

Willkommen zum

**MKT Zusatzmodul II B:  
Stigma – Umgang mit Vorurteilen**

03/18 B

# Was haben die folgenden Personen gemeinsam?

- Angela Merkel (geboren 17. Juli 1954)
- Christine Lagarde (geboren 01. Januar 1956)
- Ursula von der Leyen (geboren 08. Oktober 1958)
- Hillary Clinton (geboren 26. Oktober 1947)

???

# Was haben die folgenden Personen gemeinsam?

- Angela Merkel (geboren 17. Juli 1954)
- Christine Lagarde (geboren 01. Januar 1956)
- Ursula von der Leyen (geboren 08. Oktober 1958)
- Hillary Clinton (geboren 26. Oktober 1947)

Frauen, Führungspositionen, leben alle noch ...



# Was haben die folgenden Personen gemeinsam?

- Angela Merkel  
(geboren 17. Juli 1954)  
Bundeskanzlerin der Bundesrepublik Deutschland
- Christine Lagarde  
(geboren 01. Januar 1956)  
seit 2011 geschäftsführende Direktorin des Internationalen Währungsfonds (IWF)
- Ursula von der Leyen  
(geboren 08. Oktober 1958)  
deutsche Politikerin, Bundesministerin der Verteidigung
- Hillary Clinton  
(geboren 26. Oktober 1947)  
US-amerikanische Politikerin, Kandidatin der Präsidentschaftswahl 2016

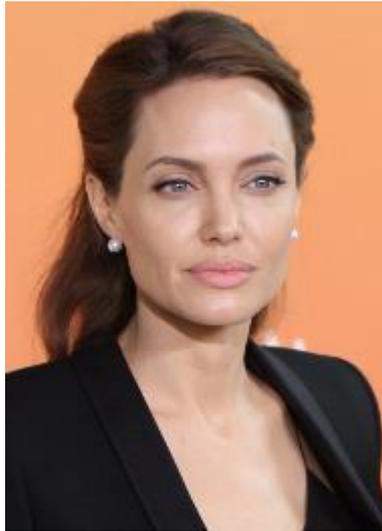
# Was haben die folgenden Personen gemeinsam?



???



# Was haben die folgenden Personen gemeinsam?



Angelina Jolie  
Depression

David Beckham  
Zwangsstörung



Stars, berühmt,... und v.a.  
erfolgreich!

Noch etwas?

Alle hatten zumindest zeitweise  
psychische Probleme!



Depression  
J. K. Rowling



Schizoaffektive  
Störung  
Brian Wilson

# Berühmt = Perfekt?

<p>Angelina Jolie (1975 - heute)</p>	<p>Angelina Jolie ist eine US-amerikanische <b>Schauspielerin</b>, Filmregisseurin, Drehbuchautorin und Filmproduzentin. Durch international bekannte Filme wie „Lara Croft - Tomb Raider“ oder „Mr. &amp; Mrs. Smith“ wurde sie berühmt und erhielt für ihre herausragenden Leistungen u.a. drei Golden Globes. Sie litt in ihrer Jugend unter schweren <b>Depressionen</b>.</p>
<p>David Beckham (1975 - heute)</p>	<p>David Beckham ist ein ehemaliger <b>Fußballspieler</b>, der zu den besten Spielern weltweit zählte. Heute ist er nicht nur als Model sehr <b>erfolgreich</b>, sondern auch als Stil-Ikone. Er leidet unter <b>Zwängen</b>, die sich z.B. so äußern, dass es ihm sehr schwerfällt, zu ertragen, wenn Gegenstände in seiner Umgebung unsymmetrisch angeordnet sind.</p>
<p>Brian Wilson (1942 - heute)</p>	<p>Brian Wilson ist ein US-amerikanischer <b>Musiker</b>, der als Sänger und kreativer Kopf der Beach Boys gilt. Wilson komponierte die meisten Songs der Band und produzierte viele Alben. Wilson zählt zu den <b>bedeutendsten</b> Komponisten und Musikproduzenten des 20. Jahrhunderts. Bei Wilson ist eine <b>schizoaffektive Störung</b> diagnostiziert worden.</p>
<p>J. K. Rowling (1965 - heute)</p>	<p>J.K. Rowling ist die <b>erfolgreiche Autorin</b> der beliebten Buchreihe „Harry Potter“ und hatte ebenfalls mit schweren <b>Depressionen</b> zu kämpfen. Sie verarbeitete dies auch teilweise in den spannenden Geschichten des jungen Zauberers. So symbolisieren die seelenraubenden Dementoren in ihrem Buch das Gefühl einer Depression.</p>

