

A photograph of two women sitting in a white, fringed hammock in a sun-dappled forest. The woman on the left is wearing a blue denim shirt and jeans, while the woman on the right is wearing a light grey long-sleeved shirt and dark pants. They are both looking at each other and smiling. A pair of grey sneakers lies on the grass near the hammock. In the top right corner, there is a yellow circular graphic with the text 'Wie geht's dir?' in black.

Wie
geht's
dir?

Wir reden über alles. Auch über psychische Gesundheit und Krankheiten.

Informationen und Gesprächstipps



Darüber reden ist wichtig

Über psychische Erkrankungen zu sprechen, fällt den meisten von uns nicht leicht, und wir fühlen uns im Umgang mit psychisch erkrankten Menschen manchmal unsicher. Je mehr man über psychische Erkrankungen weiss, desto besser kann man mit ihnen umgehen und sie thematisieren. Diese Broschüre vermittelt Wissen über Erkrankungen und gibt Gesprächstipps. Auch die Förderung von psychischer Gesundheit ist ein Thema. Denn wie den Körper kann man auch die Psyche pflegen und so Krankheiten vorbeugen.

2

Psychische Krankheiten werden oft verschwiegen.

Über psychische Erkrankungen gibt es viele falsche Vorurteile. Zum Beispiel, dass die Erkrankten selber schuld seien und die Krankheit eine persönliche Schwäche sei. Oder, dass die Betroffenen aus Faulheit übertrieben oder simulierten. Auch die Meinung, dass man sich psychischer Krankheiten schämen muss, ist noch verbreitet. Vorurteile haben verschiedene negative Folgen: Die Betroffenen und auch ihre Angehörigen ziehen sich zurück und verschweigen die Krankheit. Das macht einsam und kann die Krankheit noch verstärken. Auch führen die Klischees und Vorurteile dazu, dass man lange wartet, bis man seine Hausärztin, den Hausarzt oder eine psychotherapeutische Fachperson darauf anspricht, dass es einem nicht gut geht. Darum werden psychische Krankheiten oft spät oder gar nicht behandelt. Dies ist umso schwerwiegender, als dass eine frühe Behandlung die Heilungschancen steigert.

Darüber reden hilft.

Nur wenn offen über psychische Erkrankungen gesprochen wird, kann ein angemessener Umgang damit gefunden werden. Etwa am Arbeitsplatz, wo man die geeignete Form von Entlastung finden möchte, oder im privaten Umfeld, wo man wissen will, wie man die Betroffenen unterstützen kann. Für die Betroffenen bedeutet es eine grosse Erleichterung, wenn sie ihre Krankheit nicht verschweigen müssen. Weil psychische Erkrankungen noch tabuisiert sind, fällt es den meisten Menschen schwer, darüber zu sprechen. Das gilt für die Betroffenen selbst und auch für die gesunden Personen in ihrem Umfeld. Auf Seite 11 finden Sie darum Gesprächstipps.



Die Kampagne «Wie geht's dir?»

Über psychische Gesundheit zu sprechen lohnt sich! Die Kampagne «Wie geht's dir?» sensibilisiert dafür und vermittelt auf der Webseite www.wie-gehts-dir.ch, ganz konkrete Tipps und viele Informationen.

Was will die Kampagne?

Die Kampagne «Wie geht's dir?» möchte dafür sensibilisieren, dass es wichtig und richtig ist, auch über psychische Erkrankungen offen zu sprechen. Sie möchte dazu beitragen, dass Betroffene weniger ausgegrenzt werden, will Wissen über psychische Erkrankungen verbreiten und damit negative Vorurteile abbauen. Informationen zu verschiedenen Krankheiten finden Sie auf den folgenden Seiten.

Die Kampagne möchte zudem mit konkreten Gesprächstipps das Sprechen über psychische Erkrankungen erleichtern. Auch das Thema psychische Gesundheit ist den Trägern der Kampagne wichtig: Tipps zur Förderung psychischer Gesundheit finden Sie auf Seite 10.

