Nr. 48
Dez 2023
CHF 5

Das Rotpunkt-Magazin
für Junge

Hä?

TRAURIGE TIERE 4
SCREEN-HAPPY 14
SELBSTHILFE & ANDERE HILFE 13
MINDFUCKS 16
PSYCHOLOGEN VS. PSYCHIATER 5
ÄNGSTE, ZWÄNGE, DEPRESSIONEN 6
FAQ SUIZID 12

MENTAL HEALTH

LET'S TALK ABOUT...

«Ich kenne viele Gleichaltrige mit psychischen Problemen – Depressionen, Stress... Ich habe auch schon wem geholfen.»

Elena, 16, Schülerin

«Ich bin selber in psychologischer Behandlung. Gegen meine Phobie hat Hypnose gut geholfen.»

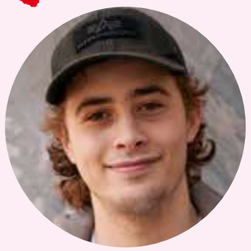
Hannah, 15, Schülerin

«Männer reden sicherlich immer noch viel weniger oft und offen über psychische Probleme.»

Nico, 22, Student

«An der Bar laden schon manche Menschen ihre Probleme ab, wenn sie betrunken sind. Manchmal muss man sich da auch ein bisschen abgrenzen.»

Sämi, 24, Bartender



«Durch meinen Beruf in der Pflege komme ich mit dem Thema oft in Kontakt. Dadurch habe ich auch viel darüber gelernt.»

Florine, 18, FaGe

«Es gibt nichts Proaktives, was ich für meine Psyche tue. Aber wenn es mir nicht so gut geht, hilft es mir, beschäftigt zu bleiben.»

Kenzo, 24, Student

Die nächste Ausgabe zum Thema **PENIS** gibt's ab März in deiner Rotpunkt Apotheke!

Für diese Magazinausgabe haben Studierende der Fachklasse für Fotografie der Zürcher Kunstschule F+F Bilder beigetragen – unter anderem dieses Cover.

Foto: Jana Aeschbacher

Wie gaht's? Diesen Satz sagen wir täglich. Aber meistens, ohne wirklich eine ernsthafte Antwort zu erwarten. Dabei ist es ganz normal, dass es uns nicht immer gut geht – oder auch mal richtig schlecht.

Viele Menschen durchleben psychische Probleme oder Erkrankungen. Und genau wie dem Körper kann man auch der Psyche helfen. Klingt alles so einfach, ist es aber natürlich nicht. Deshalb findest du in dieser Ausgabe ganz viele Infos rund ums Thema – und Tipps für eine gesunde Seele.

Heb där Sorg.

Deine Rotpunkt Apotheke

INHALT

4 **ROTSTIFT**
Manipulierte Erinnerung, Seelenklempner und traurige Tiere.

6 **ÜBERBLICK**
Von A wie Angst bis Z wie Zwang.

8 **AUF DEM WEG**
Vier junge Betroffene erzählen, was in ihnen vorgeht.

12 **FAQ: SUIZID**
10 Fragen und Antworten zum Thema Selbstmord.

13 **HEY DU...**
So hilfst du anderen – und bleibst selbst gesund.

14 **SCREEN SAVER**
Praktische Handy-Hacks für weniger Bildschirmzeit.

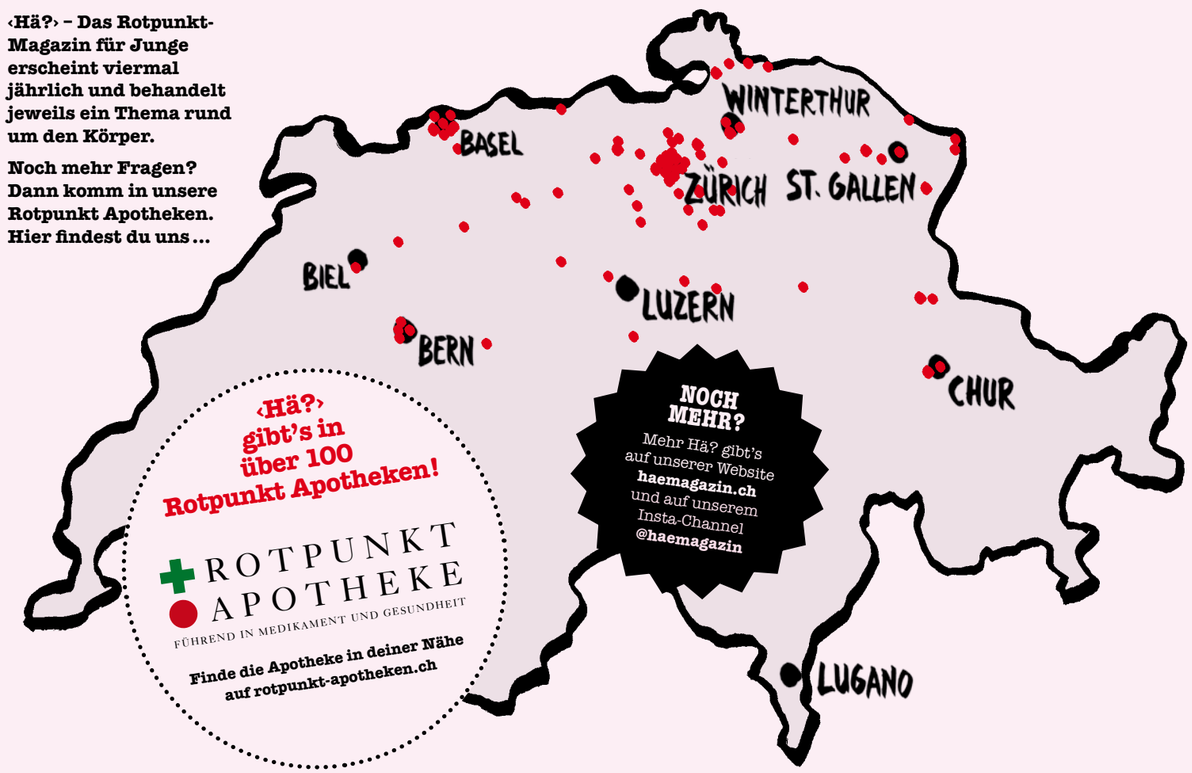
16 **PSYCHO PAST**
Die dunklen Kapitel der Psychiatrie.

18 **VIP(LEASE HELP ME)**
Promiseelen leiden leider auch...

20 **PSSST...!**
27 Club? Gääls Wägeli? Penrose Treppe?

‹Hä?› – Das Rotpunkt-Magazin für Junge erscheint viermal jährlich und behandelt jeweils ein Thema rund um den Körper.

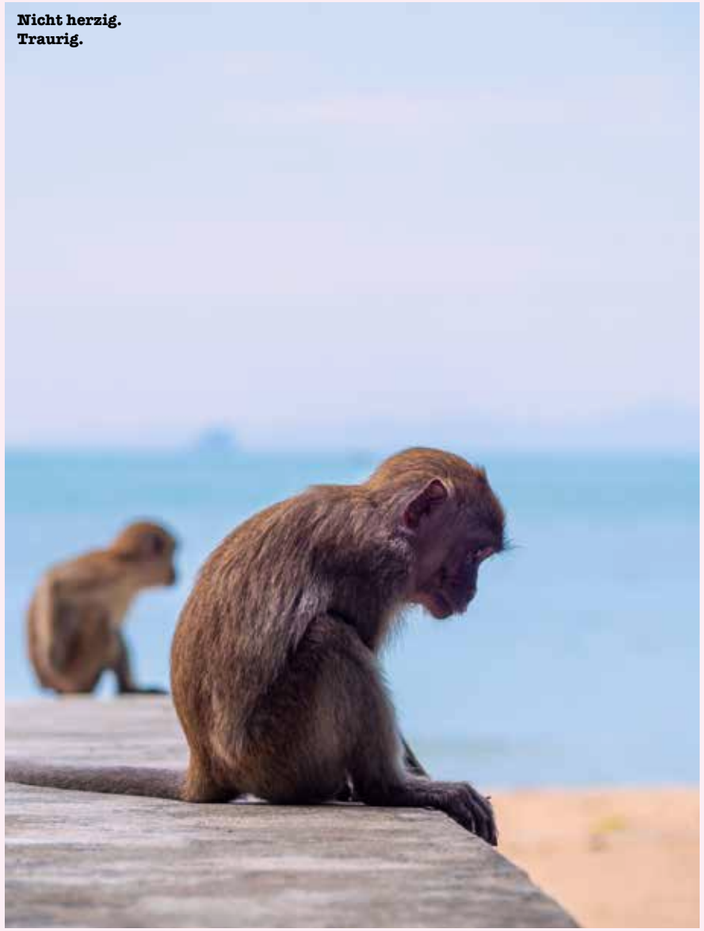
Noch mehr Fragen? Dann komm in unsere Rotpunkt Apotheken. Hier findest du uns ...



AUSGABE 48, DEZEMBER 2023 – Herausgeber und fachtechnische Gesamtverantwortung: Rotpunkt-Pharma AG, Mühlebachstrasse 20, 8008 Zürich, info@rotpunkt-pharma.ch · **Gesamtleitung:** Volker Hagen, Giulia Huber, Sandra Milojevic, Milena Merazzi, Dr. Rudolf Andres · **Redaktion:** Rainer Brenner · **Gestaltungskonzept, Art Direction, Layout und Bildredaktion:** Studio Marcus Kraft · **Foto/Illustration:** Ornella Cacace, Jana Aeschbacher, Moriz Oberberger, Fabienne Gantenbein, Marcus Kraft · **Druck:** CH Media Print AG, chmediaprint.ch

ROTSTIFT

Unsere Psyche steckt auch heute noch voller Rätsel. Ein paar davon sind aber zum Glück schon gelöst. Deshalb haben wir auf die folgenden sechs Fragen auch ein paar Antworten parat.



Nicht herzig. Traurig.

1 Können Tiere psychisch erkranken?

Die Gefühlswelt der Tiere ist uns noch immer zum grössten Teil verschlossen – schliesslich können wir nicht mit ihnen darüber sprechen. Gerade bei Haustieren wie Hunden oder Katzen lassen sich die Symptome für psychische Erkrankungen wie Depressionen aber durchaus mit denen des Menschen vergleichen. Auch die Gründe können sich ähneln. So kann ein Tier durch den Verlust eines geliebten Lebewesens sowie stetigen Stress, Misshandlung, Über- oder Unterforderung Traumata, Angstzustände und Depressionen entwickeln. Depressive Symptome können aber auch ein Zeichen für eine andere Krankheit sein. Egal, ob Mensch oder Tier: Wer psychisch leidet, braucht Hilfe. Im Falle von Wuffi und Mauzi findet man die bei Tierpsycholog:innen.

