Willkommen zum

MKT Zusatzmodul II A:

Umgang mit Vorurteilen (Stigma)

© Moritz; ljelinek@uke.de

Erstellt unter Mitarbeit von: Elisa Aust, Joy Hermeneit, Jessica Watroba & Nathalie Werkle

Die Benutzung der verwendeten Bilder wurde uns von den Künstlern bzw. den Inhabern der Bildrechte freundlicherweise genehmigt – zu Details (Künstler, Bildtitel) siehe Ende der Präsentation.

Was haben die folgenden Personen gemeinsam?

- Franz Beckenbauer (geboren 11. September 1945)
- Lothar Matthäus (geboren 21. März 1961)
- Günter Netzer (geboren 14. September 1944)
- Gerd Müller (geboren 03. November 1945)

???

Was haben die folgenden Personen gemeinsam?

- Franz Beckenbauer (geboren 11. September 1945)
- Lothar Matthäus (geboren 21. März 1961)
- Günter Netzer (geboren 14. September 1944)
- Gerd Müller (geboren 03. November 1945)

Männer, aus Deutschland, ehemalige Fußballer…

Was haben die folgenden Personen gemeinsam?

- Fjodor Dostojewski (1821-1881)
- Ernest Hemingway (1899-1961)
- Friedrich Hölderlin (1770-1843)
- Charles Dickens (1812-1870)

???

Was haben die folgenden Personen gemeinsam?

- Fjodor Dostojewski (1821-1881)
- Ernest Hemingway (1899-1961)
- Friedrich Hölderlin (1770-1843)
- Charles Dickens (1812-1870)

Männer, bereits tot und v.a…

Was haben die folgenden Personen gemeinsam?

- Fjodor Dostojewski (1821-1881)
- Ernest Hemingway (1899-1961)
- Friedrich Hölderlin (1770-1843)
- Charles Dickens (1812-1870)

Männer, bereits tot und v.a…
berühmte Schriftsteller!

Was haben die folgenden Personen gemeinsam?

- Fjodor Dostojewski (1821-1881)
- Ernest Hemingway (1899-1961)
- Friedrich Hölderlin (1770-1843)
- Charles Dickens (1812-1870)

Männer, bereits tot und v.a… berühmte Schriftsteller!

Noch was?

Was haben die folgenden Personen gemeinsam?

- Fjodor Dostojewski (1821-1881)
- Ernest Hemingway (1899-1961)
- Friedrich Hölderlin (1770-1843)
- Charles Dickens (1812-1870)

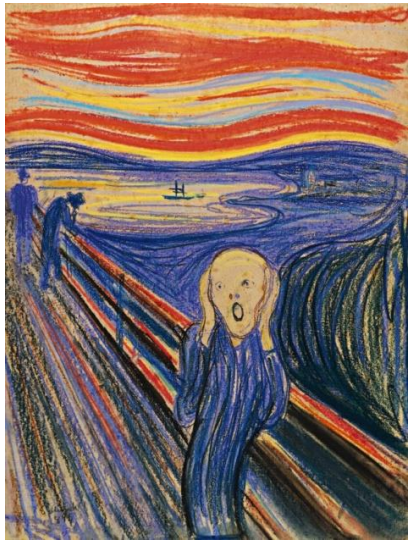
Männer, bereits tot und v.a…
berühmte Schriftsteller!

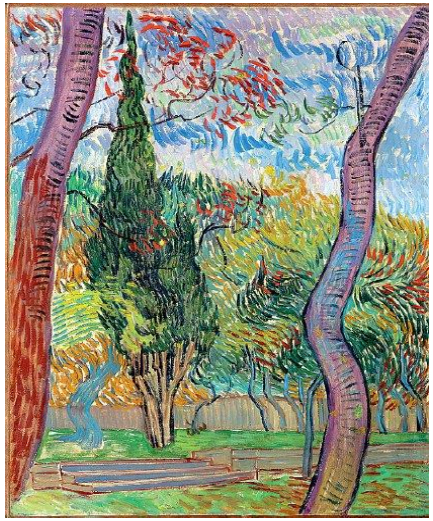
Noch was?
Alle diese Schriftsteller litten an psychischen Störungen, zwei von Ihnen an psychotischen Symptomen.

Berühmt = perfekt?