Wer steht hinter der Kampagne?

Die Kampagne wird von den Kantonen der Deutschschweiz und der Stiftung Pro Mente Sana im Auftrag von Gesundheitsförderung Schweiz umgesetzt. Mehr zu Trägern und Partnern der Kampagne finden Sie unter www.wie-gehts-dir.ch
> Mehr zur Kampagne > Trägerschaft



Über psychische Erkrankungen

Psychische Erkrankungen sind häufig.

Genau wie körperliche Krankheiten gehören psychische Krankheiten zum Leben und können alle treffen. Jeder zweite Mensch in der Schweiz leidet im Laufe seines Lebens einmal an einer ernsthaften psychischen Erkrankung. Nahezu jede Person macht daher in der Familie, im Arbeits- oder Freizeitumfeld direkte Erfahrungen mit psychischen Erkrankungen. Diese sind aber zum Glück meist recht gut heilbar, besonders wenn die Behandlung frühzeitig begonnen wird.

Psychische Erkrankungen haben komplexe Ursachen.

Psychische Krankheiten sind nicht mit einfachen Modellen zu erklären. Viele Faktoren spielen mit, wenn die Psyche aus dem Gleichgewicht gerät: biologische, psychologische, soziale und spirituelle. Vieles wird auch heute noch nicht vollständig verstanden. Auslöser für eine psychische Krise oder Erkrankung ist meist eine Belastungssituation, etwa am Arbeitsplatz, in der Partnerschaft oder in der Familie. Aber auch biologische Veränderungen im Körper, beispielsweise nach einer Geburt, können psychische Erkrankungen auslösen.

4 Psychische Erkrankungen sind behandelbar.

Psychische Erkrankungen sind gut behandelbar und oft auch heilbar. Bei vielen Menschen tritt eine Erkrankung nur einmal im Leben auf. Es stimmt also nicht, dass jemand, der einmal psychisch krank ist, dies für den Rest seines Lebens bleibt. Je nach Krankheit und je nach Schweregrad unterscheidet sich die Behandlung. Häufig wird jedoch eine Kombination von Psychotherapie und Medikamenten angewandt. Auch Angehörigenberatung ist meist hilfreich. Je früher eine psychische Erkrankung erkannt und behandelt wird, desto grösser ist der Behandlungserfolg.

Psychische Erkrankungen sind vielfältig.

Wie bei den körperlichen gibt es auch bei den psychischen Krankheiten eine grosse Anzahl verschiedener Krankheitsbilder. Die einzelnen Erkrankungen sind zudem bei jedem einzelnen Menschen jeweils individuell ausgeprägt. Auf den folgenden Seiten werden einige Krankheiten beschrieben.



Angsterkrankungen

Ängste gehören zum Leben. Auch wenn sie unangenehm sind, so sind sie doch wichtig, denn sie warnen uns vor Gefahren. Bei Menschen mit einer Angsterkrankung gerät die Angst jedoch ausser Rand und Band und tritt auch in völlig ungefährlichen Situationen auf. Wenn der Körper stetig in Alarmbereitschaft ist, so hat dies körperliche Folgen: Verspannungen, Schlafstörungen und Verdauungsprobleme treten auf.

Angsterkrankungen werden noch zu wenig erkannt und behandelt.

Häufig wird die hinter körperlichen Symptomen liegende Angsterkrankung nicht erkannt und daher auch nicht behandelt. Einerseits konzentrieren sich viele Hausärztinnen und Hausärzte vor allem auf körperliche Symptome und Ursachen, und andererseits kommen oft auch Betroffene nicht auf die Idee, dass ihre Ängste Ausdruck einer Erkrankung sein könnten. Sie denken, die Ängste gehörten einfach zu ihrer Persönlichkeit. Ist die richtige Diagnose aber erst einmal gestellt, so lassen sich Angsterkrankungen gut behandeln.