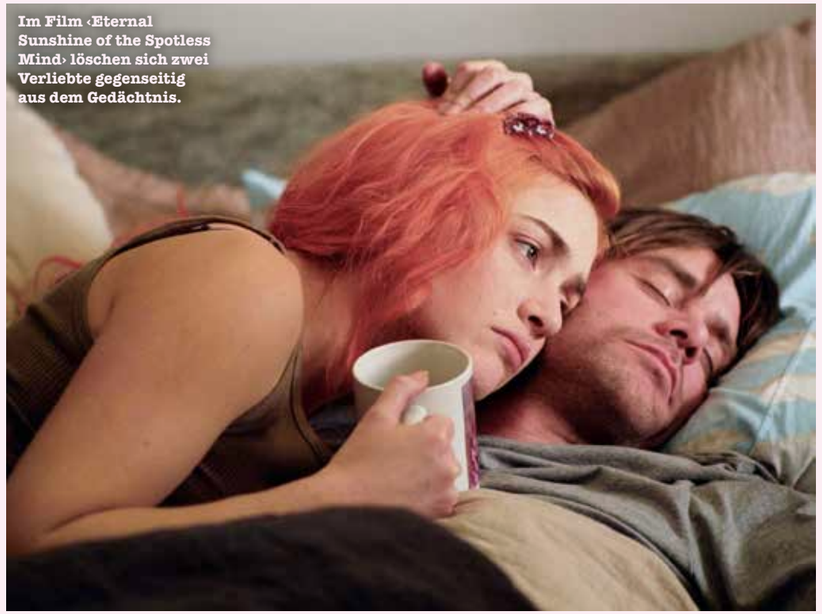
2 Was bedeutet psychosomatisch?

Körper und Geist gehören zusammen und beeinflussen sich oft gegenseitig. So kann aus der Angst vor dem eigenen Herzrasen zum Beispiel tatsächlich eine Panikattacke werden, aus der psychischen Dauerbelastung können Rückenweh, Reizdarmbeschwerden oder Migräne entstehen. Genauso können auch körperliche Erkrankungen wie Tinnitus psychische Probleme nach sich ziehen. Um den Ursachen solcher Probleme auf den Grund zu gehen, versucht die psychosomatische Behandlung, ein möglichst gesamtheitliches Bild von Körper und Psyche zu erhalten und auf beide Seiten gleichermassen einzugehen, statt einseitig zu behandeln.

3 Was ist eine postpartale Depression?

Rund 40 bis 80 % aller Mütter erleben nach der Geburt neben Glücksgefühlen auch den sogenannten Baby-Blues – ein mehr oder minder starkes Stimmungstief, das oft nach einigen Stunden oder Tagen wieder verschwindet. Bei einigen Frauen setzt im Zusammenhang mit der Geburt allerdings eine depressive Störung ein – die postpartale Depression. Sie beginnt manchmal bereits einige Wochen vor der Geburt und äussert sich durch depressive Stimmung, Lustlosigkeit, Konzentrationsschwierigkeiten bis hin zu Suizidgedanken. Studien gehen davon aus, dass 10 bis 30 % aller frischgebackenen Mütter eine postpartale Depression durchleiden – aber auch etwa 10 % der Väter.

Mama sein macht nicht nur glücklich.



Im Film ‹Eternal Sunshine of the Spotless Mind› löschen sich zwei Verliebte gegenseitig aus dem Gedächtnis.

4 Kann man Erinnerungen manipulieren?

Menschen, die falsche Erinnerungen eingepflanzt bekommen? Klingt irgendwie nach Science-Fiction – ist aber ziemlich menschlich. Unser Gehirn lernt nämlich ständig dazu. Dass wir uns an gewisse Dinge nicht gut oder gar nicht erinnern, ist normal. Wenn jemand (oder auch ein Foto) diese Wissenslücke mit scheinbar plausiblen Inhalten füllt oder wir unter Stress stehen, kann dies zu neuen Verbindungen in Gehirn führen. Und die erlebt man als Erinnerung. In einem psychologischen Experiment aus dem Jahr 2015 wurden den Proband:innen gar kriminelle Taten eingetrichtert, die sie gar nie begangen hatten. Darum sind auch Zeugen- und Tätergeständnisse immer mit Vorsicht zu geniessen.

5 Was ist der Unterschied zwischen Psychologen, Psychotherapeuten und Psychiatern?

Zwar beschäftigen sich alle in erster Linie mit der menschlichen Psyche, aber die Unterschiede beginnen schon im Studium. Psychiater:innen sind Mediziner. Als solche arbeiten sie später vor allem mit erkrankten Menschen und dürfen auch Medikamente verschreiben. Psycholog:innen und Psychotherapeut:innen haben Psychologie studiert. Sie beschäftigen sich hauptsächlich mit gesunden Klienten – nicht mit Patienten. Psychotherapeuten haben zusätzlich eine Weiterbildung gemacht, um mit Psychotherapien erkrankte Menschen zu behandeln.

Ab zur Psychologin? Auch für gesunde Menschen eine gute Idee!

Psychische Probleme sind kein Grund, sich zu schämen. Punkt.

6 Wieso schämen wir uns für psychische Probleme?

Die Wahrscheinlichkeit, dass wir in unserem Leben mindestens eine Depression erleben, liegt bei rund 25 %. Knapp 17 % der Schweizer:innen leiden an einer oder mehreren psychischen Erkrankungen. Damit gehören psychische Krankheiten zu den häufigsten in unserem Land. Trotzdem werden sie oft viel zu lange verheimlicht. Denn noch immer nehmen Menschen ihre psychischen Probleme leider oft als Zeichen von Schwäche (Bullshit!) wahr oder empfinden sie als zu intim, um darüber zu sprechen. Darum: Mach's besser und sprich darüber.

ÜBERBLICK

Was gibt es eigentlich alles? Und wie wird geholfen? Gemeinsam mit Pro Mente Sana präsentieren wir dir einen Überblick über die acht häufigsten Arten von psychischen Erkrankungen.

Abhängigkeitserkrankungen

Süchte und Abhängigkeiten gelten als psychische Erkrankungen. Gemeint sind sowohl substanzgebundene Abhängigkeiten (z.B. Drogen) als auch Verhaltenssüchte (z.B. Gaming, Shopping, Glücksspiel, Pornografie).

● **Anzeichen:** Starker Wunsch oder Zwang, zu konsumieren; Dauer und Menge des Konsums können kaum kontrolliert werden; Entzugserscheinungen bei Reduktion oder Einstellung; Steigerung des Konsums; Vernachlässigung von Pflichten, Kontakten und Beziehungen.

● **Was hilft:** Behandelt wird je nach Person und Art der Sucht, u.a. mit dem Ziel, psychische und physische Abhängigkeit sowie Gewohnheiten zu überwinden. Das beginnt meist mit einer Beratung. Oft entwickeln Suchtkranke auch weitere psychische Erkrankungen wie Angststörungen oder Depressionen.

Belastungsstörungen & Traumata

Missbrauch, Gewalt, Unfall, Katastrophe: Wenn jemand etwas Schlimmes erlebt, kann es sein, dass die Person dadurch eine sogenannte Traumafolgestörung erleidet. Manchmal muss das Ereignis nicht selbst erlebt worden sein, sondern kann auch jemand anderem passiert sein. Die Folgen sind nicht immer direkt spürbar, sondern können auch erst Wochen oder Jahre später hervortreten. Die häufigste Form des Traumas ist die posttraumatische Belastungsstörung. Vor allem mehrfach betroffene Menschen können komplexe posttraumatische Belastungsstörungen entwickeln.

● **Anzeichen:** Verschiedenste Symptome, u.a. Wiedererleben, Schuld- und Schamgefühle, Unruhe, Angstzustände, Wut, Niedergeschlagenheit, Rückzug, körperliche Beschwerden bis hin zu Suizidgedanken.

● **Was hilft:** Kognitive Verhaltenstherapie, verschiedene Arten von Traumatherapien und spezifische Therapieansätze.

Borderline

«Das Leben fühlt sich an wie eine Achterbahnfahrt» – so beschreiben Menschen mit einer Borderline-Störung ihre extreme Gefühlswelt, der sie oft hilflos ausgeliefert sind. Gefühlsschwankungen und die Angst vor dem Verlassenwerden prägen ihren Alltag. Diese intensiven Empfindungen lassen sie impulsiv handeln.

● **Anzeichen:** Schwer nachvollziehbares Verhalten; starke Stimmungsschwankungen; Angst vor dem Verlassenwerden; Idealisierung oder Entwertung anderer; Gefühl, anders zu sein oder keine eigene Identität zu haben; impulsiver, riskanter oder selbstzerstörerischer Lebensstil; innere Leere; Wut u.a.

● **Entstehung:** Vermutet wird eine besondere Anfälligkeit für emotionalen Stress, genetisch begründet oder durch ein traumatisches Erlebnis in der Kindheit.

● **Was hilft:** Oft langjährige Behandlungen, in denen den Betroffenen geholfen wird, mit Gefühlsregulation umzugehen, und Achtsamkeit geschult wird. Unterstützend können auch Medikamente eingesetzt werden. Oft ist auch das persönliche Umfeld stark von den Auswirkungen der Krankheit betroffen.

Sind psychische Krankheiten heilbar?

Psychische Erkrankungen können behandelt und meistens auch geheilt werden. Je früher man reagiert und sich professionelle Hilfe holt, desto günstiger ist der Krankheitsverlauf. Die Behandlungsmöglichkeiten gleichen einem bunten Blumenstrauss, und oftmals gilt es herauszufinden, welcher Ansatz bei der betroffenen Person am besten passt. In gewissen Fällen ist zwar keine Heilung möglich, die Personen können aber z.B. durch eine Therapie lernen, wie sie mit den Symptomen am besten umgehen, damit diese ihren Alltag nicht beeinträchtigen und sie dennoch ein produktives, erfülltes Leben führen können.

Essstörungen

Essstörungen wie Magersucht, Bulimie oder Binge-Eating sind ernstzunehmende psychische Erkrankungen. Betroffene kennen oft kein normales Sättigungsgefühl mehr und auch kein Hungergefühl. Essstörungen gelten als Frauenkrankheit, doch zunehmend leiden auch Männer daran.

● **Anzeichen:** Verhalten (Essverhalten, exzessives Sportverhalten, Überspringen von Mahlzeiten, Thema Essen im Zentrum, Lügen über Menge des Essens u.a.)

