

Stigmatisierung psychisch Kranker

Dossier von Pro Psychotherapie e.V.

Inhaltsverzeichnis

Stigmatisierung psychisch kranker Menschen – nach wie vor ein Problem.....	2
Was versteht man unter Stigmatisierung?.....	2
Wie kann sich Stigmatisierung äußern?.....	2
Interpersonelle Stigmatisierung	3
Öffentliche Stigmatisierung	3
Strukturelle Diskriminierung.....	3
Selbststigmatisierung.....	3
Was sind die Folgen für die Betroffenen?.....	4
Wie lässt sich erklären, dass Menschen stigmatisiert werden?.....	4
Psychologische Aspekte	4
Theorien, die Stigmatisierung erklären.....	5
Rolle der Medien	6
Wie kann man Stigmatisierung entgegenwirken?.....	6
Was kann die Gesellschaft und was kann jeder Einzelne tun?	6
Information und Aufklärung.....	7
Persönlicher Kontakt zu Betroffenen.....	7
Gestaltung von Anti-Stigma-Kampagnen.....	8
Was jeder Einzelne tun kann.....	8
Veränderung gesellschaftlicher Strukturen.....	9
Wie können die Betroffenen Stigmatisierung bewältigen?.....	10
Ansatz des Empowerment.....	10
Bewältigung als Vorbild.....	10
Quellen	12
Organisationen, die sich gegen Stigmatisierung einsetzen	12

Stigmatisierung psychisch kranker Menschen – nach wie vor ein Problem

Psychische Erkrankungen kommen **in unserer Gesellschaft häufig** vor und können jeden treffen: So ist ein Drittel der Erwachsenen innerhalb eines Jahres von einer psychischen Erkrankung betroffen. Am häufigsten sind dabei Angststörungen, Depressionen und Missbrauch bzw. Abhängigkeit von Alkohol. In vielen Fällen lassen sich psychische Erkrankungen inzwischen jedoch gut behandeln.

Dennoch müssen die Betroffenen oft erleben, dass sie **wegen ihrer psychischen Probleme** von anderen **stigmatisiert und diskriminiert** werden. Zum Beispiel wird negativ über sie gesprochen, sie werden von anderen Menschen gemieden oder sie müssen Nachteile in Kauf nehmen. Die Diskriminierung ist dabei unabhängig davon, wie sich der Betroffene selbst verhält – sie kommt allein durch Vorurteile und falsche Vorstellungen über psychisch Kranke zustande.

Auch die Angehörigen psychisch Kranker können von Stigmatisierung **betroffen** sein. Häufig müssen sie sich Schuldzuweisungen anhören. Zum Beispiel wird Eltern vorgeworfen, für die psychische Erkrankung ihres Kindes verantwortlich zu sein.

Untersuchungen haben gezeigt, dass die **Stigmatisierung psychisch Kranker** in den letzten Jahren **eher zu- als abgenommen hat** – hierbei wurden vor allem die Krankheitsbilder Depression, Alkoholabhängigkeit und Schizophrenie untersucht. Daher ist es besonders wichtig, der Stigmatisierung und Diskriminierung psychisch kranker Menschen durch eine Reihe von Maßnahmen entgegenzuwirken. (siehe Abschnitt „Wie kann man Stigmatisierung entgegenwirken?“)

Was versteht man unter Stigmatisierung?

Das Wort Stigma kommt aus dem Griechischen und bedeutet **“Wundmal”**. Stigmatisierung bedeutet wörtlich, jemanden **“Wundmale zuzufügen”** oder ihn zu **“brandmarken”**.

Im übertragenen Sinn bedeutet Stigma die **Verknüpfung eines bestimmten Merkmals** – etwa einer psychischen Erkrankung – **mit negativen Eigenschaften** oder Vorurteilen – etwa: **“ist unberechenbar”** oder **“ist gefährlich”**. Durch die Stigmatisierung wird der Betroffene in seinem unmittelbaren sozialen Umfeld und / oder innerhalb der Gesellschaft abgewertet oder benachteiligt.

Wie kann sich Stigmatisierung äußern?

