathon – so ähnlich habe ich es dennoch gemacht. Weil ich es von mir selbst erwartet habe und nicht dem Schweren die Überhand gewähren lassen wollte.

Dass das Zusammenreißen in sich völlig gegensätzlich ist, zeigt das Wort selbst ... Zusammenreißen ... ich kann mich auch nicht gesundsterben oder etwas heilezerbrechen oder zusammensplittern ...“

# BEGEGNUNG

## BEGINNT IM KOPF.

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

**ptv**  
Sachsen

Ilse  
„Es kostet wahnsinnig viel Kraft, das Leben zum Schein aufrecht zu halten. Das ist schon „Zusammenreißen“, mehr geht nicht! Es ist, wie die Aufforderung ins kalte Wasser zu springen, obwohl du gar nicht schwimmen kannst.“



Viele [Angehörige und Freunde](#) fühlen sich hilflos, reagieren mit übertriebener Fürsorge oder aber sie wenden sich ab.

Es ist hilfreich, wenn Sie sich über die Erkrankung [informieren](#). So fällt es leichter, Verständnis für die Situation und Gefühle der erkrankten Person aufzubringen und die Erkrankung ernst zu nehmen.

Grundsätzlich ist es gut, mit der eigenen Unsicherheit nicht hinterm Berg zu halten. Haben Sie den Mut Ihrem/Ihrer Angehörigen/Freund\_in davon zu erzählen: „Ich bin gerade unsicher, wie ich Dich unterstützen kann.“ - Ein solcher Satz kann helfen, das Eis zu brechen und sich auf Augenhöhe zu begegnen und auszutauschen. Manchmal entsteht sogar eine Nähe, die man zuvor gar nicht kannte. Ein normaler Umgang trotz veränderter Lebensumstände schafft Vertrauen. Und Vertrauen ist grundlegend für eine gute Beziehung.

Außerdem braucht es Geduld. Die kann man im Alltag nicht immer aufbringen und das ist zutiefst menschlich. Angehörige und Freunde leisten unheimlich viel und dürfen sich gerade deshalb nicht selbst vergessen. Psychische Erkrankungen sind nicht nur für die betroffene Person anstrengend, sondern häufig auch für das Umfeld. Es ist wichtig, dass Sie die Grenzen Ihrer Belastbarkeit kennen und ihre eigenen Interessen nicht aus den Augen verlieren. Eine Balance zwischen Zuwendung und Begrenzung ermöglicht eine hilfreiche Begleitung mit Gelassenheit und Aufmerksamkeit zugleich. Zudem können [Selbsthilfegruppen](#) oder [Beratungsstellen](#) hilfreich sein.

Psychosozialer Trägerverein Sachsen e.V.: Raus aus der Isolation. [Beratungs- und Unterstützungsangebote für Menschen mit seelischen Problemen](#).

Diakonie Dresden: [Beratung für Angehörige](#)