# Trotzdem wertvoll?

Einige beliebte Persönlichkeiten führen ein erfolgreiches Leben, obwohl sie psychisch krank sind. Sie schreiben Songs oder Bücher, spielen in Filmen ihre Rollen, oder begeistern einfach durch ihre sportlichen Leistungen.

Frage: Mindert eine psychische Erkrankung den Wert dieser Werke (Filme, Songs, Bücher etc.)?

**NEIN!**

**Die psychische Erkrankung hat keinen Einfluss auf den Wert!**



# Erstes Fazit



???

# Erstes Fazit



- Psychisch krank zu sein bedeutet nicht, unfähig zu sein, sinn- und wertvolle Dinge zu tun/zu schaffen.
- Psychische Störungen können Kreativität sowohl beflügeln als auch hemmen.
- Einige Promis mit psychischen Problemen schaffen es trotzdem, erfolgreich in dem zu sein, was sie tun!
- Es ist zum Beispiel nicht möglich, an einem Film oder Song zu merken, ob der Schauspieler oder Sänger psychisch krank ist oder nicht.
- Ebenso kann man den wenigsten Menschen direkt ansehen, ob sie psychisch krank sind oder nicht.

# Sie sind mehr als Ihre Diagnose!

Sie haben Werte, Kompetenzen und Ideen! Versuchen Sie, diese im Blick zu behalten und zu überlegen, wie Sie diese noch mehr im Alltag ausbauen könnten.

- Wo möchten Sie mehr Zeit und Energie investieren?
- Was kann Ihnen Spaß machen, Sinn stiften, Ihren Selbstwert stärken?

Das alles sind Sie auch! Lassen Sie sich nicht über ihre psychische Erkrankung definieren und ganz wichtig:

**Tun Sie das auch selbst nicht!**



# Übung

Überlegen Sie, welche wichtigen Ziele, Ideen oder auch Werte Sie aus den Augen verloren haben und welche Sie wieder aufnehmen könnten. Das können auch scheinbar kleine Dinge sein. Einige dieser Ziele setzen vielleicht voraus, dass es Ihnen psychisch besser geht, aber viele andere Werte und Ziele kann man auch trotz oder sogar wegen seiner psychischen Störung erfüllen bzw. erreichen, z.B. Verständnis für Menschen in psychischen Notlagen, die sich Nicht-Betroffene schwer vorstellen können.

- Was sind das für Ziele, Ideen und Werte, die Sie aus den Augen verloren haben?
- Welche davon möchten Sie wieder aufnehmen?
- Was möchten Sie mehr beachten als jetzt oder vielleicht stärker ausbauen?

Möchten Sie das mit der Gruppe teilen?

# Beispiel: Was könnte ich wieder mehr beachten, was ist mir wichtig?

<b>Lebensbereiche/ Werte</b>  <i>Welche Werte/ Lebensbereiche sind mir wichtig?</i>	<b>Soll</b>  <i>Wie wichtig ist der Bereich? 1(völlig unwichtig) – 5(sehr wichtig)</i>	<b>Umsetzung</b>  <i>Wie würde es aussehen, wenn Sie Ihr Verhalten an diesem Wert orientieren?</i>	<b>Ist</b>  <i>Wie sehr richten Sie Ihr Leben aktuell nach diesem Wert aus? 1(nicht beachtet) – 5(sehr zentral)</i>	<b>Soll- Ist- Vergleich</b>  <i>Wenn die Punkte 2 und 4 auseinander klaffen: Wie nehmen Sie den Unterschied wahr? Möchten Sie eventuell etwas daran ändern?</i>
Die Natur achten	5	Wenig Fleisch essen; Bio-Lebensmittel kaufen; Produkte mit wenig Verpackungen kaufen	2	Müll besser trennen; an eine Einkaufsstüte (Jutebeutel) denken
Mitmenschlichkeit	4	Nachbarn aktiv helfen; Anteilnahme an Missständen der Welt; vom Guten in Anderen und mir selbst ausgehen; Betroffenen im Internet-Forum getröstet und Rat gegeben	3	Ich bemerke, dass ich mehr auf das Wohlbefinden anderer achte, als auf mein Eigenes, daher will ich versuchen, mich selber zu loben und mir etwas Gutes zu tun