Stigmatisierung kann sich **auf unterschiedliche Weise äußern**. Man unterscheidet dabei zwischen interpersoneller Stigmatisierung, öffentlicher Stigmatisierung, struktureller Diskriminierung und Selbststigmatisierung.

Interpersonelle Stigmatisierung

Stigmatisierung kann sich **in den direkten zwischenmenschlichen Beziehungen** mit anderen Menschen zeigen – zum Beispiel in Form von **Ausgrenzung, Mobbing** oder **persönlichen Angriffen**.

So kann es sein, dass abfällig über den Betroffenen gesprochen wird, dass sich Freunde und Bekannte vor ihm zurückziehen oder dass fremde Menschen den Kontakt von vorneherein vermeiden. Andere Reaktionen können Unverständnis und offene oder versteckte Ablehnung sein.

Öffentliche Stigmatisierung

Bei der öffentlichen Stigmatisierung wird der Betroffene **im öffentlichen Leben**, zum Beispiel am Arbeitsplatz oder bei der Wohnungssuche **benachteiligt**. Zur öffentlichen Stigmatisierung gehört auch eine falsche, übertriebene und **diskriminierende Darstellung** psychischer Erkrankungen **in den Medien**.

Strukturelle Diskriminierung

Unter struktureller Diskriminierung versteht man die **Benachteiligung** psychisch Erkrankter **durch öffentliche oder private Einrichtungen** – etwa durch die Politik, Versicherungen oder Ämter. Das ist zum Beispiel der Fall, wenn psychisch Kranke bei der Vergabe von Leistungen gegenüber körperlich Kranken benachteiligt werden oder wenn sich die Genehmigung von Medikamenten oder Reha-Maßnahmen für psychisch Kranke besonders schwierig gestaltet. Strukturelle Diskriminierung **kann die Behandlungsmöglichkeiten und Heilungschancen** der Betroffenen **verringern** und auch andere Chancen – etwa im Berufsleben oder bei der Teilnahme am gesellschaftlichen Leben – verschlechtern.

Selbststigmatisierung

Zum Teil **übernehmen die Betroffenen** die Vorstellungen und **die Vorurteile anderer Menschen** selbst. Sie sehen sich dann zum Beispiel als inkompetent, willensschwach oder „nicht normal“ an. Einige entwickeln auch **Schuldgefühle** und glauben, selbst an ihrer Erkrankung schuld zu sein. Ebenso wie die Stigmatisierung durch andere kann sich Selbststigmatisierung **negativ auf den Verlauf der Erkrankung auswirken**. Sie kann auch dazu führen, dass die Betroffenen ihr Verhalten ändern und zum Beispiel gar nicht mehr versuchen, mit anderen in Kontakt zu kommen oder eine Arbeit zu suchen. Selbststigmatisierung kommt vor allem bei Menschen vor, die dauerhaft auf psychotherapeutische oder psychiatrische Hilfe angewiesen sind. Oft führen bei ihnen Verunsicherung und Resignation dazu, sich selbst zu stigmatisieren.

Was sind die Folgen für die Betroffenen?

Stigmatisierung zu erleben oder ständig Angst zu haben, von anderen zurückgewiesen und ausgegrenzt zu werden, ist für die Betroffenen sehr belastend. Das kann vielfältige Auswirkungen haben: Es kann sich **negativ auf das Selbstwertgefühl und das Wohlbefinden auswirken, die Lebensqualität reduzieren** und auch den Verlauf der psychischen Erkrankung ungünstig beeinflussen.

Durch Stigmatisierung werden den Betroffenen oft **Chancen im Leben genommen** – zum Beispiel auf eine berufliche Weiterentwicklung. So sind Menschen mit psychischen Erkrankungen stärker von Arbeitslosigkeit und Armut bedroht als andere Menschen.

Auch **die Beziehungen zu anderen Menschen leiden** unter der Stigmatisierung. Zum einen, weil andere sich vor dem psychisch Kranken zurückziehen. Zum anderen, weil der Betroffene sich wegen der Stigmatisierung möglicherweise selbst zurückzieht – und sich damit auch die Chance nimmt, positive soziale Kontakte und Unterstützung zu erleben. Auf diese Weise kann es zu einem Teufelskreis kommen: Bisherige Freunde und Bekannte empfinden den Rückzug als seltsam oder fühlen sich vor den Kopf gestoßen – und ziehen sich nun ihrerseits aus dem Kontakt zurück.

