

## **Wenn die Seele überläuft**

### **Was ist unter Stigma zu verstehen?**

Unter Stigma versteht man eine niedrige Position auf der Prestigeskala der Gesellschaft.

Stigma ist ein Merkmal das

- die betreffende Person von anderen unterscheidet
- den Träger dieses Merkmals mit unerwünschten Eigenschaften verbindet und
- zu dessen sozialere Ablehnung führt.

Öffentliche Stigmatisierung umfasst Reaktionen der Allgemeinbevölkerung gegenüber einer Gruppe, die auf dem Stigma über diese Gruppe beruhen. Obwohl wir gewöhnt sind, Gruppen in der Gesellschaft zu unterscheiden und diese Gruppen mit verschiedenen Eigenschaften zu etikettieren, ist das kein selbstverständlicher Vorgang.

Stereotypen und Vorurteile allein sind nicht ausreichend, dass Stigma entsteht. Zusätzlich ist soziale, wirtschaftliche oder politische Macht notwendig, um zu stigmatisieren. Wenn zum Beispiel Menschen mit psychischen Erkrankungen Stereotypen und Vorurteile gegenüber den Mitarbeitern einer psychiatrischen Klinik haben, werden diese Mitarbeiter kaum zu einer stigmatisierten Gruppe werden. Denn den Menschen mit psychischen Erkrankungen fehlt die soziale Macht, um ernsthafte diskriminierende Konsequenzen gegenüber dem Klinikpersonal durchzusetzen.

Menschen mit psychischen Krankheiten sind von soziokulturellen Vorstellungen und von den auf der Grundlage dieser Vorstellungen geschaffenen sozialen und psychiatrischen Versorgungsstrukturen in hohem Maße abhängig. Wer über ein niedriges Prestige verfügt, etwa durch Stigmatisierung eine negative Bewertung seines Ansehens in den Augen anderer erfährt, hat mit wenig Achtung, mit Ablehnung von Beziehungen und mit Verweigerung von Unterstützung zu rechnen. Die erfahrene Geringschätzung und Ablehnung durch die Mitwelt führt zu Selbstunsicherheit, Selbstentwertung, zu sozialem Rückzug und zur Mutlosigkeit. Auf der gesellschaftlichen Ebene hat Stigmatisierung wegen psychischer Krankheit häufig auch Diskriminierung zur Folge, etwa bei der Arbeitsplatz-, Wohnungs- oder Partnersuche und nicht zuletzt im Sozialrecht.

In alle Kulturen haftet psychischen Erkrankungen ein Stigma an: Manchmal hat es positive Effekte, die Symptome der Erkrankten werden als Zeugnis göttlicher Besessenheit gedeutet. Zumeist führt das Stigma jedoch zu einer Diskriminierung der Erkrankten und ihrer Familien. Das mit psychischer Erkrankung einhergehende Stigma und die Diskriminierung betrifft auch das psychiatrische Versorgungssystem, psychiatrische Krankenhäuser, Psychopharmaka, Psychiater und andere in der Psychiatrie Tätige.

### **Wie Patienten das Stigma psychischer Krankheit einschätzen**

- Menschen mit psychischen Erkrankungen erleben häufig Stigma. Aus Angst vor „Entdeckung“ und Diskriminierung neigen sie dazu Kontakte zu vermeiden oder abzubrechen.
- Menschen mit einer schizophrenen Erkrankung scheinen mehr Diskriminierungen ausgesetzt zu sein als an Depressionen erkrankte Menschen.
- Psychisch erkrankte Menschen erwarten mehr Stigmatisierung als sie tatsächlich erleben. Besonders pessimistisch beurteilen sie ihre Chancen auf dem Arbeitsmarkt
- Im Umgang mit der Krankheit tendieren Patienten zur Geheimhaltung, am stärksten, wenn sie sich um einen Arbeitsplatz bewerben.
- Je mehr Patienten mit Diskriminierung seitens der Mitmenschen rechnen, umso mehr verschweigen sie ihre Krankheit und meiden den Kontakt mit anderen