Körper (Gewichtsveränderung oder -verlust, starke Kälteempfindlichkeit, veränderte Mens, Schwellungen an Wangen und Kiefer u.a.)

Psyche (verzerrte Wahrnehmung des eigenen Körpers, Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper, starke Ängste, Scham und Schuldgefühle u.a.)

● **Magersucht:** Magersüchtige nehmen oft bis zum Hungertod ab. Sie sind häufig sehr kontrolliert und perfektionistisch und streng mit sich, verfügen über eine verschobene Körperwahrnehmung und die Aufmerksamkeit dreht sich nur noch um die Kontrolle des Körpers.

● **Bulimie:** Personen mit einer Ess-/Brechsucht verheimlichen ihre Sucht häufig. Betroffene wirken oft normalgewichtig, essen viel auf einmal und erbrechen danach. Sie essen eigentliche gerne, doch da Belastungen über das Essen kompensiert werden, gerät das Essverhalten irgendwann aus dem Lot.

● **Binge-Eating:** Beim Binge-Eating (Essattacken) kommt es zu wiederholten Episoden unkontrollierten Verschlingens von Essen. Es gibt auch Phasen, in denen Betroffene mehr oder weniger stark Diät halten. Im Gegensatz zur Bulimie findet in der Regel nach dem Essen keine Massnahme zur Verhinderung der Gewichtszunahme (z.B. Erbrechen, Sporttreiben) statt. Somit sind Binge-Eater meist übergewichtig.

● **Auswirkungen:** Vernachlässigung von Ausbildung, Beruf, Hobbys und Kontakten. Verminderte Leistungsfähigkeit, teilweise irreversible Organstörungen, Hormonstörungen und weitere psychische Erkrankungen.

● **Was hilft:** Je schneller in Behandlung, desto besser die Erfolgsaussichten. Hauptziel einer Behandlung ist oftmals die Wiederherstellung der körperlichen Gesundheit, gekoppelt mit Verhaltenstherapie. Bei Jugendlichen auch Familientherapien.

Ängste & Zwänge

Angst ist eine normale Warnfunktion unseres Körpers. Manchmal können sich Ängste aber auch verselbstständigen und zu Phobien, Panik oder Zwängen werden.

● **Anzeichen:** Oft körperliche Symptome wie Schlafstörungen, Verspannungen oder Verdauungsprobleme – dadurch bleiben Angststörungen auch häufig zu lange unerkannt. Nicht immer treten Angststörungen allein auf. Sind die Einschränkungen sehr stark, können Betroffene auch eine Depression oder eine Substanzabhängigkeit entwickeln, Letztere oftmals, weil sie versuchen, sich mit Substanzen selbst zu therapieren.

● **Phobien:** Übermässige Angst vor einer an und für sich wenig gefährlichen Situation oder Sache, z.B. Flugangst, Platzangst oder Angst vor gewissen Tieren.

● **Soziale Phobien:** Ein typischer Gedanke von Menschen mit sozialen Ängsten ist: Was denken die anderen von mir? Dieser beeinflusst ihr Empfinden, ihre Wahrnehmung und ihr Verhalten und löst meist starke körperliche Reaktionen aus.

● **Panikstörung:** Bei der Panikstörung können sich heftige Angstzustände zur Todesangst steigern. Dafür ist keine auslösende Situation verantwortlich, das heisst, eine Panikattacke kann sogar völlig unerwartet in relativ entspanntem Zustand auftreten. Panikattacken werden von starken körperlichen Symptomen begleitet und können sich wie ein Schlaganfall oder ein Herzinfarkt bemerkbar machen. Angstanfälle sind sehr schwer auszuhalten, und Betroffene vermeiden darum oft die Orte, an denen bereits eine Attacke erlebt wurde.

● **Generalisierte Angststörung:** Ständige Sorge oder Angst sind typisch für die generalisierte Angststörung – z.B. vor Krankheit, Unfällen oder ungewollten Veränderungen. Den Betroffenen ist oft klar, dass ihr Empfinden «übertrieben» ist, dennoch kreisen die Gedanken unaufhaltsam um die angstbesetzten Themen und Stresshormone werden kontinuierlich ausgeschüttet. Die Folge sind u.a. Schlafstörungen, Muskelverspannungen und Reizdarmsymptome oder auch eine Erschöpfungsdepression.

● **Zwangsstörung:** Betroffene verlieren sich in Ritualen und Routinen und verspüren dadurch einen immer grösseren Leidensdruck. Hauptmerkmale sind sich wiederholende Zwangshandlungen und/oder Zwangsgedanken. Obwohl sie meist erkennen, dass diese Gedankeninhalte und Handlungsimpulse unsinnig sind und ihr Denken und Handeln beherrschen, können sie diese nicht unterdrücken oder unterbinden.

● **Was hilft:** Verschiedene Therapieformen, je nach Art der Angststörung, u.a. Kognitive Verhaltenstherapie (KVT), Expositionstherapie, Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT) oder Familientherapie (v. a. bei Kindern und Jugendlichen). Pflanzliche Beruhigungsmittel, wie Lavendelöl oder -tee. Bei schweren Formen können Medikamente (Antidepressiva, Benzodiazepine) eingesetzt werden, allerdings bergen gewisse eine hohe Abhängigkeitsgefahr.

Psychosen & Schizophrenie

Psychose ist ein Oberbegriff für psychische Erkrankungen, bei denen die Betroffenen den Bezug zur Realität verlieren. Meistens ist dieser Zustand vorübergehend. Schizophrenie ist eine der Erkrankungen, die mit Psychosen einhergehen können. Bis heute bestehen in der Öffentlichkeit viel Unkenntnis und Vorurteile – etwa dass Betroffene gewalttätig seien oder über mehrere Persönlichkeiten verfügten. Psychosen können auch bei bipolaren Störungen und Depressionen auftreten.

● **Anzeichen:** Sehr unterschiedlich. Meist entwickelt sich die veränderte Wahrnehmung von sich selbst und der Welt langsam. Hauptsymptome sind Rückzug aus der Gesellschaft, Wahnvorstellungen, Verfolgungsangst, Halluzinationen und Sinnestäuschungen, Angstzustände, aber auch Antriebslosigkeit oder emotionale Abgestumpftheit.

● **Schizophrenie:** Eine Schizophrenie ist eine schwere psychische Störung. Betroffene leiden phasenweise unter Veränderungen ihrer Gedanken, Gefühle und ihrer Wahrnehmung. Oft leiden Betroffene an Halluzinationen oder Wahnvorstellungen.

● **Risikofaktoren:** Nach wie vor ist nicht klar, warum Menschen an Psychosen oder Schizophrenie erkranken. Vermutete Gründe sind aber genetisch bedingt oder biochemische Veränderungen im Stoffwechsel oder in der Hirnaktivität. Ein Risikofaktor ist auch ein zu starker Konsum von Cannabis, LSD oder halluzinogenen Pilzen in jungen Jahren.

● **Was hilft:** Akut helfen Medikamente, um Ängste und Halluzinationen zu reduzieren. Danach hilft eine individuelle Therapie, oft zusammen mit den Angehörigen.

Burn-Out

Das Burn-out ist ein Syndrom, das bei chronischem, nicht verarbeitetem Stress auftreten kann.

● **Anzeichen:** Körperliche, emotionale und/oder geistige Erschöpfung, Schlafstörungen, Verdauungsstörungen, Kopfschmerzen, Verspannungen und Rückenweh, vermehrter Konsum von Suchtmitteln, Reizbarkeit, nicht abschalten können ... Ein Burn-out entsteht nicht von einem Tag auf den anderen, sondern über längere Zeit – und macht sich in den unterschiedlichen Phasen verschieden bemerkbar.

● **Risikofaktoren:** Arbeitsbezogene Faktoren (hohe Belastung und Zeitdruck, Konflikte und fehlende Wertschätzung, Mehrfachbelastung ...) und persönlichkeitsbezogene Faktoren (hohe Leistungsbereitschaft, Perfektionismus, wenig Ausgleich, hohes Harmoniebedürfnis ...).

● **Was hilft:** Individuelle, meist ambulante Behandlung. Psychotherapie, Entspannungstechniken und Verhaltenstherapie helfen, anders mit Belastung umzugehen. Wichtig ist auch die Begleitung von Betroffenen zurück in den Alltag.

Sind psychische Krankheiten vererbbar?

Psychische Erkrankungen sind immer multifaktoriell bedingt. Die genetische Veranlagung ist einer der Risikofaktoren. So haben beispielsweise Personen, die einen biologischen Elternteil haben, der Alkohol missbraucht oder abhängig ist, ein höheres Risiko, selbst einen Alkoholmissbrauch oder eine Alkoholabhängigkeit zu entwickeln. Weitere Risikofaktoren sind Traumata und andere schwere Belastungen sowie Einsamkeit. Wie gross der Einfluss genetischer Faktoren ist, ist schwer zu beziffern und hängt u.a. vom Störungsbild ab.

Depressionen & bipolare Störungen

Depressionen sind häufig und kommen in verschiedenen Schweregraden vor, u.a. durch Verluste, belastende Veränderungen, anhaltende Herausforderungen oder im Rahmen einer bipolaren Störung. Von der sogenannten postpartalen Depression sind etwa 15 % der Frauen betroffen.

● **Anzeichen:** Begrenzte Belastbarkeit, andauernde oder wiederkehrende Traurigkeit und Hoffnungslosigkeit, Erschöpfung, Konzentrations- und Schlafstörungen, Gefühl innerer Leere; Schuldgefühle, Appetitlosigkeit; pessimistische Aussichten; Kopf- und Rückenschmerzen; Suizidgedanken ...

● **Bipolare Störung:** Es gibt Menschen, die neben depressiven Phasen auch Phasen erleben, die das pure Gegenteil sind. Sie strotzen vor Energie und sind kaum noch zu bremsen. Man spricht dann von einer bipolaren affektiven Störung, auch bekannt als manisch-depressive Erkrankung. Oft kommt es während der manischen Phase zu einer Klinikeinweisung.

● **Was hilft:** Depressionen sind behandelbar. Meist ist eine Kombination von Psychotherapie, Achtsamkeitsübungen und, bei schweren Verläufen, von Medikamenten am wirksamsten. Unterstützend im Genesungsprozess kann auch die Beratung von Angehörigen sein. Auch bei bipolaren Störungen haben sich Psychotherapien als wirksam erwiesen.

NOCH MEHR?

Weitere Infos zu psychischen Erkrankungen sowie Tipps und Unterstützung für Betroffene und Angehörige gibt's auf **promentesana.ch** und **147.ch.**

AUF DEM WEG

Wie fühlt sich das an? Was hilft dir? Und wovon träumst du? Vier junge Menschen geben uns einen Einblick in ihr Leben und ihren Alltag mit psychischen Problemen.