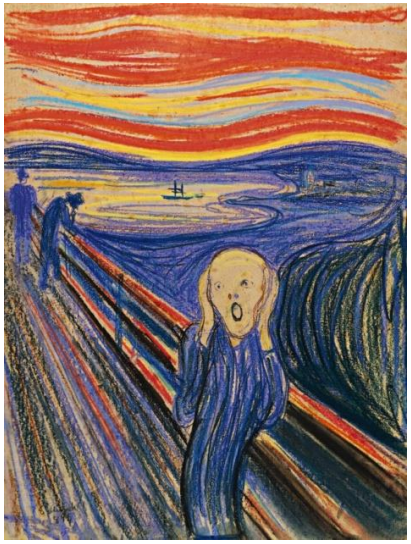
Fjodor Dostojewski (1821-1881)	Fjodor Dostojewski zählt zu den bedeutendsten russischen Schriftstellern und gilt als einer der herausragenden Psychologen der Weltliteratur. Dostojewski litt an Epilepsie und war zwischenzeitlich der Spielsucht verfallen. Zumindest zum Ende seines Lebens war Dostojewski finanziell abgesichert und anerkannt.
Ernest Hemingway (1899-1961)	Hemingway gilt als einer der erfolgreichsten amerikanischen Schriftsteller des 20. Jahrhunderts. 1954 erhielt er den Literaturnobelpreis. Lebenslang hatte er mit depressiven Phasen und starkem Alkoholkonsum zu kämpfen. Auch eine bipolare Störung wird vermutet.
Friedrich Hölderlin (1770-1843)	Hölderlin hat das übertriebene Bild von „Genie und Wahnsinn" geprägt. Er war einer der bedeutendsten deutschen Lyriker der Romantik neben Goethe und Schiller. Heutzutage würde bei Hölderlin am ehesten die Diagnose Schizophrenie/Psychose gestellt.
Charles Dickens (1812-1870)	Dickens gehört zu den meistgelesenen englischen Schriftstellern. Zu seinen bekanntesten Werken zählen *Oliver Twist* und *Eine Weihnachtsgeschichte*. Er erlebte manische und depressive Phasen, heutzutage würde er wahrscheinlich die Diagnose einer bipolaren Störung erhalten.

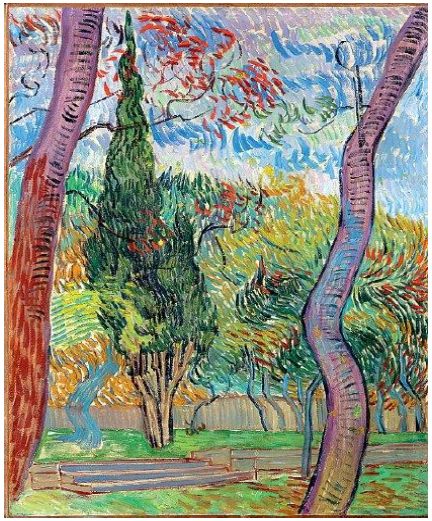
Welche dieser Bilder wurden von Menschen mit psychotischen Symptomen gemalt?





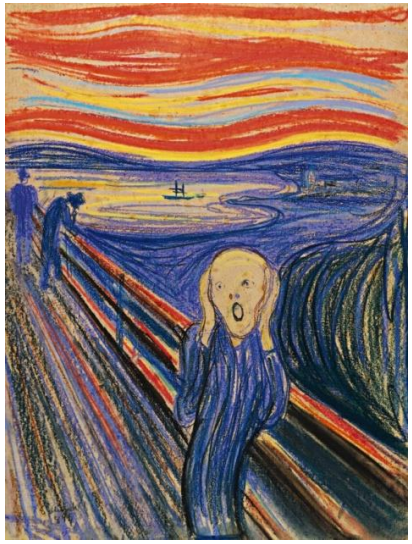
Welches dieser Bilder hat den höchsten Preis auf einer Auktion erzielt?





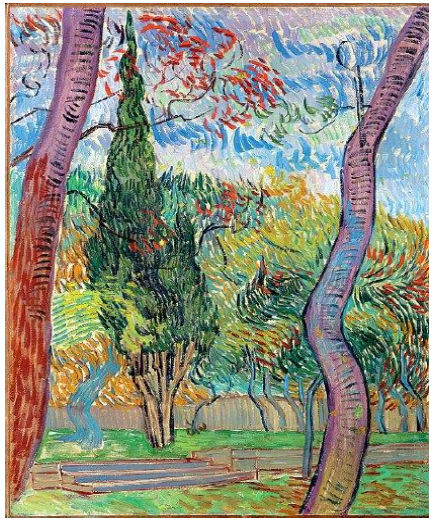
Welches dieser Bilder hat den höchsten Preis auf einer Auktion erzielt?

Fast 100 Millionen €



0 €

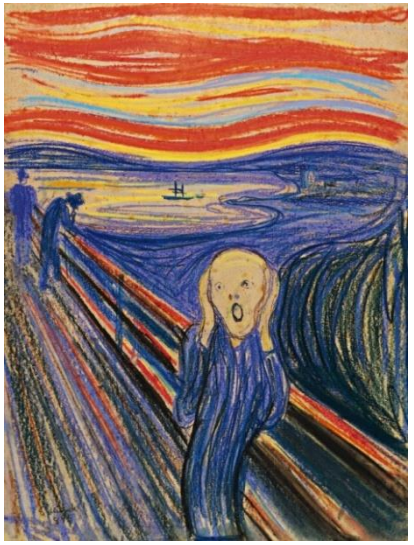
25 Millionen €



ca. 10.000 €

Edvard Munch

- Etwa 100 Millionen Euro war einem unbekannten Käufer das Bild „Der Schrei“ wert. Damit ist es eines der teuersten Bilder der Welt.
- Der Maler Edvard Munch litt vermutlich an einer bipolaren Störung:
  - Er litt unter manischen, wahnhaften und depressiven Symptomen
  - Für mehr als 8 Monate war Munch deshalb Patient in einer Psychiatrie