Panikattacken, Phobien und weitere Formen kurz erklärt.

Es gibt unterschiedliche Formen von Angsterkrankungen. Menschen mit Panikstörungen geraten unvermittelt in Todesangst mit sehr starken körperlichen Symptomen. Menschen mit einer Phobie haben Angst vor einem bestimmten Objekt oder einer Situation, z.B. starke Angst vor Spinnen oder Angst vor Orten mit vielen Menschen. Sie versuchen der Angst möglichst aus dem Weg zu gehen, was je nach Phobie den Alltag recht stark beeinträchtigt. Als Soziale Phobie bezeichnet man die Angst, vor anderen Menschen negativ aufzufallen. Bei der so genannten Generalisierten Angststörung wird die Angst zum ständigen Begleiter.

Mehr Informationen unter www.promentesana.ch > Wissen > psychische Krankheiten

5

Wie geht's dir?

**Konzerte.
Tattoos.
Panikattacke.**

Wir reden. Auch über psychische Gesundheit.

Depressionen

Depressionen sind häufig und verursachen grosses Leid. Hauptkennzeichen sind eine anhaltende oder wiederkehrende traurige Verstimmung, das Gefühl innerer Leere, Denk-, Konzentrations- und Schlafstörungen. Depressive Menschen verlieren die Freude und das Interesse am Leben. Alltägliche Aufgaben, berufliche Verpflichtungen, Freizeitaktivitäten und soziale Kontakte werden schwierig zu bewältigen, alles wird zu viel. Das falsche Vorurteil, dass es den Betroffenen einfach am Willen und an Selbstdisziplin fehle, ist leider weit verbreitet.

Depressionen haben unterschiedliche Schweregrade.

Manche Menschen haben in ihrem Leben nur einmal eine Depression, die zwischen drei Monaten und zwei Jahren dauern kann. Andere wiederum erkranken mehrmals und wieder andere sind chronisch depressiv. Zudem wird auch nach Schweregrad unterschieden: Es gibt leichte Depressionen, die von aussen meist nicht erkennbar sind. Mittelschwere Depressionen führen oft dazu, dass man die Erwartungen des Umfelds nur noch teilweise erfüllen kann. Bei schweren Verläufen können die Betroffenen kaum mehr etwas bewältigen. Suizide sind häufig eine Extremfolge von Depressionen.

6 Burnout und Bipolare Störung als Sonderformen.

Das in den Medien stark beachtete Burnout wird oft in Zusammenhang mit Überlastung am Arbeitsplatz gebracht. Der Zustand des Ausgebranntseins entspricht häufig einer Erschöpfungsdepression. Eine weitere Sonderform ist die Bipolare Störung, bei der sich depressive Phasen mit manischen Episoden abwechseln, in welchen die Betroffenen voll überschäumendem Tatendrang sind. Dabei verlieren sie oft den Realitätsbezug.

Mehr Informationen unter www.promentesana.ch > Wissen > psychische Krankheiten



Wie geht's dir?

**Hagel.
Jass.
Depression.**

Wir reden. Auch über psychische Gesundheit.

pro mente sana
und Kantone

Gesprächstipps / Infos: www.wie-gehts-dir.ch

Essstörungen

Menschen mit einer Essstörung regulieren über das Essen Ängste, Stress und Gefühle. Die zwei häufigsten Essstörungen sind Anorexia nervosa und Bulimie. Anorexia nervosa wird auch als Magersucht, Bulimie als Ess- und Brechsucht bezeichnet. Es gibt auch Mischformen dieser beiden Erkrankungen.

Magersucht: Selbstwert in Kilos messen.

Magersüchtige haben eine getrübbte Körperwahrnehmung: Sie können noch so mager sein, sie sind dennoch überzeugt, zu viele Kilos auf die Waage zu bringen. Darum essen sie so wenig wie nur möglich und treiben teilweise übermässig Sport, um Kalorien zu verbrennen. Alles dreht sich nur noch um die Kontrolle des Körpergewichts.