Häufig kommt es auch vor, dass **die Betroffenen** aus Angst vor weiterer Stigmatisierung **keine fachliche Unterstützung suchen**, etwa eine psychologische Beratung, eine Psychotherapie oder eine psychiatrische Behandlung.

Auf der anderen Seite haben **auch manche Ärzte ein eher negatives Bild von psychischen Erkrankungen** und ihrer Behandelbarkeit. Das kann dazu führen, dass sie diesen Erkrankungen wenig Beachtung schenken, so dass sie nicht frühzeitig diagnostiziert und behandelt werden können. Es kann auch sein, dass sie Patienten mit psychischen Erkrankungen bei der Schilderung körperlicher Beschwerden nicht ernst nehmen und diese deswegen nicht angemessen behandelt werden.

Wie lässt sich erklären, dass Menschen stigmatisiert werden?

Psychologische Aspekte

Aus psychologischer Sicht spielen bei der Diskriminierung und Stigmatisierung psychisch kranker Menschen verschiedene Aspekte eine Rolle.

So sind **psychische Erkrankungen** in unserer Gesellschaft nach wie vor **ein Tabu**, über das viele Menschen ungern sprechen und zu dem sie **auf Distanz bleiben** möchten. Eigene psychische Probleme werden häufig verdrängt und vor anderen verheimlicht – und mit anderen Menschen, die psychische Probleme haben, möchte man ungern etwas zu tun haben. Ein weiterer Grund für Stigmatisierung kann sein, dass psychisch Kranke als “anders” und fremdartig empfunden werden, was Unbehagen auslösen kann.

Obwohl medizinische Erkenntnisse über Ursachen, Verlauf und Behandlungsmöglichkeiten zeigen, dass viele psychische Erkrankungen inzwischen gut behandelbar sind, haben viele Menschen ein **eher negatives Bild von psychischen Erkrankungen und ihrer Behandelbarkeit**.

Oft werden die Betroffenen durch **Vorurteile in der Gesellschaft** vorschnell mit bestimmten negativen Eigenschaften in Verbindung gebracht: Ihnen wird eine Art “Etikett” aufgedrückt, das sie nur schwer wieder loswerden. Das hängt zum Teil mit **mangelndem Wissen** über psychische Erkrankungen zusammen – oft aber auch mit **falschem Wissen**. So kann es sein, dass psychisch Kranke als “verrückt” oder “labil” angesehen werden. Besonders von Vorurteilen betroffen sind Menschen mit schizophrenen Erkrankungen: Sie werden nicht selten als unberechenbar, unheilbar krank oder zu Gewalt neigend angesehen – obwohl all das nicht den Tatsachen entspricht.

Auch **wie sich jemand die Entstehung einer psychischen Erkrankung erklärt**, kann zu Vorurteilen und Stigmatisierung beitragen. Aus fachlicher Sicht entstehen psychische Erkrankungen durch ein komplexes Zusammenspiel biologischer, genetischer, psychischer und sozialer Faktoren. Manche Laien nehmen jedoch an, dass **allein psychische und soziale Faktoren** zu einer psychischen Erkrankung geführt haben. Dadurch halten sie die Betroffenen oft **für ihre Erkrankung selbst verantwortlich**. Andere nehmen an, dass psychische Erkrankungen **allein auf biologische und genetische Faktoren** zurückzuführen sind. Dadurch sehen sie die Betroffenen zwar weniger als "schuldig" an ihrer Erkrankung an, **schätzen** aber auch **die Behandelbarkeit als relativ gering ein**. Zudem führt diese Sichtweise häufig dazu, dass das Bedürfnis nach sozialer Distanz, die Ablehnung und die Furcht vor den Betroffenen eher zunehmen.