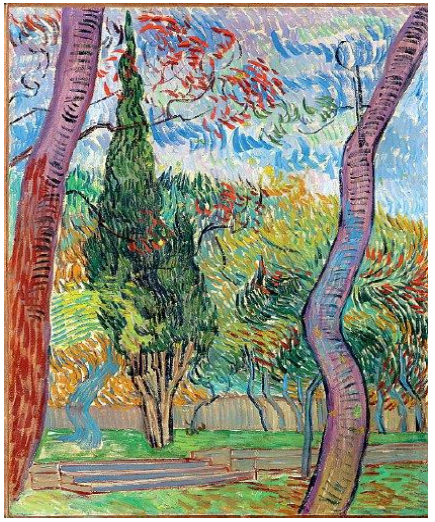


Steffen Moritz

- Das Bild hat „lediglich“ einen ideellen Wert für den Maler.
- Gemalt wurde es von Professor Dr. Steffen Moritz im Alter von 16 Jahren:
  - Er ist Psychologe und Leiter der Arbeitsgruppe „Klinische Neuropsychologie“ der Psychiatrie des Universitätsklinikums Hamburg Eppendorf
  - Steffen Moritz war nie in psychiatrischer Behandlung

Vincent van Gogh

- Das Werk „Park der Klinik Saint-Paul“ ist ca. 25 Millionen Euro wert.
- Van Gogh malte es während seiner stationären Behandlung in der Psychiatrie Saint-Paul im Jahre 1889:
  - Van Gogh litt unter starken Stimmungsschwankungen, selbstverletzendem Verhalten, Ängsten, Wahnvorstellungen und Halluzinationen
  - Aus heutiger Sicht würde bei ihm vermutlich eine Psychose oder eine bipolare Störung diagnostiziert werden



Ringo Starr (Schlagzeuger der Beatles)

- Ringo Starr ist als Schlagzeuger der Beatles bekannt geworden, seit 2005 malt er auch:
  - Das Werk „Timberland“ entstand im Jahr 2013
  - Seine Bilder erzielen Preise im vierstelligen Bereich
  - Nach unserem Wissensstand war Ringo Starr nie in psychiatrischer Behandlung

Erstes Fazit

- Psychisch krank bedeutet nicht, unfähig zu sein sinn- und wertvolle Dinge zu tun/zu schaffen.
- Auch Gesunde können „irre Bilder" malen.
- Psychische Störungen können Kreativität sowohl beflügeln als auch hemmen.
- Verkannte und deshalb zu Lebenszeiten erfolglose *Genies*, wie van Gogh, litten und leiden oft unter psychischen Störungen.
- Einige psychisch kranke Künstler schaffen es aber auch, von ihrer Kunst zu leben (wie damals Edvard Munch).

Erstes Fazit

- Es ist nicht möglich einem Bild anzusehen, ob sein Maler psychisch gesund ist oder nicht.
- Ebenso wenig kann man den wenigsten Menschen direkt ansehen, ob sie psychisch krank sind oder nicht.

Erstes Fazit

- Es ist nicht möglich einem Bild anzusehen, ob sein Maler psychisch gesund ist oder nicht.
- Ebenso wenig kann man den wenigsten Menschen direkt ansehen, ob sie psychisch krank sind oder nicht.
- Frage:
  Viele der größten Kunstwerke wurden von Menschen mit psychischen Störungen geschaffen. Mindert dies den Wert ihrer Kunst?

Erstes Fazit

- Es ist nicht möglich einem Bild anzusehen, ob sein Maler psychisch gesund ist oder nicht.
- Ebenso wenig kann man den wenigsten Menschen direkt ansehen, ob sie psychisch krank sind oder nicht.
- Frage:
  Viele der größten Kunstwerke wurden von Menschen mit psychischen Störungen geschaffen. Mindert dies den Wert ihrer Kunst?

Unseres Erachtens nicht!

Ist es normal, psychische Beschwerden zu haben?

Wie viele Menschen in Deutschland sind psychisch erkrankt?

Was denken Sie?

Ist es normal, psychische Beschwerden zu haben?

Wie viele Menschen in Deutschland sind psychisch erkrankt?

Eine Untersuchung von 2014 (Jacobi et al., Nervenarzt 1, 2014) fand folgendes heraus:

Anteil der Personen, die innerhalb des letzten Jahres psychisch erkrankt waren	**27,7%**
Angststörungen (häufigstes Störungsbild, u.a. soziale Phobie)	**15,3%**
Affektive Störungen (u.a. Depression)	**9,3%**
Schizophrenie/Psychose (alle Formen von Psychose, u.a. Schizophrenie)	**2,6%**
Anteil derjenigen Betroffenen, die unter mehreren psychischen Erkrankungen gleichzeitig litten	**44%**

Berücksichtigt man Personen hinzu, die unter Einzelsymptomen psychischer Störungen leiden, liegen die Zahlen weit höher.

Merkwürdige Ideen sind nicht so selten

Häufigkeit psychotischen Erlebens in der Allgemeinbevölkerung

- Psychotische Symptome (z.B. Wahn) galten lange Zeit als selten und Zeichen schwerer Geistesgestörtheit.
- Mittlerweile weiß man, dass (abgeschwächte) **Psychose-ähnliche** Erfahrungen in der Bevölkerung weit verbreitet sind. Im Unterschied zu Menschen mit einer diagnostizierten Psychose führen diese Erfahrungen jedoch meist nicht zu einer Beeinträchtigung des Alltags.

Merkwürdige Ideen sind nicht so selten

Häufigkeit psychotischen Erlebens in der Allgemeinbevölkerung*

Was denken Sie? Wie häufig werden die folgenden Symptome von Personen aus der Allgemeinbevölkerung bejaht?

