

Peace Talks Berlin:

Zum Welttag für psychische Gesundheit

UPF-Berlin am 11.10.2025

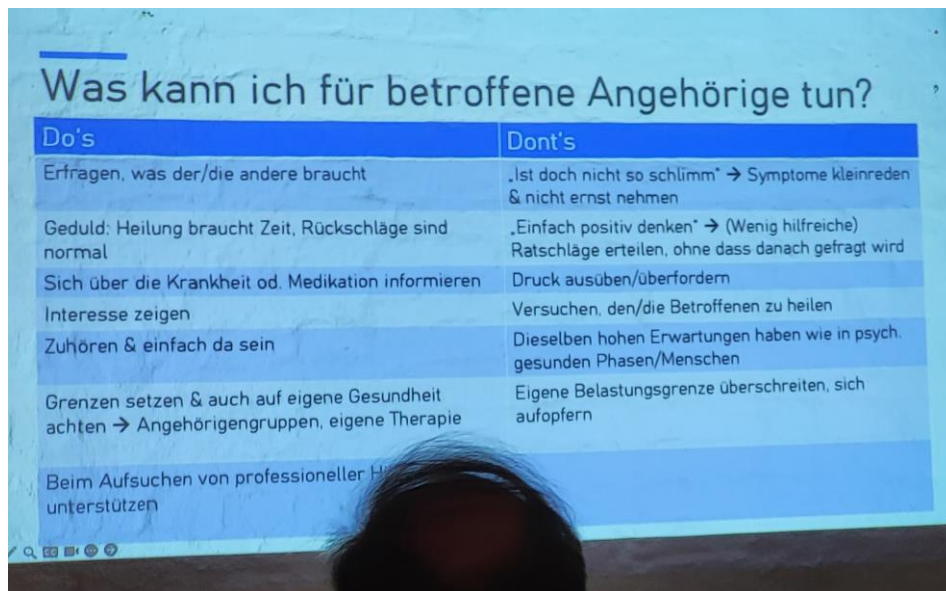
Der 10. Oktober wurde im Jahr 1992 von der UNO als Tag für psychische Gesundheit designiert, um Licht auf das Phänomen sich ausbreitender psychischer Krankheiten zu werfen und Verständnis für betroffene Personen zu wecken.

Psychische Erkrankungen gibt es seit Jahrtausenden und sie wurden z.T. aufs Brutalste „behandelt“. Trotz aller Komplexität warfen wir am Samstag, 11. Oktober ein Licht auf dieses Thema, um es tiefer zu verstehen und uns zu befähigen, weiser und liebevoller mit betroffenen Personen und Familien umzugehen.



Die erste Rednerin, eine psychologische Psychotherapeutin aus Hessen, gab einen breiten Überblick über Erkrankungen, Symptome, und Behandlungsansätze – sowie Anregungen mit „Dos und Don’ts“ für den Umgang mit erkrankten Verwandten oder Bekannten. Anhand einer Tabelle des „Vulnerabilität-Stress Modells“ veranschau-

lichte sie die Tatsache, dass, obwohl sehr abhängig von genetischen und anderen schwer beeinflussbaren Faktoren, jeder Mensch psychische Störungen entwickeln kann.



Do's	Dont's
Erfragen, was der/die andere braucht	„Ist doch nicht so schlimm“ → Symptome kleinreden & nicht ernst nehmen
Geduld: Heilung braucht Zeit, Rückschläge sind normal	„Einfach positiv denken“ → (Wenig hilfreiche) Ratschläge erteilen, ohne dass danach gefragt wird
Sich über die Krankheit od. Medikation informieren	Druck ausüben/überfordern
Interesse zeigen	Versuchen, den/die Betroffenen zu heilen
Zuhören & einfach da sein	Dieselben hohen Erwartungen haben wie in psych. gesunden Phasen/Menschen
Grenzen setzen & auch auf eigene Gesundheit achten → Angehörigengruppen, eigene Therapie	Eigene Belastungsgrenze überschreiten, sich aufopfern
Beim Aufsuchen von professioneller Hilfe unterstützen	

Die zweite Rednerin beschrieb ihre lange schmerzhaft Erfahrung mit destruktivem Denken und Verhalten, die die Psychiatrie zeitweise lindern, aus der sie ihr aber nicht direkt heraushelfen konnte. Erst als sie Lektüre und Inhalte über Selbstwert fand, fand sie auch den Weg zu ihrer Seele, ihrem Eigenwert und Heilung. Wenn Herausforderungen sie auch heute noch gelegentlich angreifen, schafft sie es dennoch mit spirituellen Mitteln, ein emotional ausgeglichenes Leben zu führen. Sie betonte, dass sie dem psychiatrischen Personal dankbar ist und deren Arbeit für wichtig hält, auch wenn sie für sich den Weg der Religion gefunden hat.



Eine außergewöhnlich rege Frage- und Antwortzeit zeigte das große Interesse an einem Thema, das heutzutage fast jeden betrifft – wer kennt nicht jemanden im Freundes- und Bekanntenkreis mit psychischen Störungen – von Burnout, Depression, Essstörungen zu Psychosen? In der Aussprache wurde auch das Thema Elektrokrampfschocks angesprochen, die aber heute wohl nur noch selten und in schwersten Fällen angewandt werden und deren Nebenwirkungen auch bekannt sind und in Betracht gezogen werden.

Von UPF-Seite wurde die Wichtigkeit betont, sich mehr um einander zu kümmern. Frieden, Liebe bedeutet auch: sich Zeit nehmen, zuhören, Interesse zeigen, Dinge gemeinsam tun, Vereinsamung verhindern, seelische Wunden heilen.

Zum Schluss erhielt unsere langjährige Freundin, Frauengruppenleiterin der Berliner ZWWA (Sufi-Islam), die Friedensbotschafterauszeichnung. Live-Musik und ein reich gedeckter Kaffeetisch untermauerten eine offene und familiäre Atmosphäre.



Bericht von Gudrun Hassinen