# Hausaufgabe

Nehmen Sie sich einen Moment Zeit für diese Übung!

In Ihrem Nachbereitungsheft finden Sie eine Tabelle, in der Sie Ihre persönlichen Werte, Ideen oder Ziele eintragen können!



# 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*, 2014) kam zu folgenden Ergebnissen:

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

Berücksichtigt man Personen, die unter Einzelsymptomen psychischer Störungen leiden, sind weitaus höhere Zahlen vorzufinden.

# Psychotische Symptome = ungewöhnlich?

Häufigkeit psychotischen Erlebens in der Allgemeinbevölkerung

- Psychotische Symptome (z.B. Wahn) galten lange Zeit als wenig verbreitet oder als Zeichen einer psychischen Krankheit.
- Heute 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.

# Psychotische Symptome = ungewöhnlich?

Häufigkeit psychotischen Erlebens in der Allgemeinbevölkerung\*

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

<b>Aussagen, die von Personen ohne psychische Störung bejaht werden</b>	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)

# Psychotische Symptome = ungewöhnlich?

Häufigkeit psychotischen Erlebens in der Allgemeinbevölkerung\*

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

<b>Aussagen, die von Personen ohne psychische Störung bejaht werden</b>	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)

# Psychotische Symptome = ungewöhnlich?

Häufigkeit psychotischen Erlebens in der Allgemeinbevölkerung\*

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

<b>Aussagen, die von Personen ohne psychische Störung bejaht werden</b>	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)

# Psychotische Symptome = ungewöhnlich?

Häufigkeit psychotischen Erlebens in der Allgemeinbevölkerung\*

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

<b>Aussagen, die von Personen ohne psychische Störung bejaht werden</b>	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)

# Psychotische Symptome = ungewöhnlich?

Häufigkeit psychotischen Erlebens in der Allgemeinbevölkerung\*

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

<b>Aussagen, die von Personen ohne psychische Störung bejaht werden</b>	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)

# Psychotische Symptome = ungewöhnlich?

Häufigkeit psychotischen Erlebens in der Allgemeinbevölkerung\*

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

<b>Aussagen, die von Personen ohne psychische Störung bejaht werden</b>	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)

# Psychotische Symptome = ungewöhnlich?

Häufigkeit psychotischen Erlebens in der Allgemeinbevölkerung\*

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

<b>Aussagen, die von Personen ohne psychische Störung bejaht werden</b>	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)

# Psychische Erkrankung ≠ Schwäche!

Kein Mensch ist **immun** gegen psychische Krisen! Mehr als jeder 4. Mensch erleidet im Laufe eines 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
- **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

# Psychose als Stigma

Gelegentliche Annahmen über Menschen mit Psychose:

Sie sind...

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



Gerechtfertigt? **NEIN!**

# 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. Messerattacke 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 Persönlichkeit?**

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.

# Psychose als Stigma

Gerechtfertigt? NEIN!

➤ 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!

➤ Unheilbar krank?

(Nur) bei einem Drittel nimmt die Erkrankung einen chronischen Verlauf. Die meisten Patienten haben bei adäquater Behandlung eine gute Chance auf ein erfülltes Leben oder zumindest auf starke Besserung des Zustands.