Theorien, die Stigmatisierung erklären

Weiterhin gibt es verschiedene theoretische Konzepte, die zu erklären versuchen, wie es zu Stigmatisierung kommt:

- **Theorie der kognitiven Ökonomie:** Demnach neigen Menschen aus Gründen der Vereinfachung dazu, in Kategorien zu denken und andere schnell einer Kategorie zuzuordnen. Auch der Wunsch, Ordnung und Bedeutung in der Welt zu finden, spielt dabei eine Rolle.
- **Tiefenpsychologische Konzepte:** Stigmatisierung und Diskriminierung werden hier als Mittel gesehen, um eigene Aggressionen und Unzufriedenheit zu kanalisieren. Diese werden dann an Schwächeren und Randgruppen der Gesellschaft wie etwa psychisch Kranken ausgelebt.
- **Theorie sozialpsychologischer Vergleichsprozesse:** Nach dieser Theorie führen Menschen ständig soziale Vergleiche durch und neigen dazu, sich an sozialen Normen zu orientieren. So haben sie bestimmte Erwartungen, welche Eigenschaften andere Menschen haben und wie diese sich verhalten werden. Weicht jemand von diesen Erwartungen ab, stellt die Begegnung mit ihm eine Bedrohung für die eigene Identität dar. Den Betreffenden abzuwerten oder zu ihm auf Distanz zu gehen, kann dann ein Mittel sein, um sich vom "Unnormalen" abzugrenzen, die eigene Normalität zu betonen und so den eigenen Selbstwert aufrecht zu erhalten.
- **Downward Comparison Theory:** Auch diese Theorie geht davon aus, dass man sich stets mit anderen Menschen vergleicht. Wertet jemand andere Menschen ab, trägt das dazu bei, sich selbst als "besser", "fähiger", "wertvoller" usw. anzusehen und so den eigenen Selbstwert zu steigern. Ähnliches gilt auch, wenn Menschen andere gesellschaftliche Gruppen abwerten, um so die Gruppe, zu der sie sich zugehörig fühlen, aufzuwerten.
- **Evolutionstheoretische und ökonomische Theorien:** Menschen mussten im Lauf der Evolution um Nahrung und Fortpflanzungspartner konkurrieren und konkurrieren auch heute noch um begrenzte Ressourcen, wie Geld und Güter, Belohnungen, Status und Chancen im Leben. Stigmatisierung hat nach diesen Theorien die Funktion, den Zugang zu begrenzten Ressourcen zu regeln: Die Abwertung und Ausgrenzung vermeintlich schwächerer oder andersartiger Menschen kann demnach dazu dienen, sich im Konkurrenzkampf Vorteile zu schaffen. Stigmatisierung kann zudem ein Mittel sein, um Macht auszuüben und es zu rechtfertigen, bestimmte gesellschaftliche Gruppen zu unterdrücken.

Rolle der Medien

Negative Klischees über psychische Erkrankungen werden oft von den Medien gefördert und aufrechterhalten. So werden **psychische Erkrankungen** in Filmen, im Fernsehen oder in den Printmedien häufig **unzutreffend negativ, übertrieben oder sogar falsch dargestellt** – mit dem Ziel, höhere Einschaltquoten zu erreichen oder weil komplexe Probleme vereinfacht dargestellt werden sollen. Zudem wird über psychisch Kranke **oft im Zusammenhang mit Gewalttaten** berichtet. Dadurch entsteht der **falsche Eindruck**, sie seien besonders gewalttätig – obwohl psychisch kranke Menschen nicht häufiger Gewalttaten begehen als der Durchschnitt der Bevölkerung.

In Spielfilmen, in denen psychisch Kranke oder die Psychiatrie eine Rolle spielen, werden diese oft **unheimlich und angsteinflößend dargestellt** – oder sie werden **ins Lächerliche gezogen**. Aber auch Filme, die das subjektive Erleben und Verhalten psychisch Kranker drastisch darstellen, etwa bei Menschen mit schizophrenen Erkrankungen, können sich ungünstig auswirken. So wird eine solche Darstellung oft als beängstigend und bedrückend empfunden und erhöht eher den Wunsch nach Distanz zu den Betroffenen.

Wie kann man Stigmatisierung entgegenwirken?