Bulimie: Stress durch Essen vermindern.

Bulimie-Betroffene essen zwar, teilweise in regelrechten Attacken, erbrechen das Essen aber danach wieder. Wie bei einer Sucht werden die Mengen, die man verschlingt, immer grösser. Essattacken lösen bei den Betroffenen Schuld- und Schamgefühle aus und werden oft verheimlicht.

Gefährliche körperliche Folgen.

Alle Formen von Essstörungen haben gefährliche körperliche Folgen wie z.B. Herzrhythmusstörungen. Essstörungen treten häufig erstmals in der Pubertät auf. Die Anorexie ist eine der schwersten Erkrankungen bei jungen Menschen. Ein Grossteil der Betroffenen wird wieder gesund, es gibt aber auch chronische Verläufe und manche Erkrankte sterben daran.

Mehr Informationen unter www.promentesana.ch > Wissen > psychische Krankheiten

7



Wie
geht's
dir?

**Flirt.
Schuhe.
Magersucht.**

**Wir reden. Auch über
psychische Gesundheit.**

Weitere Erkrankungen

Suchterkrankungen.

Sucht- oder Abhängigkeitserkrankungen werden zu den psychischen Erkrankungen gezählt und sind häufig. Sowohl Substanzen (vor allem Alkohol und Tabak) als auch Verhalten (zum Beispiel Glücksspiel) können abhängig machen. Wichtigste Kennzeichen einer Sucht sind, dass die Betroffenen immer mehr konsumieren müssen, um die erwünschte Wirkung zu erzielen und dass sie Entzugerscheinungen bekommen, wenn sie auf das Suchtmittel oder -verhalten verzichten. Suchterkrankungen sind oft in Kombination mit anderen psychischen Erkrankungen anzutreffen. Übermässiger Alkohol-, Drogen- oder Medikamentenkonsum ist teilweise auch ein Selbstheilungsversuch, um mit Depressionen oder Ängsten umzugehen. Mittelfristig verstärkt starker Konsum jedoch diese Erkrankungen. Suchterkrankungen sind für die Angehörigen meist sehr belastend.

Zwangsstörungen.

8 Zwangsstörungen umfassen Zwangshandlungen und Zwangsgedanken. Typische Zwangshandlungen sind etwa Händewaschen, Zählen (z.B. Treppenstufen) oder Kontrollieren (z.B. ob etwas ausgeschaltet ist). Ein typischer Zwangsgedanke ist etwa: «Habe ich die Türe abgeschlossen?» Zwangsgedanken gehen oft der Zwangshandlung voraus. Solche Gedanken und Handlungen kennt fast jeder und sie sind nicht gleich ein Zeichen für eine Krankheit. Erst wenn der Zwang so stark wird, dass die Betroffenen trotz Einsicht in die Sinnlosigkeit des Zwangs regelrecht darin gefangen sind und kaum noch etwas anderes tun können, spricht man von einer Zwangsstörung. Zwangsstörungen beginnen meist schleichend. Schwere Zwangsstörungen führen dazu, dass Betroffene ihr normales Leben nicht mehr führen können und arbeitsunfähig werden. Die Bandbreite ist sehr gross.



Wie geht's dir?

**Ferienpläne.
Kinder.
Waschzwang.**

**Wir reden. Auch über
psychische Gesundheit.**

Borderline-Persönlichkeitsstörungen.

Die Borderlinestörung ist eine eher seltene und vom Umfeld oft wenig verstandene Erkrankung. Menschen mit einer Borderlinestörung haben vor allem Schwierigkeiten in Beziehungen und mit ihrem Selbstwert. Sie können Gefühle und ihre Stimmung schlecht regulieren und handeln oft impulsiv. Selbstverletzungen wie z.B. Ritzen und Suizidversuche sind häufig. Die Störung ist meist zwischen dem 15. und 35. Lebensjahr am stärksten ausgeprägt. Betroffene hatten oft eine schwere Kindheit. Das Leiden und die Einsamkeit bei dieser Krankheit sind gross. Auch für das Umfeld ist der Umgang mit der Krankheit sehr anspruchsvoll und belastend.