# Was soll das Ganze?

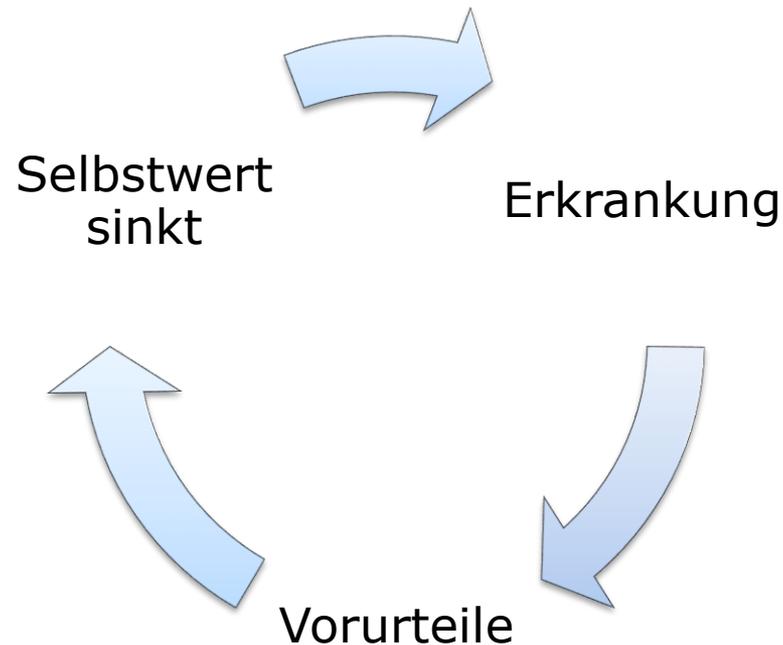
Viele Menschen mit Psychose [**aber nicht alle!**] haben ein geringes Selbstwertgefühl und leiden unter der Diagnose „Schizophrenie/Psychose“, welche missverständliche Assoziationen weckt.

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.

# Folgen von Stigmatisierung

- Der Begriff Psychose bzw. Schizophrenie weckt bei vielen Menschen falsche Vorstellungen.



# (Wie) kommuniziere ich meine Erkrankung?

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!**

# (Wie) kommuniziere ich meine Erkrankung?

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?

## 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 Personen 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?

- **Halluzinationen:** Stimmen oder Geräusche hören oder auch (seltener) Dinge sehen, fühlen oder schmecken, die nicht da sind

Wie kann ich das Symptom anderen 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 Telefonklingeln zu hören, wenn man auf einen Anruf wartet – obwohl niemand am Hörer ist.“*

# (Wie) kommuniziere ich meine Erkrankung?

- **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 kann ich das Symptom anderen beschreiben?

*„Fast jeder kennt Tage, an denen man das starke Gefühl hat, die ganze Welt beobachtet einen (Bad Hair Day; Pickel im Gesicht), 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, mich beobachten und verfolgen. Mittlerweile sehe ich das aber anders.“*

# (Wie) kommuniziere ich meine Erkrankung?

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

Wie kann ich das Symptom anderen beschreiben?

*„Jeder Mensch kennt Zeiten, in denen er sehr traurig ist, sich zu nichts aufraffen kann und sich zurückzieht. Diese Traurigkeit kann über Wochen anhalten und es gibt dann nichts, was einen aufmuntern kann. 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.“*

# Werden sie Experte!

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



Modul Stigma (9)  
Übertragung auf den Alltag

**Lernziele:**

???

# 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 hingegen hilfreich 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. Werden Sie selber Experte ihrer Erkrankung!
- Stigmatisierung bedeutet, dass Personen/Gruppen negative Eigenschaften zugeschrieben werden ohne kritische Überprüfung des Wahrheitsgehalts
- Sie sind nicht Ihre Diagnose! - diese ist nur eines von vielen Merkmalen Ihrer Person.

# 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 Lisa die letzten Wochen in einer Psychiatrie. Bis jetzt hat sie fast niemandem von ihrer Psychose erzählt und sich immer mehr zurückgezogen.

**Hintergrund:** Lisa hat in der Vergangenheit schlechte Erfahrungen damit gemacht, offen über ihre Psychose zu sprechen. Nachdem sie ihrer letzten Chefin von ihrer Erkrankung berichtete, wurde sie wenig später versetzt. Sie fürchtet deshalb, dass auch ihre Freunde sie als *verrückt* abstempeln und sich von ihr abwenden.