Was kann die Gesellschaft und was kann jeder Einzelne tun?

Nach wie vor ist es sehr wichtig, sich gegen die Stigmatisierung psychisch Kranker zu engagieren, um Vorurteile und Diskriminierung in der Bevölkerung auf Dauer abzubauen. Auch nationale und internationale Fachgesellschaften und die WHO sehen die **Bekämpfung von Stigmatisierung als wichtiges Ziel** bei der Versorgung und Behandlung psychisch kranker Menschen an.

Maßnahmen gegen Stigmatisierung haben das Ziel, dass die Betroffenen und ihre Angehörigen ebenso wie alle anderen Menschen **an allen Aspekten des gesellschaftlichen Lebens teilhaben** können. Ein weiteres Ziel ist, dass möglichst viele Menschen **psychisch Kranken offen und vorurteilsfrei, tolerant, einfühlsam und wohlwollend begegnen**.

Als erfolgreichste Aspekte bei der Bekämpfung von Stigmatisierung haben sich die **Aufklärung und Vermittlung von Wissen** über psychische Erkrankungen und der **persönliche Kontakt mit den Betroffenen** erwiesen. Günstig ist es zudem, einen offenen Umgang mit psychischen Erkrankungen in der Gesellschaft zu fördern, bei dem offen über die Erkrankungen gesprochen werden kann.

Information und Aufklärung

Gut über psychische Erkrankungen, ihre Ursachen, Symptome und Behandlungsmöglichkeiten **Bescheid zu wissen**, kann dazu beitragen, **Vorurteile abzubauen**. Auf diese Weise kann nicht nur fehlendem Wissen, sondern auch falschem Wissen entgegen gewirkt werden. Hilfreich ist es zum Beispiel, zu wissen, dass es keine klare Trennung zwischen “psychisch krank” und “psychisch gesund” gibt, sondern der Übergang fließend ist – und jeder selbst schon das eine oder andere psychische Symptom erlebt hat.

Informationen können zum einen in groß angelegten Medienkampagnen und **öffentlichen Aufklärungsprogrammen** vermittelt werden, die sich an die gesamte Bevölkerung richten. Wichtig sind aber auch **Maßnahmen, die sich an bestimmte Zielgruppen richten**: etwa an Menschen, die beruflich häufig Kontakt mit psychisch Erkrankten haben, wie **Pflegepersonal, Sozialarbeiter** oder **Polizisten**. Oder an Menschen in Berufen, die psychisch Kranke betreffende Entscheidungen treffen: etwa **Mitarbeiter von Krankenkassen** und Rentenversicherungsträgern, **Arbeitgeber** oder **Mitarbeiter in Sozial- und Wohnungsämtern**.

Die Information können zum Beispiel in **Seminaren und Informationsveranstaltungen, auf Webseiten und in Broschüren** oder durch Dokumentarfilme vermittelt werden, die einfühlsam über psychisch Kranke berichten. **Fachlich fundierte, zugleich aber unterhaltsam gestaltete Informationen** können dabei dazu motivieren, sich mit psychischen Erkrankungen zu beschäftigen und sich besser zu informieren.

Persönlicher Kontakt zu Betroffenen

Wer selbst **Kontakt zu psychisch kranken Menschen** hat, kann diese besser kennenlernen und eigene Erfahrungen machen. Auf diese Weise lassen sich **Vorurteile und falsche Vorstellungen am nachhaltigsten verändern**. Günstig ist es dabei, wenn die Interaktionspartner gewisse Übereinstimmungen haben – etwa einen ähnlichen beruflichen Hintergrund – und wenn ein naher, persönlicher Kontakt möglich ist.

Um solche Kontakte zu ermöglichen, führen Aktionsbündnisse oder psychotherapeutische Einrichtungen zum Beispiel **Café-Treffs, Feste oder Tage der offenen Tür** durch. Auch **Informationsveranstaltungen, an denen die Betroffenen selbst mitwirken**, können zu einem persönlichen Kontakt beitragen.