Fotografie: Ornella Cacace

PEDRO

(Name geändert)
24 Jahre, Fotografie-Student

ADHS

«Seit ich sieben oder acht Jahre alt war, gab es Probleme in der Schule. Dementsprechend früh wurde bei mir ADHS diagnostiziert und Medikamente verschrieben. Mittlerweile nehme ich seit 15 Jahren Medis.

Das ist aber nicht so einfach wie es klingt. Mit den Medis kann ich zwar sehr produktiv sein, hunderte von Mails verschicken und zehn Stunden am Compi sitzen – dafür vergesse ich zu essen und komme abends fast nicht mehr runter. Durch das ADHS kamen bei mir auch Probleme wie Panikattacken, Depressionen und Schlaflosigkeit dazu.

Das Problem mit ADHS ist, dass man bei anderen Menschen selten Verständnis oder Mitleid auslöst, sondern sie ganz einfach oft genervt von dir sind. Ich rede zum Beispiel super viel, bin impulsiv und nazisstisch, höre nicht wirklich zu – das macht es nicht ganz leicht, Freunde zu finden. Umso wichtiger ist es für mich, mich um soziale Kontakte zu kümmern.

Ich möchte mich aber von meiner Krankheit auf keinen Fall einschränken lassen. Im Gegenteil: Mit der Fotografie habe ich etwas gefunden, das mir grosse Freude macht und mit dem ich Erfolg habe. Hier hilft mir mein ADHS sogar manchmal, weil ich mich in Dinge, die mich wirklich interessieren, gut vertiefen kann. Ich glaube, dass Menschen mit ADHS darum unbedingt einen Beruf finden sollten, der ihnen richtig Spass macht. Dann sind wir eine wahre Bereicherung für alle.»

ALISHA

18 Jahre, Auszubildende

Borderline-Persönlichkeitsstörung, generalisierte Angststörung, Depression

«Eigentlich habe ich die Angststörung schon seit ich klein bin. Zum Beispiel spürte ich die Angst, wenn mir jemand auf der Strasse entgegenkam. Lange dachte ich aber, das sei einfach normal. Soziale Kontakte sind bis heute ein grosses Problem für mich – dieses Interview ist zum Beispiel überhaupt nicht leicht.

Die Depression kam vor etwa vier Jahren dazu. Ich fühlte mich immer trauriger und antriebsloser, hatte keine Freude mehr an meinen Hobbies. Auch die Leere wurde ein ständiger Begleiter. Ich behielt das aber immer für mich, weil ich niemandem damit zur Last fallen wollte. Mit der Zeit wurde es aber auch schwieriger, in der Schule die Leistungen zu erbringen. Als die Suizidgedanken dann akut wurden, musste ich zum ersten Mal in die geschlossene Psychiatrie. Danach folgten noch weitere Klinik-Aufenthalte. Freundschaften pflege ich heute vor allem mit Leuten, die ich in der Klinik kennengelernt habe.

Suizidgedanken habe ich noch immer praktisch täglich. An guten Tagen kommt es mir einfach nicht als Lösung vor. Eigentlich möchte ich nicht sterben, sondern ganz einfach dieses Gefühl in mir sterben lassen.

Ich habe jetzt wieder mit meiner Ausbildung weitergemacht, aber nur im reduzierten Pensum. Die restliche Zeit mache ich Therapien und werde von der Spitex unterstützt. Viele Leute verstehen nicht, dass ich einfach ein anderes Energielevel zur Verfügung habe als gesunde Menschen. Man sieht mir meine Probleme ja nicht an. Viele Leute finden sogar, ich wirke sehr reflektiert und erwachsen für mein Alter. Ich glaube, dass ganz viele psychisch kranke Menschen eine Art Maske tragen, hinter der sie sich verbergen.

Dass ich ganz gesund werde, glaube ich momentan nicht. Ich glaube aber, dass ich lernen kann, damit besser zu leben. Der Grund, warum ich mich nicht ganz zurückziehe, sondern bewusst Situationen aussetze, vor denen ich Angst habe, ist weil ich so lerne, dass sie an Schrecken verlieren, wenn man mal drinsteckt. Ein Beispiel dafür ist dieses Gespräch. Am Anfang ging es mir noch viel schlechter als jetzt gerade.»

LEBEN OHNE MASKE

JUUUNGS...?

Wow – wir hätten nie gedacht, dass wir so schnell Menschen finden würden, die so offen mit uns über ihre psychischen Probleme sprechen. Wir hätten aber auch niemals gedacht, dass es vielen Männern noch immer so viel schwerer fällt als den Frauen. Darum: Sprecht darüber Jungs – auch wennn es euch schwerfällt.

RAUS AUS DEM SCHNECKENHAUS

CHIARA

26, EX-IN-Genesungsbegleiterin in Ausbildung

Borderline Persönlichkeitsstörung, Magersucht

«Das Mobbing hat schon im Kindergarten begonnen – körperlich, verbal und psychisch. Wirklich besser wurde es während der gesamten Schulzeit nicht. Mit etwa 14 Jahren habe ich den Schmerz nicht mehr ertragen und wollte zum ersten Mal nicht mehr leben. Als Kind redete ich noch mit meinen Eltern darüber, später behielt ich einfach alles für mich. Mit 18 rutschte ich in eine Magersucht hinein – bis ich im Spital landete, wo ich künstlich ernährt wurde.

Ab da begann ein Klinik-Marathon. Er dauerte sechs Jahre. Eine Zeitlang war ich auch in einer Klinik in Kanada, diese räumliche Trennung hat mir sehr geholfen. Zwar hatte ich irgendwann meine Magersucht besiegt, dafür kamen andere Probleme dazu.

Wenn man so lange von anderen Menschen verletzt wurde wie ich, ist es schwierig, wieder Vertrauen zu fassen. Mittlerweile habe ich aber einen stabilen und guten Freundeskreis. Viele davon habe ich in der Klinik kennengelernt. Wer von Mobbing betroffen ist, muss unbedingt darüber sprechen. Es ist so wichtig, dass man nicht damit allein bleibt, denn sonst macht das einfach krank. Mobbing hinterlässt nicht immer so schwere Schäden wie bei mir, aber ganz spurlos geht es an niemandem vorbei. Von den früheren Mobbern sehe ich immer noch manche ab und zu. Mit ihnen darüber zu sprechen, kann ich mir aber nicht vorstellen.

Momentan lebe ich selbstständig in meiner eigenen Wohnung und habe ein Team, das mich unterstützt und begleitet. An guten Tagen bin ich draussen, treffe meinen Freund oder Bekannte, bin bei meiner Familie. An schlechten Tagen geht fast nichts. Dann höre ich meine «Sad»-Playlist oder ich schreibe. Mit dem Schreiben bringe ich meine Gefühle zum Ausdruck – so wie früher mit meinen Selbstverletzungen.

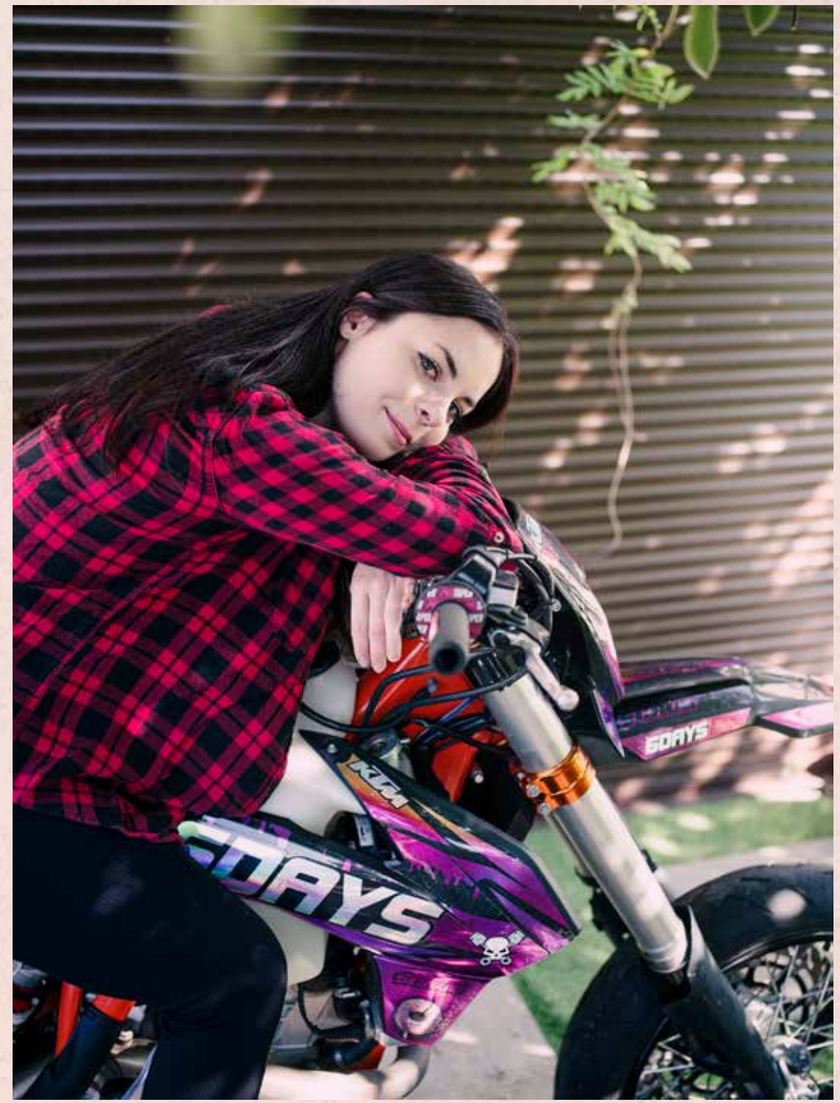
Seit Januar bin ich in Ausbildung zur EX-IN Genesungsbegleiterin. Das bedeutet, dass man als Mensch mit Krankheitserfahrung bei Therapien mithilft. Diese Ausbildung abzuschliessen, ist mein grosses Ziel.

Ich liebe Tiere. Meine erste Achatschnecke habe ich von meiner Zwillingsschwester bekommen. Sie meinte damals: ‹Weil du so schlecht auf dich selber aufpassen kannst, gebe ich dir jetzt etwas Anderes zum aufpassen› Das hat mir wirklich sehr geholfen – die Schnecke hiess Hope. Mittlerweile passe ich auf ihre Nachkommen auf: Mercy, Prudence, Grace und Deliverance. Zudem brachten meine Eltern vor vier Jahren einen kleinen Welpen mit nach Hause, Mia. Durch sie gewann ich meine Lebensfreude zurück.»