**Aber!** Lisa hat während ihrer jetzigen Behandlung u.a. am MKT teilgenommen und sich aufgrund dessen dafür entschieden, sich nicht länger vor ihren Freunden zu verstecken. Fast alle reagieren verständnisvoll auf Lisas Schilderung ihrer 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*

03/18 B

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](http://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](http://www.uke.de/mkt). Sollten wir unbeabsichtigt gegen das Urheberrecht verstoßen haben, so bitten wir dies vielmals zu entschuldigen und bitten nachträglich um die Verwendungsurlaubnis.

<b>Name Photographer/Artist Name Fotograf/Künstler/</b>	<b>Source/ Quelle</b>	<b>Picture Name/ Name des Bildes</b>	<b>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</b>	<b>Description/Kurzbeschreibung</b>
Foreign and Commonwealth Office	flickr	Foreign Secretary William Hague with UN Special Envoy Angelina Jolie and Brad Pitt	CC	Former Secretary William Hague with UN Special Envoy Angelina Jolie and Brad Pitt at the beginning of three day of the Global Summit to End Sexual Violence in Conflict
Yahoo Pressebilder	flickr	David Beckham	CC	Foto David Beckham
Takahiro Kyono	flickr	Brian Wilson	CC	The Beach Boys 50 <sup>th</sup> Anniversary Reunion- New Orleans Jazz & Heritage Festival 2012
Daniel Ogren	flickr	J.K. Rowling	CC	J. K. Rowling reads from Harry Potter and the Sorcerer´s Stone at the Easter Egg Roll at White House
Geralt	Pixabay	Nachrichten Zeitung Globus Neuigkeiten Lesen	CC0	news and globe/Nachrichten und Globus
Wow_Ph0	pixabay	Gelb Natürliche Blume	CC0	yellow flower/gelbe Blume
ColiN00B	pixabay	Diamant Brilliant Edelstein Juwel Glänzend Edel	CC0	diamond/Diamant
Ivanolambertucci	pixabay	Hintergrund Gelb Boden Buch	CC0	book/Buch

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](http://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](http://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.

<b>Name Photographer/Artist Name Fotograf/Künstler/</b>	<b>Source/ Quelle</b>	<b>Picture Name/ Name des Bildes</b>	<b>CC = used with corresponding creative commons license; PP = used with personal permission of artist CC = genutzt unter creative commons Lizenz, CC0 = public domain</b>	<b>Description/Kurzbeschreibung</b>
OpenClipart- Vectors	Pixabay	Tux Tier Vogel Buch Bücher Bücherwurm Bildung	CC0	penguin/Pinguin
Maialisa	Pixabay	Löwenzahn Saatgut Unkraut Farbe Pflanze Wachstum	CC0	dandelion/Löwenzahn
3dman_eu	Pixabay	Weiße Männchen 3d Man Freigestellt 3d Modell	CC0	figure with gavel/Männchen mit Richterhammer
Alexas_Fotos	Pixabay	Frosch Europaletten Sitzen Paletten Lustig	CC0	frog/Frosch
DonkeyHotey	Flickr	Stop Sign	CC	stop sign/ Stoppschild

Informationen zu den Erkrankungen der Prominenten:  
[http://www.focus.de/kultur/vermishtes/depression-reich-beruehmt-depressiv\\_aid\\_971503.html](http://www.focus.de/kultur/vermishtes/depression-reich-beruehmt-depressiv_aid_971503.html)  
<http://www.spiegel.de/spiegel/kulturspiegel/d-16352599.html>  
<http://www.dailymail.co.uk/news/article-3111278/Beach-Boys-singer-Brian-Wilson-misdiagnosed-paranoid-schizophrenic-drugged-weeks-end-therapist-stars-new-documentary-claims.html>  
<http://www.rp-online.de/panorama/leute/david-beckham-leidet-unter-zwangsstoerungen-aid-1.2042116>