Ein weiterer wichtiger Aspekt sind **Interessenvertretungen für die Betroffenen**. Wer sich – allein oder in einer Gruppe – für psychisch Kranke einsetzt und für sie Partei ergreift, kann dazu beitragen, Stigmatisierung und Diskriminierung in der Gesellschaft zu verringern – und gleichzeitig eigene Vorurteile abbauen.

Gestaltung von Anti-Stigma-Kampagnen

Damit Maßnahmen gegen Stigmatisierung möglichst wirksam sind, sollten **Ansätze auf lokaler Ebene** mit **Maßnahmen auf nationaler und internationaler Ebene** kombiniert werden und dabei verschiedene Arten von Anti-Stigma-Maßnahmen zum Einsatz kommen. Laut dem "Aktionsbündnis Seelische Gesundheit" gibt es in Deutschland auf lokaler Ebene bei der Bekämpfung von Stigmatisierung bereits viel Engagement. Solche Maßnahmen vor Ort können durch übergeordnete nationale oder internationale Programme neue Impulse erhalten.

Um wirksam Veränderungen zu erreichen, sollten Anti-Stigma-Maßnahmen eine **konkrete Zielsetzung** haben und sich konkret **an bestimmte Zielgruppen richten**. Darüber hinaus sollten die Maßnahmen nicht nur kurzzeitig, sondern über längere Zeit durchgeführt werden. Günstig ist es außerdem, wenn **die Betroffenen selbst bei der Planung und Umsetzung** der Maßnahmen **mitwirken**.

Was jeder Einzelne tun kann

Das Aktionsbündnis Seelische Gesundheit und andere Anti-Stigma-Organisationen geben konkrete Tipps, wie verschiedene Bevölkerungsgruppen an der Verringerung von Stigmatisierung mitwirken können:

- **Alle Menschen** können sich darum bemühen, **respektvoll, vorurteilsfrei und unterstützend mit psychischen Erkrankten umzugehen**. Weiterhin können sie die Betroffenen dabei unterstützen, rechtzeitig psychologische oder psychiatrische Hilfe in Anspruch zu nehmen. Und sie können darauf achten, sich bei psychischen Problemen selbst rechtzeitig psychologische Unterstützung zu suchen.
- **Ärzte** können ihre Patienten darauf ansprechen, wenn sie eine psychische Erkrankung vermuten, und dafür sorgen, dass sie **eine geeignete Behandlung erhalten**. Weiterhin können sie **Informationsmaterial** über psychische Erkrankungen **in ihren Praxen auslegen**, um zu mehr Aufklärung beizutragen.
- **Politiker** können **gesetzliche Verbesserungen** für psychisch Erkrankte auf den Weg bringen und selbst als Vorbild handeln.
- **Journalisten und Filmregisseure** können bewusst auf negative, überzogene oder falsche Darstellungen psychisch kranker Menschen verzichten. Stattdessen können sie **ausgewogen, differenziert und einfühlsam** über sie **berichten**. Dies kann zum Beispiel eine an den Tatsachen orientierte Berichterstattung sein, bei der psychisch Kranke offen über ihre Erkrankung berichten und gleichzeitig aufzeigen, wie sie damit umgehen bzw. wie sie diese bewältigen konnten.
- **Lehrer** können bereits in der Schule **Wissen über psychische Erkrankungen vermitteln** und so dazu beitragen, dass Vorurteile erst gar nicht entstehen. Weiterhin können sie beeinflussen, wie Schüler mit "Schwachen" umgehen. Und sie können darauf achten, ob bei einem Schüler psychische Veränderungen auftreten und ihm **frühzeitig Hilfe anbieten**.
- **Eltern** können dafür sorgen, dass **ihre Kinder**, wenn sie an einer psychischen Störung leiden, **rechtzeitig Hilfe bekommen**. Außerdem können sie sich gut über die Erkrankung informieren, um ihr Kind möglichst gut unterstützen zu können.
- **Angehörige und Freunde** von psychischen Kranken können **sich bei Anti-Stigma-Maßnahmen engagieren**. Sie können dabei aus eigener Erfahrung über den Umgang mit der psychischen Erkrankung und über Möglichkeiten zu ihrer Bewältigung berichten.
- **Arbeitskollegen, Studenten, Auszubildende und Schüler** haben oft einen engen Kontakt untereinander. Sie können darauf achten, ob ein Kollege, Kommilitone oder Mitschüler Schwierigkeiten hat oder auf einmal "anders" ist als sonst. In diesem Fall können sie **den Betroffenen unterstützen** und Hilfe anbieten.
- **Mitarbeiter in Behörden und Ämtern**, etwa von Krankenkassen oder der Agentur für Arbeit, können verstärkt im Umgang mit **psychisch Kranken** geschult werden. Sie können lernen, ihnen **ohne Vorurteile zu begegnen und kompetenter mit ihnen umzugehen**.

