

## **Warum ist es manchmal so schwer über mentale Gesundheit zu sprechen?**

Stellen wir uns folgendes Szenario vor:

„Khaled macht einen Unfall und bricht sich das Bein dabei. Der behandelnde Arzt nimmt selbstverständlich den kaputten Knochen sehr ernst und behandelt ihn. Khaleds Mutter kümmert sich um ihn. Er erzählt seinen Freunden vom Unfall und sie zeigen Mitgefühl.“

Wenn Khaled seinen Freunden aber davon erzählt, dass er zu viel Stress habe und sich seit Wochen traurig und antriebslos fühle, dann sieht die Reaktion des Umfeldes oft anders aus. „Lach doch mal wieder!“, „Jeder hat mal einen schlechten Tag!“, „Du solltest mal raus an die frische Luft“. All dies sind oft typische Antworten auf die Aussage (oder manchmal die Andeutung): „Mir geht es psychisch nicht gut!“

## **Warum reagieren wir so unterschiedlich auf körperliche und mentale Gesundheit?**

Dieses Phänomen findet man sowohl in arabischen als auch europäischen Familien so, auch wenn z. B. in Deutschland schon sehr viel versucht wird, offener über psychische Gesundheit und Störungen zu reden und diese gesellschaftlich akzeptierter zu machen. **Denn - Hand aufs Herz- jeder Mensch hat eine Psyche und jeder Mensch hat einen Körper. Beides kann gesund und beides kann krank sein.**

Der erste Unterschied liegt daran, dass psychische Gesundheit lange tabuisiert wurde. Das heißt, dass man in Familien, unter Freunden und in der Gesellschaft darüber lieber nicht gesprochen hat. Zudem liegt ein sogenanntes Stigma auf psychischen Erkrankungen. Das heißt man verbindet negative Gedanken damit. Ein Stigma ist, dass psychisch Erkrankte schwach wären oder dass sie sich nur nicht genug anstrengen würden. Meistens ist eher das Gegenteil der Fall, da es sehr viel Stärke und Durchhaltevermögen erfordert, die Psyche zu heilen. Überdies wird angenommen, dass psychisch Erkrankte „irre“ wären oder eine Charakterschwäche hätten. Wir wissen aber aus der Forschung, dass die Ursache für psychische Störungen i. d. R. multifaktoriell (z. B. Gene, frühkindliche Erfahrungen, Umwelt) ist. Ihr seht, es fehlt also oft an Wissen über psychische Prozesse, sodass Halbwahrheiten für wahr gehalten werden.

Studien zufolge entwickeln etwa 30-40% aller Menschen im Laufe ihres Lebens eine psychische Störung wie Depression, Angststörung oder Sucht. In bestimmten Populationen wie der der Migrant\*innen ist das Risiko sogar höher. Es ist also Zeit, dass wir mehr Wissen über mentale Gesundheit in die Gesellschaft und in die Familien bringen (ob in Deutsche oder Arabische) und somit dieses Thema normalisieren. Das größte Leiden für Menschen mit psychischen Erkrankungen ist nämlich, dass sie es geheim halten müssen. Dadurch leidet man im Stillen und die Krankheit kann sich davon nähren, dass man sich einsam und

unverstanden fühlt. **Was ist also wichtig?**

Wenn du jemanden kennst, der traurig ist, frag ihn, ob er darüber reden möchte. Du wirst überrascht sein, was du ihm damit vielleicht für einen Gefallen tust. Wenn er nicht darüber reden will, dann hast du zumindest gefragt.

Suche Hilfe. Erfahrene Ärzte und Therapeuten können Dir einen Raum bieten offen und ehrlich über das zu reden, was in der vorgeht.

Es gibt auch Selbsthilfegruppen in jeder größeren Stadt. Das kostet am Anfang etwas Mut, aber unter Gleichgesinnten zu sein, bedeutet oft sich verstanden zu fühlen. Zudem kann man von anderen Betroffenen eine Menge Strategien lernen.

Du musst nicht sofort mit deiner Familie sprechen, wenn du befürchtest nicht ernst genommen zu werden, aber vielleicht gibt es Leute in deinem Umfeld, denen du dich öffnen möchtest.

**Wichtig ist zu wissen: Du bist nicht allein und du musst das alles nicht allein durchmachen!**