Aussagen, die von Personen aus der Allgemeinbevölkerung	Ja-Antworten
Dachten Sie jemals, dass Menschen telepathisch kommunizieren können?	???
Hatten Sie jemals das Gefühl, dass andere Menschen Ihre Gedanken lesen können?	???
Fühlten sich die Dinge um Sie herum jemals unwirklich an, so als ob alles ein Teil eines Experiments sei?	???
Hatten Sie jemals das Gefühl, dass Dinge in Zeitschriften oder im Fernsehen speziell für Sie geschrieben worden seien?	???
Hatten Sie jemals das Gefühl, dass Sie auf irgendeine Weise verfolgt werden?	???
Hören Sie gelegentlich Stimmen, obwohl niemand da ist?	???

* *Quellen: Emmanuelle R. Peters (Instrument: PDI), Steffen Moritz (Instrument: KSF)*

Merkwürdige Ideen sind nicht so selten

Häufigkeit psychotischen Erlebens in der Allgemeinbevölkerung*

Was denken Sie? Wie häufig werden die folgenden Symptome von Personen aus der Allgemeinbevölkerung bejaht?

Aussagen, die von Personen aus der Allgemeinbevölkerung	Ja-Antworten
Dachten Sie jemals, dass Menschen telepathisch kommunizieren können?	61 %
Hatten Sie jemals das Gefühl, dass andere Menschen Ihre Gedanken lesen können?	???
Fühlten sich die Dinge um Sie herum jemals unwirklich an, so als ob alles ein Teil eines Experiments sei?	???
Hatten Sie jemals das Gefühl, dass Dinge in Zeitschriften oder im Fernsehen speziell für Sie geschrieben worden seien?	???
Hatten Sie jemals das Gefühl, dass Sie auf irgendeine Weise verfolgt werden?	???
Hören Sie gelegentlich Stimmen, obwohl niemand da ist?	???

* *Quellen: Emmanuelle R. Peters (Instrument: PDI), Steffen Moritz (Instrument: KSF)*

Merkwürdige Ideen sind nicht so selten

Häufigkeit psychotischen Erlebens in der Allgemeinbevölkerung*

Was denken Sie? Wie häufig werden die folgenden Symptome von Personen aus der Allgemeinbevölkerung bejaht?

Aussagen, die von Personen aus der Allgemeinbevölkerung	Ja-Antworten
Dachten Sie jemals, dass Menschen telepathisch kommunizieren können?	61 %
Hatten Sie jemals das Gefühl, dass andere Menschen Ihre Gedanken lesen können?	33 %
Fühlten sich die Dinge um Sie herum jemals unwirklich an, so als ob alles ein Teil eines Experiments sei?	???
Hatten Sie jemals das Gefühl, dass Dinge in Zeitschriften oder im Fernsehen speziell für Sie geschrieben worden seien?	???
Hatten Sie jemals das Gefühl, dass Sie auf irgendeine Weise verfolgt werden?	???
Hören Sie gelegentlich Stimmen, obwohl niemand da ist?	???

* *Quellen: Emmanuelle R. Peters (Instrument: PDI), Steffen Moritz (Instrument: KSF)*

Merkwürdige Ideen sind nicht so selten

Häufigkeit psychotischen Erlebens in der Allgemeinbevölkerung*

Was denken Sie? Wie häufig werden die folgenden Symptome von Personen aus der Allgemeinbevölkerung bejaht?

Aussagen, die von Personen aus der Allgemeinbevölkerung	Ja-Antworten
Dachten Sie jemals, dass Menschen telepathisch kommunizieren können?	61 %
Hatten Sie jemals das Gefühl, dass andere Menschen Ihre Gedanken lesen können?	33 %
Fühlten sich die Dinge um Sie herum jemals unwirklich an, so als ob alles ein Teil eines Experiments sei?	26 %
Hatten Sie jemals das Gefühl, dass Dinge in Zeitschriften oder im Fernsehen speziell für Sie geschrieben worden seien?	???
Hatten Sie jemals das Gefühl, dass Sie auf irgendeine Weise verfolgt werden?	???
Hören Sie gelegentlich Stimmen, obwohl niemand da ist?	???

* *Quellen: Emmanuelle R. Peters (Instrument: PDI), Steffen Moritz (Instrument: KSF)*

Merkwürdige Ideen sind nicht so selten

Häufigkeit psychotischen Erlebens in der Allgemeinbevölkerung*

Was denken Sie? Wie häufig werden die folgenden Symptome von Personen aus der Allgemeinbevölkerung bejaht?

Aussagen, die von Personen aus der Allgemeinbevölkerung	Ja-Antworten
Dachten Sie jemals, dass Menschen telepathisch kommunizieren können?	61 %
Hatten Sie jemals das Gefühl, dass andere Menschen Ihre Gedanken lesen können?	33 %
Fühlten sich die Dinge um Sie herum jemals unwirklich an, so als ob alles ein Teil eines Experiments sei?	26 %
Hatten Sie jemals das Gefühl, dass Dinge in Zeitschriften oder im Fernsehen speziell für Sie geschrieben worden seien?	16 %
Hatten Sie jemals das Gefühl, dass Sie auf irgendeine Weise verfolgt werden?	???
Hören Sie gelegentlich Stimmen, obwohl niemand da ist?	???