Schizophrenie.

Über die Entwicklung von Schizophrenien weiss man noch wenig. Keine Schizophrenie ist wie die andere. Alle zeichnen sich durch Wahnvorstellungen und Halluzinationen aus. Betroffene hören, sehen, fühlen oder riechen Dinge, die für andere nicht wahrnehmbar sind, und haben fixe Überzeugungen, die für sie unverrückbar real sind, auch wenn sie vom Umfeld gar nicht geteilt werden. Schizophrenie beginnt in der Regel schleichend. Es gibt Menschen, die nur einmal die Symptome zeigen und danach vollständig gesunden. Andere haben wiederkehrende Episoden, dazwischen geht es ihnen recht gut, und wieder andere leiden chronisch an der Krankheit.

9

Und weitere.

Es gibt eine ganze Reihe weiterer psychischer Erkrankungen. Auf www.promente-sana.ch > Wissen > *psychische Krankheiten* finden Sie beispielsweise Informationen zu Trauma und Traumafolgestörungen, also Erkrankungen, die nach extrem belastenden Lebensereignissen auftreten. Auch zu ADHS, Autismus, Demenz und weiteren Krankheiten finden Sie Informationen.

Bitte beachten Sie: Der Übergang zwischen psychischer Gesundheit und psychischen Erkrankungen ist fließend. Viele einzelne Merkmale von psychischen Erkrankungen treten auch bei völlig gesunden Menschen auf. Wenn Sie also bei der Beschreibung der obigen psychischen Erkrankungen den Eindruck haben, einzelne Merkmale träfen auch auf Sie zu, sollte Sie dies nicht beunruhigen, ausser Sie leiden stark unter diesen Symptomen. Wenn Sie unsicher sind, empfiehlt es sich, mit Personen aus der Familie, aus dem Freundeskreis oder mit einer Fachperson (siehe Seite 12) darüber zu sprechen.

Impulse für psychische Gesundheit

Psychische Krankheiten können jede/n treffen und sind nie selbstverschuldet. Dennoch sind wir ihnen nicht völlig hilflos ausgeliefert. Wie der Körper kann auch die Psyche gepflegt werden. Unten stehende Impulse unterstützen das Gesundbleiben und können dazu beitragen, psychischen Krankheiten vorzubeugen. Auf www.wie-gehts-dir.ch > *Wir reden über alles* > *Impulse für die Psyche* wird beschrieben, wie Sie die Impulse konkret umsetzen können.

- In Kontakt bleiben. Freunde sind wertvoll.
- Um Hilfe fragen. Hilfe annehmen ist ein Akt der Stärke.
- Sich entspannen. In der Ruhe liegt die Kraft.
- An sich glauben. Krisen hat jeder.
- Sich beteiligen. Stärken, Interessen, Wünsche und Hoffnungen in eine Sache und Gemeinschaft einbringen.
- In Bewegung bleiben. Körperliche Aktivität stützt auch das seelische Gleichgewicht.
- Sich selbst annehmen. Niemand ist perfekt.
- Neues lernen. Lernen heisst entdecken.
- Kreatives tun. Kreativität steckt in uns allen.
- Darüber reden. Geteiltes Leid ist halbes Leid.

10



Gesprächstipps

Auf www.wie-gehts-dir.ch finden Sie viele Tipps, wie ein Gespräch über psychische Erkrankungen oder Probleme gelingen kann. Es ist nicht möglich, diese im ganzen Umfang hier darzustellen. Zwei Punkte sind uns aber besonders wichtig:

Zuhören ist hilfreich.