### **Negative Auswirkungen des Stigmas für die Patienten**

- Quantität und Qualität der Beziehungen zu anderen Menschen verschlechtern sich
- Ebenso verschlechtern sich die Berufs- und Einkommenssituation und die subjektive Lebensqualität
- Demoralisierung und Depressivität nehmen zu
- Das Selbstwertgefühl nimmt ab
- Die Compliance mit der psychiatrischen Behandlung wird negativ beeinflusst

- Bei den Strategien zur Bewältigung des Stigmas scheint sich das Vermeiden des Kontakts mit anderen Menschen am negativsten auszuwirken

Die negativen Vorstellungen der Bevölkerung, die kaum etwas mit der Realität zu tun haben, sind folgenschwer für die betroffenen Menschen, und auch für die Gesellschaft. Wer seelisch krank wird, verliert zwei lebenswichtige Fähigkeiten: Er wird nicht mehr als Mensch angenommen, er ist für die Gesellschaft nicht mehr von Nutzen und wird ausgegrenzt. Wer seelisch krank wird, leidet an einer von der Gesellschaft als minderwertig angesehenen Krankheit. Für minderwertige Dinge – so auch für Krankheiten - gibt die Gesellschaft weniger Mittel aus: Die Benachteiligung psychisch kranker Menschen fängt beim Geld pro Tag im Krankenhaus an. geht über das Vorenthalten moderner Therapien und ambulanter Reha-Maßnahmen bis zum ungerechtfertigten Ausschluss aus dem Arbeitsmarkt.

Auch sozialrechtlich sind psychisch kranke Menschen schlechter gestellt als körperlich kranke Menschen: die Sozialhilfe steht für Leistungen, für die eigentlich die Rentenversicherung und GKV zuständig sind. Chronisch kranke Menschen sind am stärksten davon betroffen. Schlechte medizinische Versorgung und mangelnde Integration fördern geradezu Stigmatisierung und Diskriminierung, angefangen von den schweren Nebenwirkungen der älteren Medikamente bis hin zur zunehmenden Obdachlosigkeit unter psychisch kranken Menschen. Nicht zuletzt verursacht eine schlechte Versorgung volkswirtschaftlich betrachtet nachweislich wesentlich höhere Kosten als der Einsatz moderner Therapiekonzepte.

### **Beunruhigend:**

Stigma und Intoleranz gegenüber dem „Anderssein“ haben in den letzten Jahrzehnten sogar noch zugenommen!

### **Wie kann man Stigma, Ausgrenzung und Diskriminierung reduzieren?**

In vielen Ländern haben sich Gruppen von Betroffenen, Angehörigen und der Öffentlichkeit zusammengefunden, die versuchen, die Spirale der Benachteiligung, die aufgrund des Stigmas für psychisch erkrankte Menschen entsteht, zu durchbrechen. Dafür gibt es drei Hauptstrategien: Protest, Edukation und Kontakt.

#### **Protest**

Protest wird oft angewandt gegen stigmatisierende öffentliche Aussagen und Darstellungen in den Medien und der Werbung. Viele dieser Proteste haben tatsächlich bewirkt, dass stigmatisierende öffentliche Aussagen über Menschen mit psychischen Erkrankungen zurückgenommen werden mussten, insbesondere in der Werbung.

Hingegen gibt es kaum Belege für die Wirksamkeit von Protest gegen persönliche Ängste und Vorurteile. Sozialpsychologische Forschungen konnten zwar zeigen, dass Protest zu einer vorübergehenden Unterdrückung stereotyper Gedanken und diskriminierendes Verhaltens führt. Dennoch ist die Unterdrückung der negativen „Bilder“ mit zwei Problemen verbunden: Erstens ist die Unterdrückung ein willentlicher, Ressourcen verbrauchender Prozess, der die Aufmerksamkeit verringert, so dass es weniger wahrscheinlich zur Aufnahme neuer Informationen kommt, die das alte, stigmatisierende Stereotyp entkräften können. Zweitens scheint es einen Abpralleffekt auf die Unterdrückung von Stereotypen über Minderheiten zu geben. Versuchspersonen, die gebeten wurden, stereotypes Denken zu unterdrücken, hatten nach kurzer Zeit mehr stigmatisierende Gedanken als vorher. Protest scheint daher als reaktive Strategie ein sinnvoller Weg zu sein, stigmatisierende Darstellungen psychischer Erkrankungen zu verringern. Protest dürfte jedoch weniger geeignet sein, um persönliche Ängste und Vorurteile zu verändern und neue, positive Einstellungen zu fördern.