* *Quellen: Emmanuelle R. Peters (Instrument: PDI), Steffen Moritz (Instrument: KSF)*

Merkwürdige Ideen sind nicht so selten

Häufigkeit psychotischen Erlebens in der Allgemeinbevölkerung*

Was denken Sie? Wie häufig werden die folgenden Symptome von Personen aus der Allgemeinbevölkerung bejaht?

Aussagen, die von Personen aus der Allgemeinbevölkerung	Ja-Antworten
Dachten Sie jemals, dass Menschen telepathisch kommunizieren können?	61 %
Hatten Sie jemals das Gefühl, dass andere Menschen Ihre Gedanken lesen können?	33 %
Fühlten sich die Dinge um Sie herum jemals unwirklich an, so als ob alles ein Teil eines Experiments sei?	26 %
Hatten Sie jemals das Gefühl, dass Dinge in Zeitschriften oder im Fernsehen speziell für Sie geschrieben worden seien?	16 %
Hatten Sie jemals das Gefühl, dass Sie auf irgendeine Weise verfolgt werden?	19 %
Hören Sie gelegentlich Stimmen, obwohl niemand da ist?	???

* *Quellen: Emmanuelle R. Peters (Instrument: PDI), Steffen Moritz (Instrument: KSF)*

Merkwürdige Ideen sind nicht so selten

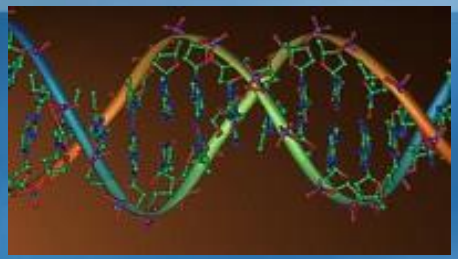
Häufigkeit psychotischen Erlebens in der Allgemeinbevölkerung*

Was denken Sie? Wie häufig werden die folgenden Symptome von Personen aus der Allgemeinbevölkerung bejaht?

Aussagen, die von Personen aus der Allgemeinbevölkerung	Ja-Antworten
Dachten Sie jemals, dass Menschen telepathisch kommunizieren können?	61 %
Hatten Sie jemals das Gefühl, dass andere Menschen Ihre Gedanken lesen können?	33 %
Fühlten sich die Dinge um Sie herum jemals unwirklich an, so als ob alles ein Teil eines Experiments sei?	26 %
Hatten Sie jemals das Gefühl, dass Dinge in Zeitschriften oder im Fernsehen speziell für Sie geschrieben worden seien?	16 %
Hatten Sie jemals das Gefühl, dass Sie auf irgendeine Weise verfolgt werden?	19 %
Hören Sie gelegentlich Stimmen, obwohl niemand da ist?	15 %

* *Quellen: Emmanuelle R. Peters (Instrument: PDI), Steffen Moritz (Instrument: KSF)*

Denken Sie daran…



Kein Mensch ist ***immun*** gegen psychische Krisen! Mehr als jeder 4. Mensch durchleidet im Laufe des letzten Jahres eine psychische Störung.

Eine psychische Erkrankung ist nicht als Schwäche zu betrachten, sondern viel mehr als Ausdruck einer erhöhten Empfindlichkeit.

Erbe: Gene spielen bei vielen Erkrankungen eine Rolle.

Umwelt: Viele schlimme Erfahrungen würden auch Menschen ohne besondere Anlage für eine psychische Krankheit aus der Bahn werfen.

Was ist Stigma und was ist Selbst-Stigma?

???

Was ist Stigma und was ist Selbst-Stigma?

- **Stigma = wörtlich aus dem griech.:** Punkt-, Wund- oder Brandmal

Was ist Stigma und was ist Selbst-Stigma?

- **Stigma = wörtlich aus dem griech.:** Punkt-, Wund- oder Brandmal
- **Stigmatisierung** bedeutet, dass Personen/Gruppen negative Eigenschaften zugeschrieben werden

Was ist Stigma und was ist Selbst-Stigma?

- **Stigma = wörtlich aus dem griech.:** Punkt-, Wund- oder Brandmal
- **Stigmatisierung** bedeutet, dass Personen/Gruppen negative Eigenschaften zugeschrieben werden
- Dies geschieht ohne kritische Überprüfung des Wahrheitsgehalts
- Stigmatisierung führt dazu, dass der einzelne Mensch abgewertet und ausgegrenzt wird
- Zu Stigmatisierung kommt es häufig im Fall bestimmter Krankheiten (z.B. HIV), bei sichtbaren Behinderungen und bei psychischen Erkrankungen, wie z.B. bei Psychose
- **„Selbst-Stigma"** bedeutet, dass die Betroffenen selbst die von außen erlebte Stigmatisierung so stark verinnerlicht haben, dass sie sich als „minderwertig" empfinden

Stigma gegenüber Menschen mit Psychose

- Welche Annahmen oder Vorurteile anderer Menschen sind Ihnen zu Ohren gekommen gegenüber Menschen mit Psychose?
- Was für Annahmen haben Sie selbst gegenüber Menschen mit Psychose-Symptomen?

Psychose als Stigma

Gelegentliche Annahmen über Menschen mit Psychose:

Sie sind…

- gefährlich und unberechenbar
- gespaltene Persönlichkeiten (bei Psychose)
- nicht intelligent
- unheilbar krank

Gerechtfertigt? NEIN!

