

# "Ganz normal anders - Alles über psychische Krankheiten, Behandlungsmöglichkeiten und Hilfsangebote" [Thomas Ihde-Scholl]

Autor(en): **Tremp, Urs**

Objekttyp: **BookReview**

Zeitschrift: **Curaviva : Fachzeitschrift**

Band (Jahr): **91 (2020)**

Heft 1-2: **Wohnen : Bedürfnisse und Angebote**

PDF erstellt am: **07.07.2024**

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern. Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

«Ganz normal anders» über psychische Erkrankungen erscheint in einer Neuauflage

## Ein kompetenter Ratgeber

Der Umgang mit psychischen Krisen und Erkrankungen ist noch immer und zu oft mit Stigmata und Scham behaftet. Der Psychiater Thomas Ihde-Scholl hält mit einem Aufklärungsbuch dagegen.

Von Urs Tremp

Psychische Erkrankungen und Einschränkungen sind in unserer Gesellschaft noch immer mit vielen Tabus und Unsicherheiten behaftet. Wer das Bein bricht, wer im Rollstuhl sitzt oder an Asthma leidet, kann mit dem Verständnis der Umwelt rechnen. Nicht so Menschen, die von psychischen Krisen – kurzzeitigen oder lang anhaltenden – betroffen sind. Dabei kann es alle treffen, und eine Mehrheit macht mindestens einmal im Leben eine derartige Krise durch. «Die psychische Gesundheit», sagt Thomas Ihde-Scholl, «ist zu unserer neuen Achillesferse geworden.»

Ihde-Scholl ist Psychiater und Neurologe. Er leitet die Psychiatrischen Dienste im Berner Oberland und lehrt an der Universität Freiburg. Er hat den leicht verständlichen, umfangreichen und breit gefächerten Ratgeber «Ganz normal anders» geschrieben\*. Er soll Betroffenen, Angehörigen, Freunden und Arbeitskolleginnen helfen, psychische Erkrankungen besser zu verstehen.

Neu ist Ihde-Scholls Buch nicht. Aber es war lange nicht mehr erhältlich und erscheint nun in einer neuen, überarbeiteten Auflage. Das zeigt, dass das Bedürfnis nach

Information gross ist. Der Ratgeber – erschienen im Buchverlag der Zeitschrift «Beobachter» in Zusammenarbeit mit Pro Mente Sana – ist angenehm unakademisch geschrieben. Wer etwas genauer wissen will, für den listet Ihde-Scholl am Ende jedes Kapitels einen Literaturkatalog auf, der Vertiefung ermöglicht.



Psychiater und Autor  
Ihde-Scholl:  
Ein Buch gegen die Hilflosigkeit.

### Was was ist und was man tun kann

Unakademisch heisst nicht unwissenschaftlich. In 15 grossen Kapiteln stellt der Autor kompetent psychische Krankheitsbilder, ihre Auslöser, Symptome und Behandlungsmöglichkeiten vor. Besonders wertvoll – und dies ist wohl auch der Grund für den bisherigen Erfolg des Buches: Ihde-Scholl zeigt als Facharzt, was Betroffene, ihre Angehörigen und Freunde bei psychischen Erkrankungen tun können, wo sie Hilfe bekommen und wo das Internet seriös weiterhelfen kann.

Zwar seien sich heute mehr Menschen bewusst, dass eine psychische Krankheit auch sie treffen könne, sagt Ihde-Scholl. «Einige sprechen auch darüber, andere wissen es zwar, würden sich aber nie jemandem anvertrauen, Stigma und Scham sind immer noch ein grosses Thema.»

### Scham abbauen

Diese Scham abzubauen, ist ein Anliegen des Ratgebers. Er will «Wissen auf- und Unsicherheit abbauen». Dabei verweist er etwa auch darauf, dass nicht nur eine unwissende Umgebung Menschen mit psychischen Krankheiten stigmatisieren, sondern dass viele Betroffene sich auch selbst stigmatisieren – gerade wenn die Krankheit gesellschaftlich weniger bekannt und akzeptiert ist als etwa die zum Burnout sprachgeliftete Erschöpfungsdepression. Auch dem will der Ratgeber entgegenwirken. Er zeigt etwa, was Peers gegen die Selbststigmatisierung bewirken können.

«Ganz normal anders» beschreibt, was passiert, wenn ein Mensch die Widerstandskräfte nicht mehr aktivieren kann und in eine Depression, eine Angststörung, eine Suchterkrankung fällt. Und Ihde-Scholl räumt in einem ersten, einflussreichen Kapitel auch mit etlichen zum Teil weit verbreiteten Vorurteilen auf: Dass etwa psychische Krankheiten ein Phänomen der westlichen Welt seien. Falsch! Schizophrenie etwa gebe es in allen Weltgegenden und Kulturen. Der Umgang damit sei indes unterschiedlich. Und: Auch in anderen Kulturen würden psychisch Kranke stigmatisiert. Allerdings konstatiert Ihde-

Scholl, dass in unseren Breitengraden Stress- und Angsterkrankungen zugenommen haben – schiebt aber gleich nach: «Hier ist allerdings unklar, ob diese früher einfach nicht erkannt und diagnostiziert wurden oder ob sie wirklich häufiger geworden sind.»

Ihde-Scholl ist so ehrlich zu sagen, dass sein Buch nicht der Weisheit letzter Schluss sein kann. Denn die Definitionen einzelner Krankheiten ändern, es gibt neue Forschungsergebnisse und Erkenntnisse. Aber die dritte Auflage von «Ganz normal anders» ist so überarbeitet, dass der Ratgeber auf dem neuesten Stand der Dinge ist und allen, die in irgendeiner Art mit psychischen Erkrankungen zu tun haben, wertvolle Orientierung gibt. Ein Buch also gegen die Hilflosigkeit, welche viele Menschen noch immer überkommt, wenn sie damit konfrontiert sind. ●

\* **Thomas Ihde-Scholl**, «Ganz normal anders – Alles über psychische Krankheiten, Behandlungsmöglichkeiten und Hilfsangebote», Beobachter-Edition, 360 Seiten, 42.90 Fr.

Die meisten Menschen machen im Leben einmal eine psychische Krise durch.