

#darüberredenwir

LASS UNS REDEN

Denn psychische Gesundheit betrifft uns alle.
Habt ihr gewusst, dass jede/r von uns direkt
oder indirekt von psychischen Erkrankungen
betroffen sein kann?

Wir freuen uns, dass wir gemeinsam das Gespräch starten – und zwar im wörtlichen Sinne. Dieser Gesprächsleitfaden hilft dabei, in einer Kleingruppe über psychische Gesundheit zu sprechen.

1

Auf der Vorderseite jeder Karte ist eine Frage, welche der/die GruppenleiterIn den TeilnehmerInnen stellen kann.

2

Auf der Rückseite der Karte findet ihr nützliche Informationen, die dabei helfen das Gespräch zu führen und Input liefern können.

Grundsätzlich:

Das Gespräch muss/ soll keinen fixen Fahrplan haben.

Dieser Leitfaden ist zur Unterstützung gedacht.

Es müssen nicht alle Fragen diskutiert oder von allen TeilnehmerInnen beantwortet werden — wenn ihr also eine Frage überspringen wollt, dann macht das.





**Wie geht es
euch heute?
*Also wirklich?***

„Wie geht es Dir?“ ist leider längst zu einer rhetorischen Frage verkommen. Eigentlich geht es im Kern der Frage um echte Anteilnahme, um Interesse am Leben des/der anderen. Eine schöne Frage, die ihre Bedeutung leider im Alltag verfehlt. Vielmehr wird die Floskel heutzutage häufig nur aus reiner Höflichkeit geäußert.

Uns ist das klar, weshalb wir fast immer antworten: „Danke, gut!“. Selbst dann, wenn die Dinge alles andere als gut sind.

Eine bessere Frage könnte sein:

„Was beschäftigt Dich gerade?“

Der/Die Andere hat dann die Wahl und kann entweder oberflächlich antworten oder sich öffnen — je nachdem wie er/sie möchte.



Wann habt ihr das
letzte Mal etwas für
euren Körper, sprich
für eure **physische**
Gesundheit, gemacht?

„Move your body and your mind will follow“.

Das wissen diejenigen, die schon mal den Endorphin-Cocktail auf der Marathon-Zielgeraden gekostet haben. Oder die nach einer Yoga-Stunde zufrieden auf die Matte gesunken sind. Oder. Oder. Oder.

Sport macht stolz. Sport macht Spaß. Und Sport macht aus medizinischer Sicht vor allem Sinn. Bereits in den 80er-Jahren fand man heraus, dass Bewegung bei der Behandlung von Depressionen hilft.

Das Kreisen der Arme oder ausgiebiges Recken und Strecken sind beispielsweise erste Mini-Übungen, die Körper und Geist gleichermaßen wecken.



Wann habt ihr das
letzte Mal auf eure
psychische Gesundheit
geachtet?

Der Mensch besteht aus Körper und Psyche. Unseren Körper pflegen wir täglich, leider vernachlässigen wir unsere Psyche viel zu oft.

Psychische und körperliche Gesundheit hängen eng miteinander zusammen. Das zeigen auch Redewendungen wie „Das schlägt mir auf den Magen“ oder „Das macht mir Kopfzerbrechen“. Sehr viele Menschen mit psychischen Erkrankungen sind auch körperlich krank. Auch umgekehrt trifft es oft zu, dass physisch kranke Menschen von psychischen Erkrankungen betroffen sind.

Es gibt keine Gesundheit ohne psychische Gesundheit.



**Habt ihr das Gefühl,
dass psychische
Gesundheit in unserer
Gesellschaft als wichtig
erachtet wird? Warum
bzw. warum nicht?**

Psychische Erkrankungen werden heutzutage immer noch oft stigmatisiert und als Tabu angesehen. Betroffene tun sich schwer über ihre Erkrankung zu sprechen, da sie dadurch häufig mit Vorurteilen konfrontiert und diskriminiert werden.

Für viele von uns ist es normal, über einen Schnupfen oder eine Lungenentzündung zu sprechen, ohne dabei mit irritierten oder missverständlichen Reaktionen rechnen zu müssen.

Im Gegensatz dazu ist es viel schwieriger z.B. über eine Depression, Psychose oder Angsterkrankung zu sprechen.