HYPER NORMAL

Klingt cool, ist cool: Hypernormal hilft nämlich jungen Menschen mit leichten psychischen Beeinträchtigungen dabei, auf dem regulären Bildungsweg in die Berufswelt zu starten. **hypernormal.ch**

DIE ANGST VOR DER ANGST



CELINE

23, Logistikerin

Angststörungen, Panikattacken, Zwänge

«Die erste Panikattacke erlebte ich vor etwa drei Jahren bei der Arbeit. Mein damaliger Chef setzte mich sehr unter Druck, das Stresslevel war entsprechend hoch. Ich bekam keine Luft, hatte Bauch- und Kopfweh, mir wurde sturm im Kopf. Zuerst glaubte ich, das sei mein tiefer Blutdruck und dachte mir nicht viel dabei. Auf dem Heimweg geschah mir das Gleiche im Auto – ich musste sofort weg von der Autobahn und raus aus dem Auto. Der nächste Anfall fühlte sich an, als müsste ich sterben. Im Spital wurde dann zum ersten Mal eine Panikattacke diagnostiziert.

Meinen Job hatte ich zwar gewechselt, trotzdem wurde das Arbeiten immer schwieriger. Ich fiel oft aus, das passte für den neuen Arbeitgeber nicht mehr. Manchmal konnte ich das Haus nicht mehr verlassen. Seither bin ich beim RAV auf der Suche nach einer Stelle, bei der ich möglichst auch von zu Hause aus arbeiten kann. Ich vermisse zwar nicht den Stress, aber das Arbeiten fehlt mir.

Eine Panikattacke kündigt sich meistens mit starkem Herzrasen an. Dann kommt Bauchweh, manchmal auch Durchfall dazu, mir wird schlecht, und ich erlebe Wahrnehmungsstörungen. Das kann eine Viertelstunde oder mehrere Stunden dauern. Vielleicht lässt es sich mit einem Migräneanfall vergleichen. Das Schlimme ist, dass ich mittlerweile auch Angst vor der Angst habe.

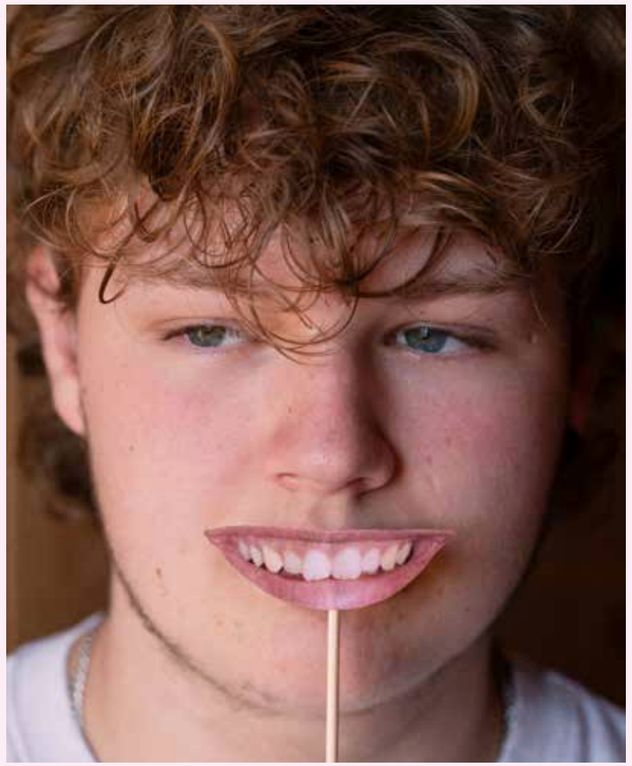
Seit August letztes Jahr habe ich eine Betreuerin, die mich regelmässig besucht. Sie hört mir zu, unterstützt mich mit Lösungsansätzen und hilft mir sehr. Medikamente nehme ich keine, auch wenn es einen Punkt gab, an dem ich es fast nicht mehr aushielt. Seit ein paar Wochen geht es wieder aufwärts bei mir. Ich lerne auch immer besser, schwierigen Situationen und Reizüberflutungen auszuweichen, und probiere viel Neues aus: Meditieren hilft, Zeichnen und Malen auch. Laute und stressige Orte meide ich.

Momentan lebe ich mit meinem Freund und seiner Familie zusammen, helfe im Haushalt und meistere meinen Alltag mit viel Ruhe. Mein Freund und ich sind erst seit etwa eineinhalb Jahren zusammen, er kannte mich also nicht ohne meine psychischen Probleme. Für eine Beziehung ist das aber schon sehr belastend, wenn jemand immer etwas hat. Darum wünsche ich mir, wieder richtig gesund zu werden und glaube auch, dass ich das schaffe. Dann würde ich mehr Motorrad fahren mit meinem Freund, zusammen die Welt bereisen, eine eigene Wohnung suchen, arbeiten …

Einfach das machen, was junge Menschen in meinem Alter so machen: das Leben geniessen. Ich glaube, ich bin auf einem guten Weg dahin. Irgendwo zwischen Mitte und Zielgerade.»

FAQ: SUIZID

Zehn häufige Fragen zum Thema Suizid, beantwortet von den Fachleuten bei Pro Juventute.



Einfach nur zuhören hilft manchmal mehr als die richtigen Worte.

1 Wie erkenne ich, dass jemand an Suizid denkt?
Es gibt mögliche Hinweise. Zum Beispiel, wenn jemand davon spricht, nicht mehr leben zu wollen, weniger abmacht, sich selbst als wert- oder nutzlos bezeichnet, starke Stimmungsschwankungen hat oder Abschiedsnachrichten verschickt. Wenn man diese Warnsignale erkennt, kann man handeln.

2 Was ist, wenn jemand über Suizid redet, aber ich nicht denke, dass er/sie es ernst meint?
Nicht immer droht akute Gefahr, dass sich jemand etwas antut. Suizidgedanken können manchmal von selbst wieder vorbeigehen. Aber nicht immer. Darum ist es sehr wichtig, wenn jemand über Suizid spricht, diese Hilferufe ernst zu nehmen und Hilfe zu holen.

3 Wie soll ich reagieren?
Wenn du Angst hast, dass eine Freundin oder ein Freund sich etwas antun könnte, dann sprich die Person offen und direkt darauf an. Du kannst zum Beispiel sagen: «Ich mache mir Sorgen um dich. Ich habe Angst, dass du dir etwas antun willst. Stimmt das?» Lasse den Freund oder die Freundin erzählen, ohne ihn oder sie zu verurteilen. Du kannst aber auch Stellung beziehen. Zum Beispiel so: «Ich verstehe, dass du dich verzweifelt fühlst in dieser Situation. Ich möchte aber, dass du am Leben bleibst, denn du bist mir wichtig. Ich bin für dich da, wenn du Hilfe brauchst.»

Wenn du unsicher bist, solltest du mit einer erwachsenen Vertrauensperson darüber reden oder bei einer Beratungsstelle Unterstützung holen. Du kannst dich auch an unsere Beratung beim 147 wenden. Gemeinsam können wir besprechen, was genau getan werden kann.

4 Wie kann ich für jemanden da sein, der sich vielleicht umbringen möchte?
Du musst keine Probleme lösen. Da sein und zuhören, wenn die Person erzählen möchte, ohne sie zu sehr auszufragen, ist das Wichtigste. Es ist auch in Ordnung, zusammen zu schweigen. Du kannst auch anbieten, bei der Person vorbeizugehen, damit sie nicht alleine ist, in Kontakt bleiben und immer wieder nachfragen, was die Person braucht und wie es ihr geht. Manchmal hilft es auch, sich abzulenken und Sachen zu unternehmen, die dieser Person vorher Freude bereitet haben, auch wenn es im Moment nicht möglich ist.

5 Mein Freund hat mir von Suizidgedanken erzählt, ich musste ihm jedoch schwören, niemandem davon zu erzählen. Was soll ich tun?
Es ist verständlich, dass du deinen Freund nicht verraten möchtest. Aber wenn es um den Schutz eines Lebens geht, ist es okay und auch mega wichtig, dieses Geheimnis nicht für sich zu behalten und jemandem davon zu erzählen.

6 Sind Menschen, die sich umbringen wollen, immer psychisch krank?
Suizidgedanken können verschiedene Gründe haben. Nicht immer muss eine schlimme psychische Erkrankung dahinterstecken. Auch Personen, denen es gut zu gehen scheint, können bei plötzlichen Krisen wie dem Verlust eines geliebten Menschen Suizidgedanken haben. Unabhängig davon ist es wichtig, für sie da zu sein und rasch Unterstützung zu holen.

7 Haben Mädchen häufiger Suizidgedanken?
Suizidgedanken können alle Menschen treffen – egal welches Geschlecht. Mädchen sprechen eher offener über ihre Probleme und holen sich bei psychischer Belastung schneller Hilfe, während Jungs ihre Sorgen eher verstecken. Das hat vor allem mit Erwartungen in der Gesellschaft zu tun. Deshalb ist es wichtig, für alle da zu sein und über die psychische Gesundheit zu sprechen.

8 Hängen Ritzen und Suizidgedanken zusammen?
Wenn sich jemand traurig oder wütend fühlt und nicht weiss, wie er oder sie mit diesen Gefühlen umgehen kann, fangen manche an, sich selbst zu verletzen. Manchmal denken diese Menschen auch über Suizid nach, weil sie sich so verzweifelt fühlen. Das muss aber nicht immer der Fall sein. Wenn du merkst, dass sich jemand in deinem Umfeld ritzt, kannst du helfen, indem du für ihn oder sie da bist, Unterstützung anbietest oder dir bei erwachsenen Vertrauenspersonen Hilfe holst.

9 Können suizidgefährdete Menschen überhaupt wieder gesund werden?
Manchmal braucht es Zeit, aber viele Menschen, die Hilfe bekommen, finden wieder Freude am Leben und fühlen sich besser. Es ist wichtig zu wissen, dass es immer Hoffnung und Hilfe gibt, auch wenn man in einer sehr schweren Situation steckt.

10 Ich merke, dass mich die Suizidgedanken meiner Kollegin stark beschäftigen. Was kann ich tun?
Es ist verständlich, dass du deiner Freundin helfen möchtest, wenn es ihr nicht gut geht. Dabei ist es aber auch wichtig, zu dir selbst Sorge zu tragen und auf die eigenen Grenzen zu achten. Jemanden in einer tiefen Krise zu begleiten, kann für die eigene psychische Gesundheit sehr belastend sein. Sprich regelmässig mit einer Vertrauensperson darüber, wie es dir geht. Du bist nicht verantwortlich dafür, ob sich jemand das Leben nimmt oder nicht. Es ist auch okay, wenn du etwas Abstand brauchst und dich ablenkst.