DonkeyHotey: Stop Sign (03.05.2015)

Psychose als Stigma

Gerechtfertigt? NEIN!

gefährlich und unberechenbar?

Psychose als Stigma

Gerechtfertigt? NEIN!

gefährlich und unberechenbar?

Menschen mit Psychose sind eher Opfer als Täter von Missbrauch und Gewalt.

Aber: Wenn sie Täter sind...

- …dann berichtet die Zeitung eher darüber, da die Art und Weise des Verbrechens manchmal besonders ist (z.B. Attacke durch psychisch kranke Täter auf Politiker Lafontaine und Schäuble)
- Die Strategie von Anwälten, Gewalttaten mit psychischen Erkrankungen zu rechtfertigen (ob wahr oder nicht), verstärkt diesen Eindruck gelegentlich

Psychose als Stigma

Gerechtfertigt? NEIN!

- Gespaltene Persönlichkeiten: Dieses Bild ist falsch und irreführend. Erstens ist es umstritten, ob es gespaltene oder multiple Persönlichkeiten überhaupt gibt. Zweitens weist dieses Symptom nicht auf eine Schizophrenie/Psychose hin.

Psychose als Stigma

Gerechtfertigt? NEIN!

- Gespaltene Persönlichkeiten: Dieses Bild ist falsch und irreführend. Zum einen ist es umstritten, ob es gespaltene oder multiple Persönlichkeiten überhaupt gibt. Zum anderen weist dieses Symptom nicht auf eine Schizophrenie/Psychose hin.
- Nicht intelligent: Die Entstehung psychischer Erkrankungen steht in keinem Zusammenhang mit der Intelligenz. Viele Menschen mit Psychose sind überdurchschnittlich intelligent.

Psychose als Stigma

Gerechtfertigt? NEIN!

- Gespaltene Persönlichkeiten: Dieses Bild ist falsch und irreführend. Erstens ist es umstritten, ob es gespaltene oder multiple Persönlichkeiten überhaupt gibt. Zweitens weist dieses Symptom nicht auf eine Schizophrenie/Psychose hin.
- Nicht intelligent: Die Entstehung psychischer Erkrankungen steht in keinem Zusammenhang mit der Intelligenz. Viele Menschen mit Psychose sind überdurchschnittlich intelligent.
- Unheilbar krank: (Nur) bei einem Drittel nimmt die Erkrankung einen chronischen Verlauf. Die meisten Patienten haben bei adäquater Behandlung eine gute Chance auf eine Reduktion der Symptomatik und ein erfülltes Leben.

Was soll das Ganze?

Viele Menschen mit Psychose [aber nicht alle!] haben ein geringes Selbstwertgefühl und leiden unter der Diagnose „Schizophrenie/Psychose“, welche missverständliche Assoziationen weckt.

Um Stigma zu reduzieren, sollten die Vorurteile über Menschen mit Psychose/Schizophrenie abgebaut werden.

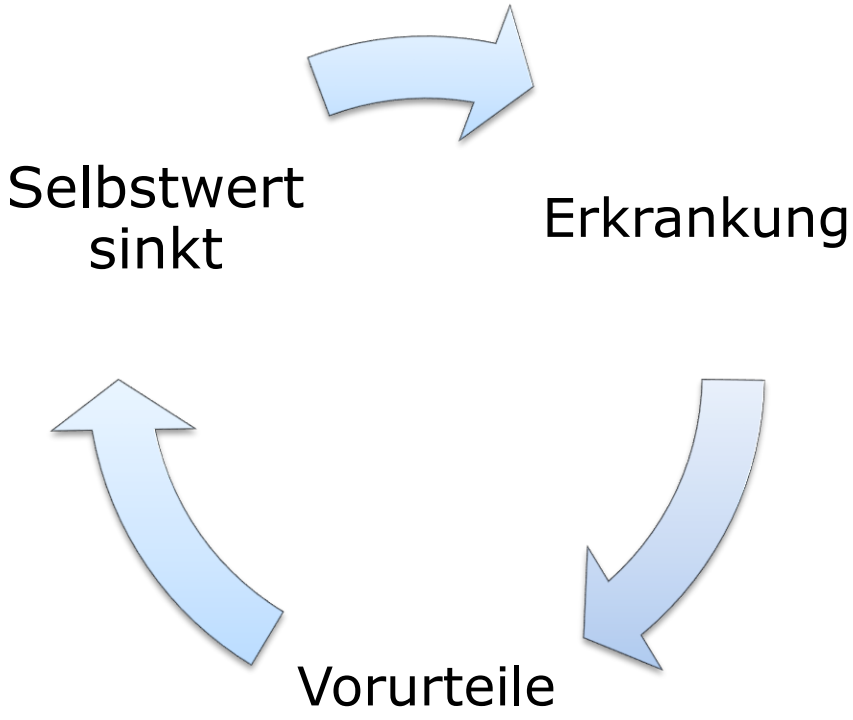
Was soll das Ganze?

Viele Menschen mit Psychose [aber nicht alle!] haben ein geringes Selbstwertgefühl und leiden unter der Diagnose „Schizophrenie/Psychose“, welche missverständliche Assoziationen weckt.