Veränderung gesellschaftlicher Strukturen

Auch eine **Veränderung bestehender Strukturen** oder eine Schaffung neuer Strukturen für psychisch Kranke kann dazu beitragen, Stigmatisierung entgegenzuwirken. So wäre es aus Sicht von Fachleuten günstig, wenn die Betroffenen weniger in speziell für sie vorgesehenen Arbeits-, Wohn- und Freizeiteinrichtungen untergebracht werden würden. Stattdessen sollten sie im Sinne von Inklusion zusammen **mit psychisch Gesunden wohnen, Freizeitveranstaltungen besuchen und auf dem freien Arbeitsmarkt arbeiten**. Dadurch wäre zugleich **mehr persönlicher Kontakt** zwischen Menschen mit psychischen Erkrankungen und ihren Mitmenschen möglich.

Ein wichtiger Schritt für die Bewältigung ihrer Erkrankung ist für viele psychisch Erkrankte auch, wieder **am Arbeitsleben teilnehmen** zu können. Auf diese Weise können sie wieder Verantwortung übernehmen und sich als gleichwertiges Mitglied der Gesellschaft fühlen. Gleichzeitig **wirkt dies dem gesellschaftlichen Ausschluss psychisch Kranker entgegen** und kann so dazu beitragen, Stigmatisierung und Diskriminierung zu verringern. Programme, die psychisch Kranke unterstützen, rasch wieder eine Stelle auf dem freien Arbeitsmarkt zu finden, sollten daher aus Sicht von Experten gefördert und ausgebaut werden.

Wie können die Betroffenen Stigmatisierung bewältigen?

Genauso wichtig wie der Abbau von Stigmatisierung in der Gesellschaft ist es, **psychisch Kranken dabei zu helfen, Stigmatisierung** und ihre Folgen **zu bewältigen**. Dabei ist es günstig, wenn die Betroffenen gut über ihre eigene Erkrankung und deren Behandlungsmöglichkeiten Bescheid wissen und **sich auf eine Auseinandersetzung mit der Erkrankung einlassen**, statt diese zu verdrängen. Auf diese Weise können sie **sich besser gegen falsche Behauptungen, Vorurteile und Diskriminierung wehren** und auch einer Selbststigmatisierung entgegen wirken.

So können **im Rahmen einer Psychotherapie oder einer psychologischen Beratung** gezielt Einzel- oder Gruppengespräche angeboten werden, in denen es um die Bewältigung von Stigmatisierung geht. Auch **Angebote zur Selbsthilfe** können dazu beitragen, dass die Betroffenen gut über ihre Erkrankung informiert sind und lernen, wie sie konstruktiv mit stigmatisierendem Verhalten umgehen und wie sie die Folgen von Stigmatisierung bewältigen können. Auf diese Weise verbessern sich oft auch die sozialen Kontakte – was wiederum zu mehr Selbstsicherheit beiträgt.

Aus Sicht von Experten wäre es daher **wünschenswert**, dass das Thema **Stigmabewältigung in Psychotherapien** und anderen Behandlungsangeboten **einen höheren Stellenwert erhält**.

Ansatz des Empowerments

Ein wichtiger Ansatz zur Bewältigung von Stigmatisierung ist das **Empowerment**. Es setzt weniger bei den Defiziten der Betroffenen als vielmehr bei ihren **Fähigkeiten, Ressourcen und Interessen** an. Diese **sollen gefördert werden** und die Betroffenen sollen lernen, sich für ihre eigenen Bedürfnisse, Wünsche und Interessen einzusetzen. Auf diese Weise sollen sie wieder mehr Selbstvertrauen und Selbstständigkeit erlangen.