**Glaubt ihr, dass ihr
auf eure psychische
Gesundheit achtet?
Warum bzw. warum
nicht?**

Genauso, wie wir häufig erst dann auf unsere körperliche Gesundheit achten, wenn wir Schmerzen haben, verhält es sich auch mit unserer psychischen Gesundheit. Nur, dass wir psychische Symptome meist noch weniger beachten oder nicht richtig interpretieren.

Verhaltensveränderungen z.B. sind deutliche Alarmsignale der Psyche. Wie genau diese Veränderung ausfällt, ist individuell verschieden. Das Spektrum reicht von plötzlicher Gereiztheit, Merkschwierigkeiten, über Lustlosigkeit, bis hin zu Erschöpfung, Antriebslosigkeit und sozialem Rückzug.



**Werden
Erkrankungen
der Psyche gleich
wahrgenommen
wie physische
Erkrankungen?
Warum bzw.
warum nicht?**

Körperlich krank zu sein, ist gesellschaftlich akzeptiert; unter Stress zu leiden, ist ebenfalls anerkannt. Jedoch psychisch krank zu sein, ist nicht nur nicht anerkannt: es ist stigmatisiert, wird abgewertet, löst Angst aus und die Betroffenen werden diskriminiert.

Ein Grund, warum das so ist, ist u.a. das zu geringe Wissen über psychische Erkrankungen. Für die Menschen im Mittelalter waren Krankheiten vor allem eine Strafe Gottes. Das hat sich mit der Zeit erst durch zunehmendes Wissen über Krankheitsursachen und Therapien verändert. Doch dieses Wissen ist noch nicht weit genug verbreitet.

**Habt ihr eine Idee
(oder auch mehrere),
wie ihr mehr auf eure
psychische Gesundheit
achten könnt?**

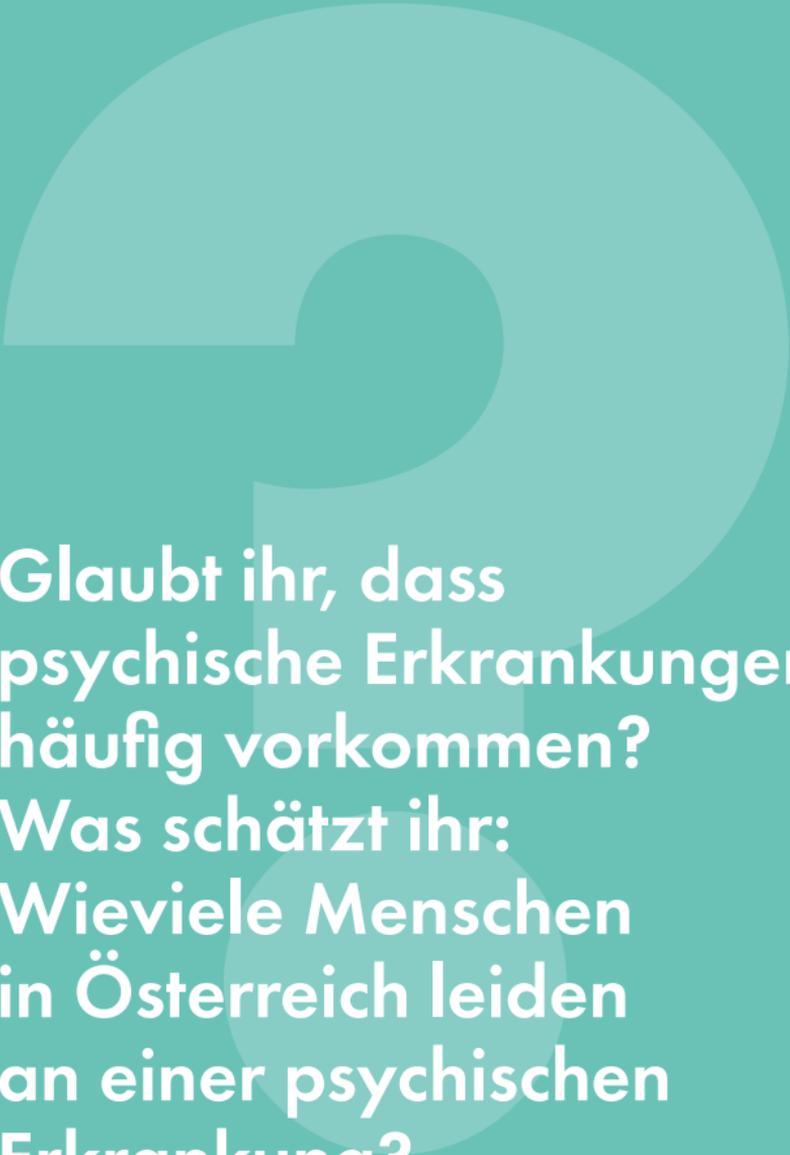
**Könnt ihr privat etwas
machen oder kann
am Arbeitsplatz etwas
verbessert werden, um
das zu erleichtern?**

