Anna Suchaneck

Du bist okay...

auch wenn du eine Angststörung oder Depression hast

kailash 2024 · 160 S. · 18.00 € · 978-3-424-63264-4 ☆☆☆☆☆

Psychische Erkrankungen sind längst kein Ausnahmefall mehr – auch weil das Thema psychische Gesundheit erfreulicher- und richtigerweise immer mehr Beachtung in der breiten Öffentlichkeit erhält. Es gibt viele Menschen, die von der ein oder anderen Form von psychischer Erkrankung betroffen sind und da es nach wie vor extrem schwierig ist, einen freien Therapieplatz zu finden und damit akut Hilfe zu erhalten, ist es super, wenn es Ratgeber und Mutmacher wie das vorliegende Buch von Anna Suchaneck gibt, die natürlich keine Therapie ersetzen, aber helfen können, die Wartezeit mit einigen Hilfestellungen zu überbrücken.

Nach einem Prolog, in dem die Autorin kurz von ihrer eigenen Erkrankung und Erfahrung erzählt, ist das Buch ist in kurze durchnummerierte Abschnitte und größere Kapitel gegliedert, die sich in einem bunten Mix aus verschiedenen Themenbereichen mal direkt an psychisch Erkrankte und mal an Angehörige oder Freunde richten. Es gibt hier sowohl Abschnitte, die einfach nur Mut machen sollen durch positive Affirmationen, dass man nicht alleine ist, nicht in irgendeiner Weise „falsch“ oder „zu viel“ oder „kaputt“ als auch Abschnitte mit konkreteren Übungen und Hilfestellungen, die man selber einüben oder durchgehen kann. Für Angehörige gibt es eine Liste mit Anzeichen, dass eine nahestehende Person gegebenenfalls unter psychischem Leidensdruck stehen könnte und für alle, die in irgendeiner Weise mit dem Thema zu tun haben in Ergänzung auch noch hilfreiche Kapitel, die ein wenig die Grundlagen des Nervensystems und der Psyche erläutern.

Alle diese Themen werden aufgelockert durch Illustrationen und sind in sehr einfach konsumierbarer Weise erzählt: durch eine einfache und leicht verständliche Sprache, gute optische Gliederung der Texte durch Aufzählungen oder Infokästen und die bereits erwähnten kurzen Abschnitte, von denen man sich auch vornehmen kann, jeden Abend vorm Einschlafen oder auch in akuten Situationen einfach mal ein oder zwei zu lesen.

So ergibt das Buch im Gesamtblick einen hilfreichen Ratgeber und eine Art „Erste Hilfe“, die zumindest den Leidensdruck ein wenig mindern und vor allem auch für Verständnis und Selbstliebe und -fürsorge bei Betroffenen und Angehörigen sorgen kann. Ein sehr schöner Mix und eine ganz klare Leseempfehlung!