Viele Menschen haben Angst, nicht die richtigen Worte zu finden, wenn sie jemanden auf mögliche psychische Probleme ansprechen. Sie unterschätzen dabei, wie gut es tut, wenn jemand einfach mal zuhört und Anteil nimmt. Gehen Sie mit der Einstellung ins Gespräch, dass Sie nachempfinden möchten, was die andere Person fühlt. Sie müssen keine Lösungen finden.

Das Schweigen zu brechen, kann beflügeln.

Psychisch Erkrankte leiden oft doppelt: An der eigentlichen Krankheit und an der Einsamkeit, die entsteht, weil sie Angst haben, abgelehnt zu werden, wenn sie sich mitteilen. Das Gespräch zu suchen und die Isolation zu durchbrechen, wird von vielen Betroffenen als grosse Erleichterung empfunden.

Weil der Einstieg in ein Gespräch besonders schwierig ist, finden Sie hier einige Beispiele, wie das Eis gebrochen werden kann:

Gesprächseinstiege für Angehörige, Freunde und Bekannte:

- «Es beschäftigt mich, dass du nie mehr an unsere Treffen kommst. Geht es dir nicht so gut?»
- «Ich habe das Gefühl, dir geht es nicht so gut im Moment. Magst du heute oder ein andermal mit mir darüber sprechen?»

Gesprächseinstiege für psychisch belastete Menschen:

- «Mir geht es nicht besonders. Kann ich mal mit dir darüber reden?»
- «Ich habe im Moment einige Probleme und es täte mir gut, wenn jemand zuhört.»

Eine Broschüre mit Gesprächstipps kann unter www.wie-gehts-dir.ch > Mehr zur Kampagne > Broschüren bestellen bestellt oder heruntergeladen werden.



Mehr Informationen auf www.wie-gehts-dir.ch

- Gesprächstipps für Betroffene und ihr Umfeld
- Anregungen zur Pflege der psychischen Gesundheit
- Adressen und Angebote
- Alles über die Kampagne «Wie geht's dir?»

Professionelle Hilfe finden.

Psychische Erkrankungen sollten möglichst früh von spezialisierten Fachpersonen behandelt werden. Wer sich psychisch angeschlagen fühlt, kann seine Hausärztin oder seinen Hausarzt darauf ansprechen. Diese können oft psychische Krankheiten erkennen und die Betroffenen an psychotherapeutische Fachpersonen überweisen. Dies sind Psychologinnen und Psychologen oder Psychiater/innen (= spezialisierte Mediziner/innen) mit einer psychotherapeutischen Weiterbildung. Man kann sich auch direkt an diese Fachpersonen wenden. Adressen finden Sie auf www.wie-gehts-dir.ch
> *Adressen und Angebote*

Bei Fragen in Zusammenhang mit psychischen Erkrankungen kann Ihnen das **Beratungstelefon** der Pro Mente Sana weiterhelfen: Tel. 0848 800 858 (Normaltarif).

Im Notfall können Sie sich auch an das Beratungstelefon der Dargebotenen Hand wenden: Tel. 143 (24 Stunden, kostenlos, anonym).

12

Broschüren bestellen oder downloaden.

Unter www.wie-gehts-dir.ch > *Mehr zur Kampagne* > *Broschüren bestellen* können weitere Exemplare dieser Broschüre, zwei Broschüren zum Thema «Psychische Gesundheit am Arbeitsplatz», eine Broschüre zum Thema «Psychische Gesundheit und Erkrankungen in der Familie» und eine Broschüre mit Gesprächstipps bestellt oder heruntergeladen werden.

Träger der Kampagne:

Kantone und pro *mente* sana

im Auftrag von:



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Überreicht von:



Kanton Zürich
Gesundheitsdirektion

**Prävention und
Gesundheitsförderung**

Mehr Broschüren und Kleinplakate auf www.gesundheitsfoerderung-zh.ch