Es gibt kein allgemein gültiges Rezept für die Pflege unserer Psyche. Was können wir also tun, um möglichst psychisch gesund zu bleiben?

10 Tipps nach Dr. Georg Psota, Chefarzt der Psychosozialen Dienste in Wien (aus: Georg Psota & Michael Horowitz (2016). „Das weite Land der Seele“. Wien: Residenz Verlag):

Es geht um ein „Achten“ auf

1. körperliche Gesundheit
2. ausreichend Schlaf
3. Einhalten von Tagesstrukturen
4. freundlichen, respektvollen Umgang mit sich selbst und anderen
5. Ordnung in den Dingen des Lebens
6. bei den wichtigen Dingen – kein unnötiges Aufschieben
7. Beziehungen und Beziehungsmenschen
8. „6 L“: Lachen, Lieben, Lernen, Laufen, Lustvoll Leben
9. dem Leben einen Sinn geben
10. Wenn all das trotzdem nicht reicht, um gesund zu bleiben: Hilfe suchen! Je früher, desto besser.



**Glaubt ihr, dass
psychische Erkrankungen
häufig vorkommen?
Was schätzt ihr:
Wieviele Menschen
in Österreich leiden
an einer psychischen
Erkrankung?**

Jede/r 3. ÖsterreicherIn ist zumindest einmal im Leben selbst von einer psychischen Erkrankung betroffen.

Jede/r von uns hat im persönlichen Umfeld Betroffene. Krankenstände infolge psychischer Erkrankungen nehmen zu. Außerdem sind psychische Erkrankungen inzwischen die häufigste Ursache von Neuzugängen in die Invaliditäts- bzw. Berufsunfähigkeitspension.

Psychische Gesundheit und Krankheit dürfen kein Tabu sein.



**Welche psychischen
Erkrankungen kennt ihr?
Wie sehen diese
für euch aus?**

Es gibt eine Vielzahl an psychischen Erkrankungen, die sich hinsichtlich ihrer Symptome und Ausprägungen unterscheiden. Die bekanntesten und am weitesten verbreiteten sind: Angsterkrankungen, Depression, Suchterkrankungen, Persönlichkeitsstörungen, Psychotische Störungen und Demenz.

Jede psychische Erkrankung kann sich bei jedem Betroffenen und jeder Betroffenen anders äußern.



Woher habt ihr euer Wissen? Glaubt ihr, dass ihr genug über diese Erkrankungen wisst? Wisst ihr, wo ihr euch über diese Erkrankungen informieren könnt?

Genauere Informationen zu psychischen
Erkrankungen findet ihr auf der Website
der Psychosozialen Dienste in Wien:
www.psd-wien.at



Glaubt ihr, dass ihr ein richtiges Bild von diesen Erkrankungen habt? Warum bzw. warum nicht?

Falsche Bilder von psychisch Erkrankten, nämlich vornehmlich das des/der gefährlichen Gewaltverbrechers/in, werden leider häufig über Film, Fernsehen und Boulevardjournalismus transportiert.

Menschen mit psychischen Erkrankungen sind nicht häufiger gewalttätig als andere Menschen. Zu Gewalt kommt es sehr selten und meist nur bei fehlender Behandlung und in akuten und schweren Krankheitsphasen.

Fakt ist: Betroffene sind oft selbst Opfer von gesellschaftlicher Ausgrenzung und gewalttätiger Übergriffe einzelner Personen.