TRAURIGE ZAHLEN

Jedes Jahr nehmen sich weltweit rund **1 Mio. Menschen** das Leben. Für die WHO gehört das Thema Suizid damit zu den grössten Gesundheitsproblemen überhaupt.

Rund **4 %** der Westeuropäer:innen denken, dass Suizid für ihre Lebenssituation eine Lösung sein könnte.

In der Altersgruppe zwischen 16 und 25 ist Suizid in der Schweiz die **zweithäufigste Todesursache.**

8 von 10 Jugendlichen, die in der Schweiz auf diesem Weg sterben, sind **männlich.**

HEY DU...

Über Gefühle zu sprechen, ist nie leicht – vor allem, wenn es einer befreundeten Person nicht gut geht. Mit diesen Tipps fällt der Gesprächseinstieg vielleicht ein bisschen leichter.

DIE ANZEICHEN

Wenn sich jemand aus deinem Freundeskreis oder deiner Familie über mehrere Wochen oder sogar Monate zurückzieht, unkonzentriert, gereizt, übermässig müde oder sonst wie verändert wirkt, kann das ein Zeichen für psychische Probleme sein. Bleib in Kontakt mit der Person, der du helfen möchtest und behandle ihr Problem vertraulich.

Hast du nachher Zeit zum Reden?

Finde einen **ungestörten Ort und den richtigen Zeitpunkt** für euer Gespräch. Warte aber nicht, bis es sich «einfach so ergibt». Gib deinem Gegenüber auch die Möglichkeit, das Gespräch zu einem anderen Zeitpunkt zu führen – denn darüber reden ist mindestens so schwer wie danach fragen. Schau aber auch, dass du selbst dich in diesem Moment gut fühlst.

Ich mache mir Sorgen um dich. Geht es dir nicht so gut?

Das Schwierigste ist es, ein Gespräch anzufangen. Wenn das Eis mal gebrochen ist, geht es meistens leichter. Versuche dein Gegenüber direkt, aber **nicht vorwurfsvoll** anzusprechen.

Ich äähh ...

Wir haben so oft Angst, das Falsche zu sagen – aber eigentlich ist das gar nie das Problem, oder? Du musst weder die richtigen Worte noch die passenden Lösungen parat haben – **nur zuhören** und versuchen, dich in dein Gegenüber hineinzuversetzen. Stelle einfach Fragen, statt nach Antworten zu suchen.

Das tut mir voll leid.

Mitgefühl zu zeigen, entlastet dein Gegenüber. Wer Mitgefühl empfängt, fühlt sich weniger alleine. Und genau das braucht's manchmal.

Geht's besser?

Wahrscheinlich nicht. Aber das ist auch **nicht das Ziel eines Gesprächs.** Denn durch Reden alleine lösen sich die Probleme nicht. Für dein Gegenüber ist es aber ein schönes Gefühl, jemanden zu haben, der oder die zuhört. Auch öfter.

Sollen wir gemeinsam versuchen, eine Lösung zu finden?

Wenn du denkst, dass die Probleme deines Gegenübers nach professioneller Hilfe verlangen, darfst du das sagen – aber bitte **ohne dabei eine Diagnose zu stellen.** Wenn dein Gegenüber das will, könnt ihr ja zusammen eine passende Anlaufstelle suchen, zum Beispiel auf 147.ch.

Lass uns bald wieder darüber reden.

Auch wenn das Gespräch ernst ist, **muss es nicht ewig dauern.** Es ist okay, irgendwann auch das Thema zu wechseln. Am besten, du sprichst das offen an.

Wir bleiben in Kontakt. Ich bin für dich da.

Bleib in Kontakt mit der Person, der du helfen möchtest, und **behandle ihr Problem vertraulich.**

DON'Ts

Stelle keine eigenen Krankheitsdiagnosen

Mach das Problem deines Gegenübers nicht klein

Dränge dein Gegenüber nicht, über Dinge zu reden, über die er oder sie nicht sprechen will

Führe das Gespräch nicht hin zu deinen eigenen Problemen und Erfahrungen

Keine Ratschläge und Tipps

Mach keine Schuldzuweisungen

NOCH MEHR?

Diese Gesprächstipps stammen von **wie-gehts-dir.ch.**

Dort findest du weitere nützliche Adressen, Infos und Tipps, wie du deine psychische Gesundheit stärken kannst.

PUUUH ...

Trage dir selber ebenfalls Sorge. Wenn du merkst, dass dir das Ganze zu viel wird oder du nicht weisst, mit wem du darüber reden könntest, ohne dabei ein Geheimnis auszuplaudern, findest auch du unter **147.ch** Unterstützung.

SCREEN SAVER

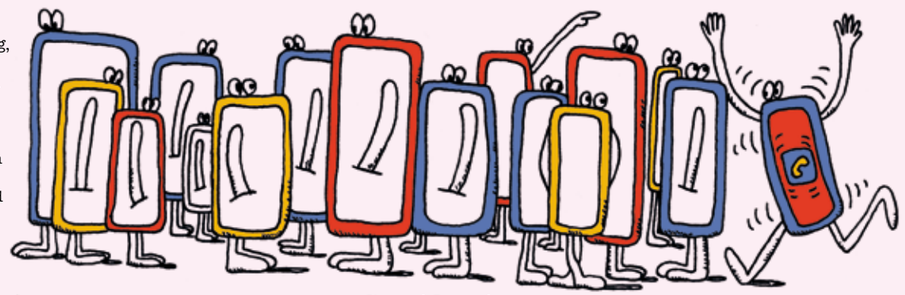
Dein Handy macht dich manchmal fertig? Beat Richert verrät dir zehn praktische Handy-Hacks, mit denen du dein Handy anders nutzen oder dein Leben zurückgewinnen kannst. Illustration: Moriz Oberberger

Was hat's mit mir zu tun?

Egal, wo man hinsieht: Überall tobt Krieg, überall ist Gewalt, Stress und Angst. Das macht dich manchmal fertig? Kann man verstehen. Damit deine Psyche inmitten all dieses Wahnsinns gesund bleibt, stelle dir die Frage: Welche Auswirkungen hat diese Nachricht auf mein Hier und Jetzt? Diese Frage lässt dich sofort im Hier und Jetzt ankommen und wirkt unmittelbar erleichternd.

Dreier-Regel

Du bist voll genervt und möchtest jemandem eine verletzende Nachricht schreiben oder einen fiesen Comment posten? Schliess die Augen, atme langsam dreimal durch und sag es zu dir selbst. Wenn es sich falsch anfühlt, ist es ein zuverlässiges Zeichen, dass du es lieber lassen solltest.



Gamification

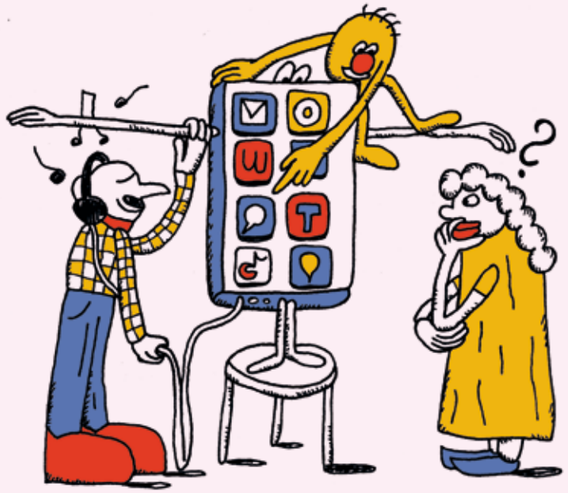
Ihr hängt zwar alle miteinander rum, aber alle gaffen nur auf ihre Phones? Dann macht ein Spiel draus: Die Handys werden verdeckt in die Mitte gelegt. Wessen Telefon zuerst vibriert, verliert. Aber nicht als Trinkspiel missbrauchen, gell.

Verarsch dich selber

Zu viel Bildschirmzeit und keine Ahnung, was man dagegen tun kann? Wir schon. Verstecke dein Handy einfach vor dir selbst – zum Beispiel in einer Box oder einer Schublade. Wenn du das Teil nämlich nicht stets vor Augen hast, ist auch die Versuchung kleiner, immer darauf zu schauen. Funktioniert wirklich.

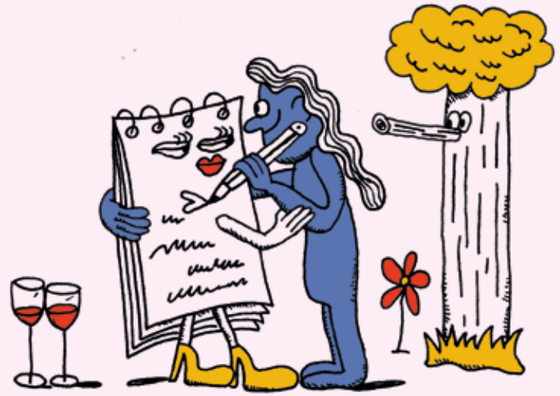
Spurensuche

Deine Fingerabdrücke verraten dich: Schau dir auf dem abgeschalteten Handy die Fettspuren auf dem Display an. Sind da vor allem Swipes? Oder mehr Tupfer? Und wo kommen die wohl her? We'll see.



Kidsplaining

Deine Eltern checken einfach überhaupt nichts in Sachen Smartphone und Apps? Dann offeriere ihnen einen täglichen Drei-Minuten-Kurs, in dem du ihnen Einführungen in Apps («Was isch das Snapchat eigentli?»), Bedienung («Wie verstell ich scho wieder die Chopfhörer?») oder Games gibst («Was isch de Unterschied zwüsche Minecraft und Minecraft Server?»). Eltern: happy. Du: weniger genervt.



Placebo-Challenge

Diese Challenge lässt sich zum Beispiel in der Familie aufstellen: Statt eines Handys tragen alle, die mitmachen, einen Tag lang ein kleines Notizblöckli im Hosensack oder in der Handtasche. Jedes Mal, wenn du eigentlich nach dem Handy greifen willst, schreibst du stattdessen auf, was du darauf machen wolltest.

Weck me

Dein Handy raubt dir den Schlaf, aber du brauchst es halt als Wecker? Dann haben wir eine super crazy Hightech-Lösung für dich parat: einen Wecker. Kostet kaum 10 Stutz und macht genau das Gleiche wie die gleichnamige App.

Handy-Tagebuch

Schreib dir abends kurz – und ohne lang nachzudenken – auf, was du heute auf dem Handy gesehen, erlebt, gespielt oder geschrieben hast. Nach einer Woche: nachlesen und bitz studieren.