Um Stigma zu reduzieren, sollten die Vorurteile über Menschen mit Psychose/Schizophrenie abgebaut werden

Wichtig: Bei näherer Betrachtung hat jeder Mensch Eigenschaften, die ihn besonders machen. Viele Vorurteile und Stereotypen basieren auf der losgelösten Betrachtung nur eines Merkmals. Diese Vorurteile können dazu führen, dass Menschen unverdient schlecht behandelt werden. Eine psychische Erkrankung ist nur ein Aspekt der Identität eines Menschen.

Was tun?



Informieren & die Störung angemessen kommunizieren!

Soll ich meine Erkrankung mitteilen… und wie?

Müssen Sie anderen sagen, dass Sie an einer Psychose erkrankt sind?

- Eine Psychose oder Schizophrenie ist (so wie jede andere psychische Erkrankung) nicht meldepflichtig.

  Es bleibt Ihnen überlassen, ob Sie die Diagnose anderen mitteilen oder nicht.

Soll ich meine Erkrankung mitteilen… und wie?

Müssen Sie anderen sagen, dass Sie an einer Psychose erkrankt sind?

- Mit nahestehenden Vertrauenspersonen über Ihre Erkrankung zu sprechen, kann für Sie selbst wichtig sein, denn…
- Andere Menschen erkennen oft eher die Frühwarnzeichen einer beginnenden psychotischen Phase als die Betroffenen selbst

(Wie) kommuniziere ich meine Erkrankung?

Empfehlung: Symptome erklären anstatt Diagnose nennen

(Wie) kommuniziere ich meine Erkrankung?

Empfehlung: Symptome erklären anstatt Diagnose nennen

- Insbesondere wenn Sie Menschen nicht so gut kennen, ist es häufig ratsam, Ihre Symptome grob zu umschreiben anstatt ihre Erkrankung beim (missverständlichen) Namen (Schizophrenie, Psychose) zu nennen

(Wie) kommuniziere ich meine Erkrankung?

Empfehlung: Symptome erklären anstatt Diagnose nennen

- Insbesondere wenn Sie Menschen nicht so gut kennen, ist es häufig ratsam, Ihre Symptome grob zu umschreiben anstatt ihre Erkrankung beim (missverständlichen) Namen (Schizophrenie, Psychose) zu nennen
- Um anderen die Erkrankung erklären zu können, ist es sinnvoll, dass Sie selbst Experte dafür werden

(Wie) kommuniziere ich meine Erkrankung?

Die Hauptsymptome einer Psychose bzw. Schizophrenie:

???

(Wie) kommuniziere ich meine Erkrankung?

Die Hauptsymptome einer Psychose bzw. Schizophrenie:

- **Halluzinationen**
- **Wahnvorstellungen**
- **Weitere (unspezifische) Symptome wie Depression (diese können auch bei anderen Störungen vorkommen)**

(Wie) kommuniziere ich meine Erkrankung?

Die Hauptsymptome einer Psychose bzw. Schizophrenie:

- **Halluzinationen:** Dinge hören oder auch (seltener) sehen, fühlen oder schmecken, die nicht da sind (z.B. Hören von Stimmen, die einen beleidigen)

(Wie) kommuniziere ich meine Erkrankung?

Die Hauptsymptome einer Psychose bzw. Schizophrenie:

- **Halluzinationen:** Dinge hören oder auch (seltener) sehen, fühlen oder schmecken, die nicht da sind (z.B. Hören von Stimmen, die einen beleidigen)

Kommunikationsbeispiel:

„Schätzungsweise 15% kennen Halluzinationen, ohne psychisch krank zu sein. Wie soll man das beschreiben? Es ist vergleichbar mit einem hartnäckigen Ohrwurm, den wohl jeder kennt. Nur eben stärker bzw. so stark, dass man es für real hält. Oder das Türklingeln zu hören, wenn man dringend auf jemanden wartet – obwohl dort niemand ist.“

(Wie) kommuniziere ich meine Erkrankung?

Die Hauptsymptome einer Psychose bzw. Schizophrenie:

- **Wahnideen:** von etwas überzeugt sein, das nicht wahr ist (z.B. die Überzeugung auserwählt zu sein, die Welt zu retten oder vom Geheimdienst verfolgt zu werden)

(Wie) kommuniziere ich meine Erkrankung?

Die Hauptsymptome einer Psychose bzw. Schizophrenie:

- **Wahnideen:** von etwas überzeugt sein, das nicht wahr ist (z.B. die Überzeugung auserwählt zu sein, die Welt zu retten oder vom Geheimdienst verfolgt zu werden)

Kommunikationsbeispiel:

„Fast jeder kennt Tage, an denen man das starke Gefühl hat, die ganze Welt sei gegen einen. Oder dass einen die Leute komisch ansehen, v.a. wenn man sich gerade nicht wohl fühlt in seiner Haut. Bei mir war das sehr viel stärker. In der Zeit meiner Erkrankung war ich 100%-ig sicher, dass es bestimmte Menschen ernsthaft auf mich abgesehen haben. Mittlerweile sehe ich das aber anders."

„In abgeschwächter Form kennt es wohl jeder: das Gefühl, dass man Bäume ausreißen kann, alles schaffen was man sich vornimmt und dass niemand es besser kann als man selbst. Bei mir aber hielt dieser Zustand länger an und hat zu etlichen Problemen geführt, z.B. auf der Arbeit..."