**Was sind eurer
Meinung nach die
häufigsten Vorurteile,
mit denen Menschen
mit einer psychischen
Erkrankung konfrontiert
sind?**

MYTHOS #1

Das betrifft mich nicht.

FALSCH! Das stimmt nicht, denn psychische Erkrankungen betreffen jede/n von uns, direkt oder indirekt, entweder uns selbst oder jemanden in unserem persönlichen Umfeld.

MYTHOS #2

Nur schwache Menschen werden psychisch krank.

FALSCH! Psychische Gesundheit hat nichts mit Stärke oder Schwäche zu tun. Wie jede/r von uns eine Grippe bekommen kann – auch wenn er/sie noch so ein gutes Immunsystem hat – so kann auch jede/r von uns z.B. an einer Depression erkranken.

MYTHOS #3

Psychische Erkrankungen kann man selbst überwinden, wenn man nur will.

FALSCH! Eine psychische Erkrankung lässt sich nicht einfach aussitzen oder weglächeln – genauso wenig wie das bei einem Beinbruch oder einer Lungenentzündung funktioniert. Es braucht eine Behandlung, die so selbstverständlich sein sollte wie jeder andere Arztbesuch auch.

Weitere Mythen findet ihr auf den Factsheets.



**Habt ihr schon einmal
von der Stigmatisierung
als zweite Krankheit
gehört? Was kann
das bedeuten?**

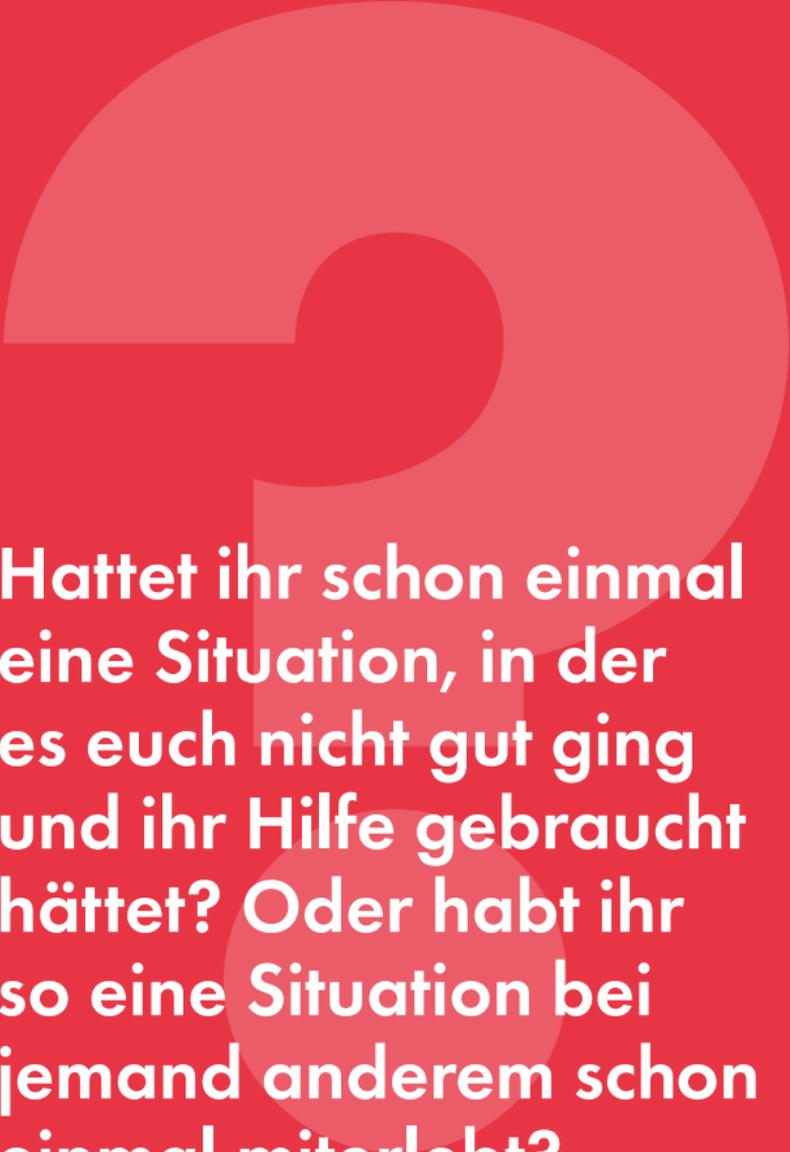
Man bezeichnet Stigma oft als zweite Krankheit. Die damit verbundenen negativen Einstellungen (Vorurteile) sowie ablehnenden und vermeidenden Verhaltensweisen (Diskriminierung) erschweren Behandlungen, verursachen Kosten und beeinträchtigen das ganze Leben der Betroffenen und ihrer Angehörigen.