Weiterhin werden ihnen Fähigkeiten vermittelt, um **mit Beeinträchtigungen durch ihre Erkrankung besser umzugehen**. So sollen die Betroffenen lernen, sich mit ihrer psychischen Erkrankung auseinanderzusetzen, diese zu akzeptieren und sich aktiv mit ihrer Bewältigung zu beschäftigen. Dies

kann dazu beitragen, Minderwertigkeitsgefühle, die mit der Erkrankung verbunden sind und **Selbststigmatisierung zu bewältigen**.

Gleichzeitig lernen psychisch kranke Menschen beim Empowerment, **besser mit stigmatisierendem Verhalten umzugehen** und sich gegen Vorurteile, Diskriminierung und negative Folgen von Stigmatisierung zu wehren – etwa, indem sie eine ungerechte Behandlung offen ansprechen.

Bewältigung als Vorbild

Wer gelernt hat, seine eigene Erkrankung zu bewältigen und günstig mit Stigmatisierung umzugehen, kann ein **Vorbild für andere Menschen mit psychischen Erkrankungen** sein. Zudem kann er durch sein Verhalten zum Abbau von Stigmatisierung und **zu mehr Akzeptanz von psychisch kranken Menschen** in der Gesellschaft **beitragen**.

von Dr. Christine Amrhein

Suchen Sie einen Psychotherapeuten? Hier kommen Sie zur [Therapeutensuche](#)

Quellen

1. Tiemann, Martin (2013). Stigmatisierung und Diskriminierung psychisch erkrankter Menschen. Das Fortbestehen von Stereotypen als Behandlungs- und Integrationshindernis. Bachelor-Arbeit an der Hochschule für Angewandte Wissenschaften Hamburg, Fakultät Wirtschaft und Soziales.
2. "Stigmatisierung psychisch Kranker nimmt zu". Artikel auf aerzteblatt.de, 12. März 2014, <https://www.aerzteblatt.de/nachrichten/57914/Stigmatisierung-psychisch-Kranker-nimmt-zu>
3. Gaebel, Wolfgang (2004). Psychisch Kranke: Stigma erschwert Behandlung und Integration. Deutsches Ärzteblatt, 101: A 3253–3255 [Heft 48], Seite 553.
4. "Stigmatisierung". Artikel des Aktionsbündnisses seelische Gesundheit, Deutsche Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatik und Nervenheilkunde e.V. (DGPPN), <https://www.seelichegesundheit.net/themen/psychische-erkrankungen/stigmatisierung>
5. "Stigmatisierung", Artikel des Vereins Einblicke e. V. für Menschen mit psychischen Erkrankungen, Psychiatrieerfahrene und ihre Angehörigen, <http://einblicke-altenburg.de/?q=node/386>
6. Gaebel, W., Ahrens, W. & Schlamann, P. (2010). Konzeption und Umsetzung von Interventionen zur Entstigmatisierung seelischer Erkrankungen: Empfehlungen und Ergebnisse aus Forschung und Praxis. Im Rahmen des Antistigma-Projekts "Entwicklung und Umsetzung einer Strategie zur Bekämpfung von Stigmatisierung und Diskriminierung psychisch erkrankter Menschen" des Aktionsbündnisses Seelische Gesundheit, <https://www.seelichegesundheit.net/themen/psychische-erkrankungen/publikationen/konzeption-zur-entstigmatisierung-seelischer-erkrankungen>

Organisationen, die sich gegen Stigmatisierung engagieren

Aktionsbündnis seelische Gesundheit: <https://www.seelichegesundheit.net>

Irre menschlich Hamburg e. V.: <https://www.irremenschlich.de/>

Irrsinnig Menschlich e. V. Leipzig: <https://www.irrsinnig-menschlich.de/>

Verein Einblicke e. V.: <http://einblicke-altenburg.de>

Stigma Section der World Psychiatric Association (WPA):

http://www.wpanet.org/detail.php?section_id=11&content_id=555