#### **Edukation**

Edukation versucht, Stigma durch gegenläufige Informationen zu verringern. Vermittels Büchern, Filmen und speziellen Unterrichtsprogrammen werden diese neuen Informationen an bestimmte Zielgruppen wie Schüler, Studenten, Polizeibeamte herangetragen. Die Forschung zeigt, dass solche Programme am wirksamsten für die Teilnehmer sind, die bereits vorher ein größeres Wissen über psychische Erkrankungen oder Kontakt zu Menschen mit psychischen Erkrankungen hatten.

Einstellungsveränderungen der Zielgruppen lassen sich messen. Ob sich durch diese Edukationsprogramme Verhalten verändert, wurde bislang kaum untersucht.

Entscheidend für den Erfolg von Edukationsprogrammen scheint ihr Inhalt. Heutzutage herrschen in der westlichen Psychiatrie neurobiologische Modelle psychischer Erkrankungen vor. Das ist vorzugsweise mit der Vermittlung eines medizinischen Krankheitsmodells verbunden. Es beinhaltet,

dass psychische Krankheiten größtenteils biologisch verursacht sind, sich qualitativ nicht von anderen medizinischen Krankheiten unterscheiden und einer Behandlung bedürfen. Forscher fanden jedoch heraus, dass die Beschreibung von psychischen Erkrankungen in medizinischen anstelle von psychosozialen Begriffen zu ablehnenderem Verhalten gegenüber Menschen mit psychischen Erkrankungen führt. Es gibt durchaus Hinweise, dass das die Vermittlung nicht-medizinischer Erklärungsmodelle, d.h. dass psychiatrische Erkrankungen verständliche Reaktionen auf schwierige Lebensereignisse darstellen, positivere Einstellungen auf psychisch kranke Menschen auslösen.

### **Kontakt**

Kontakt zu Menschen mit psychischen Erkrankungen hilft, die Wirksamkeit von Edukation für die Verringerung des Stigmas zu verstärken. Forschungsergebnisse zeigen, dass Mitglieder der Allgemeinbevölkerung, die Mitglieder von Minderheiten kennen, weniger dazu neigen, Mitglieder dieser Minderheit zu stigmatisieren. Neuere Forschungen zeigen, dass Kontakt mit Menschen, die psychische Erkrankungen erfahren haben, zu einer stärkeren Verringerung negativer Zuschreibungen psychischer Erkrankungen führte als Edukation allein. Ein partnerschaftlicher Umgang und ebenbürtiger Statut zwischen den Teilnehmern und eine kooperative Interaktion erleichtern Kontakt. Das Schulprogramm wird erfolgreicher sein, wenn es von der Schulleitung unterstützt wird und wenn es eine formlose Diskussion zwischen der betroffenen Person und den Schülern ermöglicht statt eines Betroffenen, der vor einem schweigenden Publikum von Schülern vorträgt.

### **Politik**

Trotz ermutigender Befunde ist es unabdingbar, dass sich stigmatisierende Einstellungen einflussreicher, machthabender Gruppen fundamental ändern, um diskriminierendes Verhalten nachhaltig zu verringern.

Seelische Gesundheit zu erhalten und zu fördern, das erklärte die Europäische Ministerielle Konferenz zur Seelischen Gesundheit vom Januar 2005 zur politischen Aufgabe. Die Regierungen sind dazu angehalten, nach Wegen zu suchen, dass Menschen mit psychischen Problemen tatsächlich gleichberechtigt am Leben der Gesellschaft teilhaben können.