Mit Wissen und Gesprächen können wir falschen Bildern entgegentreten und das Stigma psychische Erkrankung brechen.



**Habt ihr eine Idee,
wie diese Vorurteile
abgebaut werden
können? Was könnt
ihr machen? Was kann
euer Umfeld machen?**

Ihr macht es
bereits — indem
ihr ein Gespräch
darüber führt
und dabei helft,
psychische
Gesundheit
zum Thema zu
machen. ♥



Hattet ihr schon einmal eine Situation, in der es euch nicht gut ging und ihr Hilfe gebraucht hättet? Oder habt ihr so eine Situation bei jemand anderem schon einmal miterlebt?

Gemeinschaft ist wichtig.

Jeder Mensch braucht gute soziale Beziehungen wie Freundschaften, eine Partnerschaft oder eine Familie. Sie fördern unsere Gesundheit und steigern das Wohlbefinden. Neben sehr engen Beziehungen sind auch lose Kontakte wichtig.

Im Austausch mit anderen erleben wir Liebe, Geborgenheit, Wertschätzung und das Gefühl, verstanden zu werden und dazuzugehören. Vor allem in belastenden Lebenssituationen oder Krisen ist es wichtig, auf die Unterstützung anderer vertrauen zu können.



**Welche Hilfestellung
hättet ihr damals
gebraucht? Was hat
euer Umfeld gemacht?
Was würdet ihr heute
anders machen?**



**Was könnt ihr machen,
wenn ein Mensch in
eurem Umfeld eine
psychische Notsituation
erlebt?**



**Solltet ihr eine psychische
Notsituation miterleben, bei
euch selbst oder bei einer Person
in eurem Umfeld, dann nutzt
die PSD Notfallnummer.**

FÜR EUCH ♥

Hört auf euren Körper.

Hört auf eure Psyche.

Nehmt euch Zeit für euch.

Fragt um Hilfe.

Nehmt Warnsignale ernst.

Steht dazu, wenn es euch einmal nicht so gut geht.

FÜR ANDERE ♥

Hört zu und trifft kein vorschnelles Urteil.

Traut euch Fragen zu stellen.

Redet die Situation von anderen nicht klein.

Überspielt eure Unsicherheit nicht mit Floskeln und Redewendungen.

DANKE, dass ihr eine
Gesprächsrunde zum Thema
psychische Erkrankungen
gemacht habt.

Die Kampagne **#darüberredenwir**
will mit solchen Aktionen und
Gesprächen das Stigma rund
um psychische Gesundheit
und psychische Erkrankungen
brechen — doch das geht nur
mit Menschen wie euch an
unserer Seite.

Falls ihr Fragen oder Feedback zu diesem
Gesprächsleitfaden, dem Toolkit oder der
Kampagne habt, dann schickt uns diese
bitte an: darueberredenwir@psd-wien.at

EINE LETZTE BITTE ZUM SCHLUSS:

Macht bitte ein Foto mit eurer Gruppe und

- 1 postet es auf Instagram mit dem Hashtag #darüberredenwir & markiert uns in dem Beitrag mit @darueberredenwir
- 2 schickt es uns per Mail an darueberredenwir@psd-wien.at

**DANKE FÜRS
MITMACHEN UND
MITREDEN.**





01 31330

**Hilfe & Beratung in
psychischen Notlagen**

**Auf den Kampagnen-Kanälen
@darueberredenwir auf  und 
bekommst Du mehr Infos zu psychischer
Gesundheit und der Kampagne.**

Impressum:
Kuratorium für Psychosoziale Dienste in Wien
(ein Fonds nach dem Wiener Stiftungs- und Fondsgesetz)
Modecenterstraße 14 / A / 2.OG
A-1030 Wien

WWW.DARÜBERREDENWIR.AT