Swap

Okay, das ist nur für richtig gute Freund:innen und muss für beide stimmen. Tauscht für eine Stunde euer Handy, beantwortet allerdings keine Nachrichten und postet nichts, sondern beobachtet einfach nur. Danach erzählt ihr euch gegenseitig, was die andere Person so verpasst hat. Kleiner Spoiler: wahrscheinlich weniger, als du denkst.

BEAT RICHERT

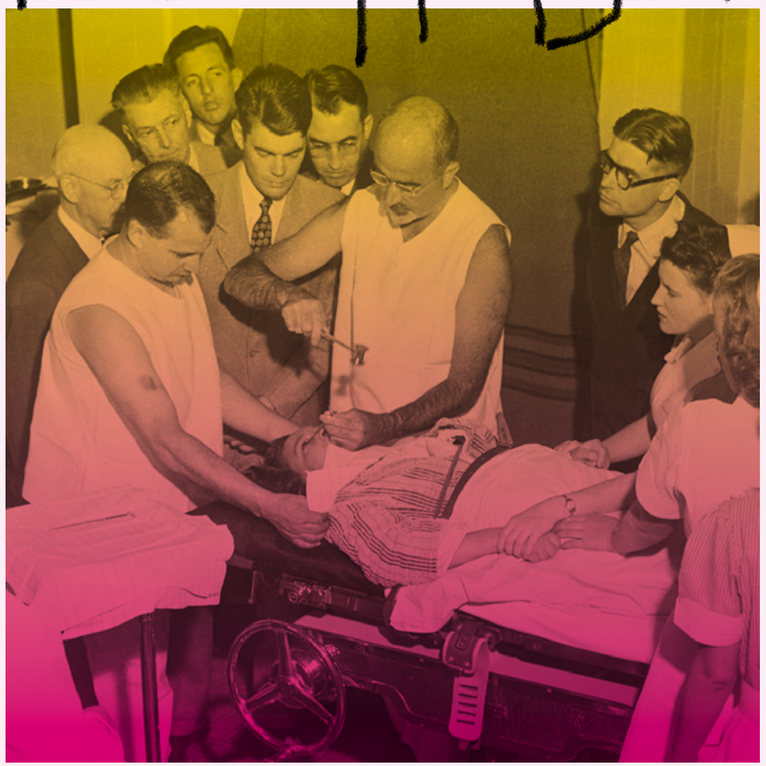
... kennt sich aus mit digitalen Themen und unterstützt junge Menschen beim bewussten und gesunden Umgang mit digitalen Medien. Er hilft dir (und deinen Eltern), um eine Handy- oder Gamesucht zu vermeiden oder zu überwinden.
beatrichert.net.

Trigger-Warnung: Wenn es um die Behandlung der Psyche geht, hat die Vergangenheit leider ein paar ziemlich dunkle Kapitel zu bieten …

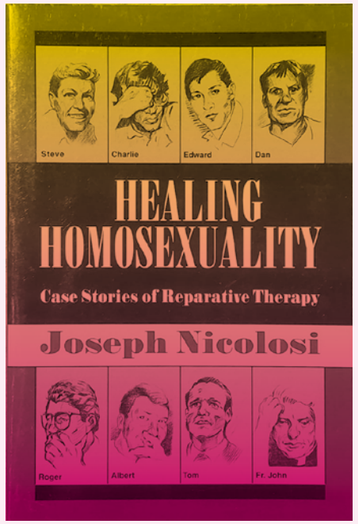
PSYCHO PAST

HÄMMERN IM HIRN

Zuerst mit dem Elektroschock ins Koma versetzt, dann **mit einem Eispickel, am Augapfel vorbei,** rein in den Kopf. Peng, peng, peng, einige Hammerschläge in den Stirnlappenbereich. Nach rund sieben Minuten ein Taxi für den Patienten rufen und adieu. Das ist keine Szene aus einem Horrorfilm, sondern das wirkliche Vorgehen, mit dem Walter Freeman einen Grossteil seiner rund **3'500 Psychochirurgie-Eingriffe** vornahm. Inspiriert von den zweifelhaften Erfolgsresultaten eines portugiesischen Arztes, operierte der Amerikaner Menschen mit verschiedenen psychischen Störungen – teilweise aber auch einfach leicht verhaltensauffällige Kinder. Tatsächlich war er aber nicht der einzige: **Weltweit wurden bis heute schätzungsweise 100'000 Menschen lobotomisiert** – oft mit schwerwiegenden gesundheitlichen Folgen. Mit dem Aufkommen von Psychopharmaka geriet diese Art der Chirurgie immer mehr in den Hintergrund, sie wird aber auch noch heute praktiziert – allerdings äusserst selten und definitiv nicht mehr mit dem Eispickel!



Wer ist hier krank?



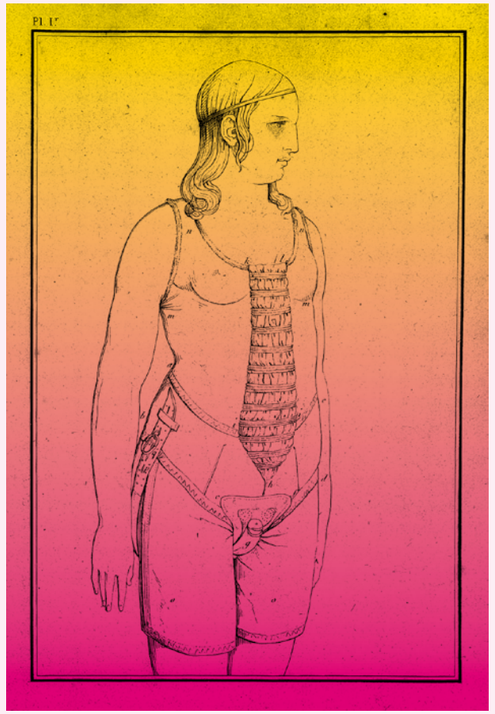
GANZ VERKEHRT

Homosexualität ist keine psychische Störung, sondern eine sexuelle Orientierung. In der Schweiz ganz selbstverständlich? Nicht unbedingt. **Erst 1974 wurde Homosexualität von der American Psychological Association aus der Liste psychischer Störungen gestrichen,** erst 1992 (!) aber auch aus dem weltweiten sogenannten ICD-10-Katalog. «Behandelt» wurden Homosexuelle übrigens im Rahmen sogenannter Konversionstherapien – also Umkehrungstherapien – **nicht nur mit Psychoanalysen, sondern auch mit Elektroschocks.** Letzteres ist heute zwar verboten, Therapien zur «Heilung von Homosexualität» werden in der Schweiz aber noch immer angeboten, häufig von evangelikalen Freikirchen.

Dank dem Film ‹Einer flog über das Kuckucksnest› wurden Elektroschocks einem grösseren Publikum bewusst.

ELEKTROSCHOCKIEREND

Fakt ist: Elektroschock-Therapien können tatsächlich bei Schüben von Depressionen und anderen psychischen Erkrankungen helfen. Grund dafür ist, dass die Krampfanfälle die Ausschüttung von Stoffen im Hirn positiv beeinflussen können. Fakt ist aber auch: **Die Geschichte der Elektroschock-Therapie ist ein ziemliches Horrorkabinett.** In einem Berner Psychiatriebetrieb wurden die Schocktherapien beispielsweise ab Ende der 1930er eingesetzt – schon damals nicht ohne Kritik. Allerdings oft **viel zu stark dosiert, sodass sich die Patienten beim Verkrampfen ab und zu Wirbel und Knochen brachen.** Für öffentlichen Widerstand gegen die folterartige (und unter anderem völlig unangemessen eingesetzte!) Therapie sorgte auch **der Film «Einer flog über das Kuckucksnest»** von 1975. Aus dem Elektroschock wurde schliesslich die heutige Elektrokonvulsionstherapie. Diese hat noch immer mit dem schlechten Ruf aus der Vergangenheit zu kämpfen, obwohl sie heute wirklich erfolgreich und natürlich schonend eingesetzt wird.



Schwer zu befriedigen? Sieht so aus.

WICHSERMÄSSIG

Selbstbefriedigung ist etwas Schönes und Gesundes. Go for it. Im 18. Jahrhundert sahen das die Wissenschaftler allerdings noch ganz anders und steigerten sich in einen regelrechten Wahn hinein. Neben diversen schlimmen körperlichen Nebenwirkungen führe die **«Selbstbefleckung» zum Beispiel auch zu richtig harten psychischen Problemen wie «Gehirnverweichung».** Aus Schutz vor dergleichen zwängten fürsorgliche Eltern ihre Teenie-Kinder unter anderem in **Korsette oder fesselten ihnen nachts die Hände.** Wortwörtlich: unfassbar.

WIE FUNKTIONIEREN PSYCHOPHARMAKA?

Im Gehirn treten Milliarden von Nervenzellen miteinander in Wechselwirkung, «kommunizieren» und steuern damit psychische Prozesse. Für diese Kommunikation nutzen sie Botenstoffe, sogenannte Neurotransmitter. Vereinfacht gesagt, wirken Psychopharmaka entweder auf die Konzentration dieser Botenstoffe zwischen zwei Nervenzellen oder darauf, wie gut diese an die Nervenzellen «andocken» können. Oftmals wird angenommen, dass sich bei einer Erkrankung zu viele oder zu wenige Botenstoffe im sogenannten synaptischen Spalt zwischen zwei Nervenzellen befinden, wodurch Informationen entweder kaum oder verstärkt weitergegeben werden. Psychopharmaka versuchen dieses «Ungleichgewicht» auszugleichen und dadurch eine Veränderung der psychischen Verfassung zu bewirken. Ob der Einsatz von Psychopharmaka sinnvoll ist, muss in jedem Einzelfall von einer ärztlichen Fachperson beurteilt werden. Medikamente werden immer ergänzend, nie aber anstelle einer Psychotherapie eingesetzt.

Chantal Hofstetter, Verantwortliche Content & Science ensa Schweiz / Pro Mente Sana

VIP(LEASE HELP ME)

Berühmte Menschen sind glücklicher? Keineswegs. Promis, VIPs und Stars haben genauso mit psychischen Erkrankungen zu kämpfen wie wir Normalos.

Für Neek war Mode ein Lichtblick.