(Wie) kommuniziere ich meine Erkrankung?

Die Hauptsymptome einer Psychose bzw. Schizophrenie:

- **Weitere (unspezifische) Symptome:** z.B. Depression, Sprachstörungen und Aufmerksamkeitsschwierigkeiten

(Wie) kommuniziere ich meine Erkrankung?

Die Hauptsymptome einer Psychose bzw. Schizophrenie:

- **Weitere (unspezifische) Symptome:** z.B. Depression, Sprachstörungen und Aufmerksamkeitsschwierigkeiten

Kommunikationsbeispiel:

„Jeder Mensch hat Zeiten, in denen er sich sehr traurig fühlt, zu nichts aufraffen kann und sich zurückzieht. So ging es auch mir – nur dass diese Traurigkeit über Wochen anhielt und es nichts gab, was mich aufmuntern konnte. Ich fühlte mich nicht einfach traurig, sondern vollkommen hoffnungslos und wertlos. Man denkt in dem Augenblick, dass das nicht aufhört und schon immer so war. Dann lichtet sich aber irgendwann der Vorhang…“

(Wie) kommuniziere ich meine Erkrankung?

Informieren Sie sich über das Thema Psychose. So können Sie falsche Ansichten anderer Menschen am besten mit Fakten korrigieren.

Umgang mit Vorurteilen (Stigma)

Übertragung auf den Alltag

Lernziele:

Um Vorurteilen und Stigmatisierung vorzubeugen ist es wichtig, anderen Menschen die Erkrankung angemessen zu vermitteln.

- Psychische Störungen sind häufig.
- Sie sind nicht verpflichtet, Ihre Erkrankung anderen mitzuteilen.
- Nahestehende Bezugspersonen einzuweihen, kann manchmal dagegen wichtig sein (z.B. für Unterstützung, Rückfallschutz).
- Manchmal haben Menschen falsche Annahmen über Psychose/Schizophrenie. Es ist daher hilfreich, eher die Symptome der Psychose zu erklären als die (missverständliche) Diagnose zu nennen.

Umgang mit Vorurteilen (Stigma)

Was hat das mit Psychose zu tun?

Viele Menschen mit Psychose [aber nicht alle!] haben mit Vorurteilen zu kämpfen. Anderen Menschen die Erkrankung verständlich zu erklären, kann dem vorbeugen.

Beispiel: Aufgrund einer erneuten psychotischen Phase verbrachte Martin die letzten Wochen im Krankenhaus. Bis jetzt hat er fast niemandem von seiner Erkrankung erzählt und zog sich immer mehr zurück.

Hintergrund: Martin hat in der Vergangenheit schlechte Erfahrungen damit gemacht, offen über seine Psychose zu sprechen. Nachdem er seinem letzten Chef seine Erkrankung genannt hatte, wurde er wenig später versetzt. Er fürchtet deshalb, dass ihn auch seine Freunde als *verrückt* abstempeln und ihm den Rücken zukehren.

Aber! Martin hat in seiner jetzigen Behandlung, u.a. der Teilnahme am MKT, entschieden, sich nicht länger vor seinen guten Freunden zu verstecken. Fast alle reagieren verständnisvoll auf Martins Schilderung seiner Symptome. Einer von ihnen berichtet sogar eigene Erfahrungen mit dem Gefühl, verfolgt und bedroht zu werden.

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

an die Trainer: Arbeitsblätter austeilen

© Moritz; ljelinek@uke.de

Erstellt unter Mitarbeit von: Elisa Aust, Joy Hermeneit, Jessica Watroba & Nathalie Werkle

Pictures used in this module are reproduced with indirect (creative commons license) or direct permission of the artists listed below, for which we would like to express our gratitude! A full list can be obtained via www.uke.de/mkt. If we have involuntarily breached copyright, please accept our apologies. In this case, we kindly ask creators for their permission to use their work under the "fair use" policy.
Die in diesem Modul verwendeten Bilder wurden mit der indirekten (creative commons Lizenz) oder direkten Zustimmung der untenstehenden Künstler reproduziert, wofür wir uns herzlich bedanken möchten! Eine vollständige Liste ist hinterlegt auf www.uke.de/mkt. Sollten wir unbeabsichtigt gegen das Urheberrecht verstoßen haben, so bitten wir dies vielmals zu entschuldigen und bitten nachträglich um die Verwendungserlaubnis.

Name Photographer/Artist Name Fotograf/Künstler/	**Source/ Quelle**	**Picture Name/ Name des Bildes**	**CC = used with corresponding creative commons license; PP = used with personal permission of artist CC = genutzt unter creative commons Lizenz, PP = verwendet mit persönlicher Zustimmung des Künstlers**	**Description/Kurzbeschreibung**
Steven Depolo	flickr	Soccer Balls Net 7-22-09 1	CC	Soccer balls/Fußbälle
Jeff Nelson	flickr	ft_edm_park__0103.jpg	CC	letter/Brief
Victor Svensson	flickr	DNA	CC	DNA
Christian Schnettelker	flickr	Stamp/Stempel	CC	stamp/Stempel
DonkeyHotey	flickr	Stop Sign	CC	stop sign/Stoppschild
Vic	flickr	Deciding Which Door to Choose 2	CC	deciding which door to choose/Entscheidung zwischen zwei Türen