Pulli-Therapie

Modedesigner sind oft ziemlich exzentrische Vögel. Aber nicht alle. Der Amerikaner **Neek Lurk** bezeichnet sich selbst von jeher als Aussenseiter. Seine Depressionen habe er nie richtig aufgearbeitet, verriet er in einem Interview mit Hypebeast. Mit seinem Kleiderlabel Anti Social Social Club (kurz ASSC) habe er seine Gefühlswelt zum ersten Mal richtig zum Ausdruck bringen können. Die «Fashion-Therapie» hatte scheinbar Erfolg: Die simplen (und teuren!) Logo-Hoodies und -Caps sind so schnell vergriffen, wie sie erscheinen, und bei Fashion-Victims und Promis wie **Kim Kardashian** gleichermassen beliebt. Somit ist Neek vom Aussenseiter zum Über-Hipster geworden. Ob ihn das gesünder gemacht hat, wissen wir aber nicht.

Gar nicht spitze

Sportler sind fit, willensstark und rundum gesund, wenn sie sich nicht gerade verletzen – so das gängige Klischee. Man spricht offen über gebrochene Knochen und Zerrungen, doch die «innere Gesundheit» bleibt gut versteckt hinter den Kulissen. Ein grässliches Tabu, das leider noch immer viel mit alten Vorurteilen zu tun hat. Seit einigen Jahren tut sich zum Glück aber ein bisschen was in der Sportszene: **Skilegende Lindsey Vonn, Olympia-Schwimmer Michael Phelps, Tennisspielerin Naomi Osaka** und andere Sportgrössen sprachen in den vergangenen Jahren offen über ihre psychischen Probleme und trugen damit dazu bei, dass der Spitzensport hoffentlich ein bisschen menschlicher wird.

Auch voll Fitte können krank werden.

Ungesunde Karriere: Zayn Malik spricht offen über seine Magersucht.

Von wegen Frauenkrankheit

Essstörungen sind nach wie vor ein grosses Tabuthema, und nur wenige Promis trauen sich, darüber zu sprechen. Noch mehr verschwiegen wird das Thema unter Männern. Das bedeutet allerdings nicht, dass sie nicht davon betroffen sind. **Ex-One-Direction-Star Zayn Malik** brach das Schweigen vor kurzem. Er habe jahrelang unter Magersucht gelitten, teilweise tagelang nichts gegessen. Mitverantwortlich machte Malik dabei seine ungesunde Karriere als Pop-Idol: «Ich hatte die Kontrolle über mein Leben verloren, aber nicht über das Essen. Es war das Einzige, was ich noch kontrollieren konnte», gestand der Sänger. Hinter seiner ausgemergelten Figur wurde von der Klatschpresse ein Drogenproblem vermutet. Es bleibt zu hoffen, dass Essstörungen bei Männern mit Zayns mutigem Bekenntnis ein bisschen mehr in die Öffentlichkeit rücken – und sich in Zukunft auch andere Männer trauen, offen darüber zu sprechen.

Mobbing kann alle treffen – auch Influencerinnen wie Leoobalys.

Tristesse ja, Krankheit nein: Rapper Yung Lean.

SICK TO SEE

Preisgekrönte Filme und Serien über psychische Erkrankungen? Pick one ...

Schizophrenie: Taxi Driver, Das weisse Rauschen, A Beautiful Mind

Essstörungen: Skins, To The Bone

Depression, Manie und bipolare Störung: Lady Dynamite, Spinning Out, Silver Linings Playbook, After Life

Sucht und Abhängigkeit: Trainspotting, Bojack Horseman, Das Damengambit, Dr. House

Zwänge: Monk

Narzissmus: Wall Street, You: Du wirst mich lieben

In der Wolke

Wer hätte gedacht, dass Emo und Rap so nahe beieinanderliegen können? So zum Beispiel beim schwedischen **Cloud-Rapper Yung Lean.** Schon in frühen Teenagerjahren rappte er mit seiner vielsagenden Truppe Sad Boys über Medikamentenabhängigkeit und psychische Probleme – immer irgendwo zwischen Hilferuf und Verherrlichung. Mittlerweile hat Jonatan, wie der Rapper bürgerlich heisst, seine jahrelange Sucht behandelt und sich mit seiner bipolaren Störung beschäftigt. Tristesse und Rausch bleiben aber auch auf seinem neuen Album zentrale Themen.

Keine Opfer

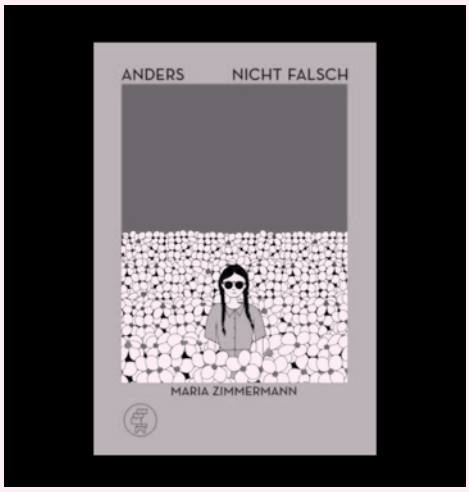
Grosses Talent und gutes Aussehen schützen vor Mobbing nicht. Das mussten leider auch einige – heute äusserst erfolgreiche – Stars und Sternchen am eigenen Leib erfahren. **Influencerin Leoobalys** wurde mit zunehmendem Erfolg auf Insta und TikTok in der Schule gemobbt. Rapper Eminem wurde in der Schule teilweise schlimm verprügelt, die Attacken machte er in seinem Song «Brain Damage» zum Thema. Selbst **Kylie Jenner** oder **Ex-US-Präsident Barack Obama** wurden als Kinder geplagt. Das zeigt, dass Mobbing wirklich jede und jeden treffen kann und oft aus Unverständnis und Eifersucht geschieht – und dass die einst Gemobbten später oft von den gleichen Leuten angehimmelt werden, die ihnen früher das Leben schwer machten.

PSSST...!

Viel zu jung gegangen: The 27 Club.

THE 27 CLUB

Zu diesem Verein möchte man definitiv nicht gehören – auch wenn klingende Namen von Rockstars wie Kurt Cobain, Jimi Hendrix, Janis Joplin, Jim Morrison oder Amy Winehouse dazuzählen. Sie alle verbindet nämlich die traurige Tatsache, dass sie sich mit nur 27 Jahren das Leben nahmen oder an einer Überdosis starben.



NEUE PERSPEKTIVE

Anders bedeutet nicht falsch. Das lehrt uns die junge Autorin Maria Zimmermann in ihrem gleichnamigen Buch über autistische Wahrnehmung. Dabei beschreibt Maria Erlebnisse aus ihrem eigenen Alltag aus ihrer Perspektive – in Worten und Bildern.
kommode-verlag.ch/shop/anders-nicht-falsch/

S GÄÄLE WÄGELI

Wer nicht ganz richtig ist im Kopf, den holt das gelbe Wägeli – so geht eine alte schweizerdeutsche Redensart. Woher genau die Legende kommt, ist aber nach wie vor ein Rätsel, denn weder heute noch früher wurden geistig Kranke mit gelben Wagen in die Anstalt kutschiert.

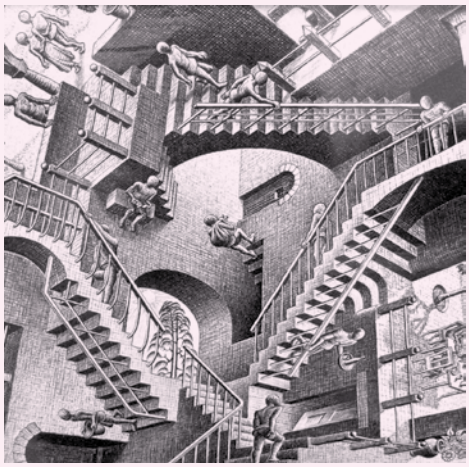
Poet mit Tourette: Lewis Capaldi.

«THANK YOU, GLASTONBURY!»

Wir alle haben das rührende Video von Lewis Capaldi gesehen, dessen Fans ihn beim Singen unterstützten, als er es nicht mehr allein schaffte. Der Sänger leidet am Tourette-Syndrom, einer leider unheilbaren Nervenmotorik-Erkrankung, die zu körperlichen und sprachlichen Aussetzern führen kann – sogenannte Tics. Übrigens ist Capaldi nicht der einzige Promi mit Tourette. Auch Billie Eilish und Ex-Fussballer David Beckham haben mit Tics zu kämpfen.

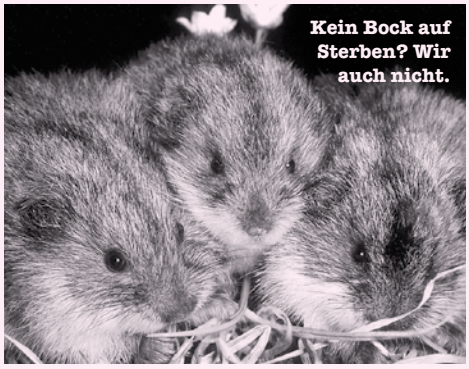
MINDFUCK

Die sogenannte Penrose-Treppe ist eine unmögliche Figur. Sie wurde 1958 vom britischen Mathematiker Lionel Penrose und seinem Sohn erfunden – ebenso wie das fast so bekannte Penrose-Dreieck. Weitaus berühmter sind jedoch die etwas ausgeschmückten Versionen des Grafikers M. C. Escher. Er wurde durch einen Artikel auf die Penrose-Figuren aufmerksam.



ERSTE HILFE

Du möchtest mit deiner Klasse, deinem Sportverein oder mit deiner Pfadi-Gruppe lernen, wie man Erste Hilfe bei psychischen Problemen leisten kann, wenn es Gleichaltrigen nicht gut geht? Dann melde dich bei Ricco Rieder. Er kann dir Auskunft geben, wie ihr für eure Gruppe einen Erste-Hilfe-Kurs ensa Teens (kostenpflichtig) organisieren könnt: **r.rieder@promentesana.ch**



Kein Bock auf Sterben? Wir auch nicht.

LEGENDE DER LEMMINGE

Lemminge sind schnucklige kleine Felltiere, die viel unterwegs sind. Ihre Wanderungen bestreiten die Schnuckels in ziemlich grossen Gruppen. Da die Population der Tiere recht krass schwankt, entstand die Theorie, dass die Tiere auf ihren Wanderungen gruppenweise Selbstmord begehen, indem sie sich gleich haufenweise von Klippen stürzen. Aktueller Stand der Wissenschaft: That's bullshit.

WHERE WE @

Wusstest du eigentlich, dass du **alle bisherigen Ausgaben des Hä?-Magazins** auf unserer Website findest?

Mehr Hä? gibt's auf unserer Website oder unserem Insta-Channel:

haemagazin.ch **@haemagazin**

ROTPUNKT APOTHEKE
FÜHREND IN MEDIKAMENT UND GESUNDHEIT