



# OUTEN!?

## Informationen für Studierende: Soll ich meine Erkrankung gegenüber anderen Menschen offenlegen?

### Problem

Menschen mit psychischen Erkrankungen stehen aufgrund der Stigmatisierung vor der schwierigen Entscheidung, ob und was sie über ihre Erkrankung kommunizieren wollen. Sollen Familie, Freund\*innen, Kommiliton\*innen, Kolleg\*innen, Vorgesetzten, Nachbar\*innen usw. Bescheid wissen? Welche Konsequenzen können daraus folgen? So viel vorweg: Sowohl das Outing als auch die Geheimhaltung haben Vor- und Nachteile.

### Keine leichte Entscheidung

Mit anderen über die eigene psychische Erkrankung zu sprechen ist nicht per se gut oder schlecht und verlangt von den Betroffenen in jedem Fall Mut. Die Folgen eines Outings hängen auch stark vom Umfeld ab. In einer unaufgeklärten, unempathischen oder gar feindseligen Umgebung ist wahrscheinlich mit Ablehnung und eventuell auch Benachteiligung zu rechnen. Das kann dazu führen, dass Betroffene sich zurückziehen.

Andererseits eröffnet das Outing oft erst soziale Unterstützung und Vernetzung! Betroffene können sogar eine Vorbildrolle einnehmen und andere ermutigen, sich selbst zu offenbaren, sich rechtzeitig Hilfe zu holen und im Umgang miteinander behutsamer zu werden. Insgesamt sprechen empirische Befunde dafür, dass die Offenbarung der eigenen psychischen Erkrankung zu besserer Lebensqualität und sozialem Beistand führt.

Die Entscheidung für oder gegen ein Outing ist komplex, individuell und situationsabhängig. Die Geheimhaltung kann für manche belastend werden, zum Grübeln, zur Verringerung der eigenen Authentizität oder zur Aufspaltung in öffentliche und private Rollen führen. Umgekehrt kann ein selbstbewusster, offener Umgang mit der psychischen Krankheit mit Stolz verbunden sein, trotz der krankheitsbedingten Einschränkungen so viel erreicht zu haben.

## **In Würde zu sich stehen (IWS)**

„In Würde zu sich zu stehen“ ist ein Gruppenprogramm für Menschen mit psychischen Erkrankungen, um sie bei Offenlegungsentscheidungen zu unterstützen. Es ist nicht das Ziel von IWS, Teilnehmer\*innen zum Outing zu drängen, sondern sie zu ermutigen, ihre Entscheidung selbstbestimmt und wohlüberlegt zu treffen. Das geschieht mithilfe des IWS-Arbeitsbuches, im Austausch mit den anderen Gruppenteilnehmer\*innen und den Gruppenleiter\*innen. IWS wird von Peers geleitet, also von Menschen mit eigener Erfahrung psychischer Erkrankung. Mehr unter <https://www.uni-ulm.de/med/iws/>

**PS:** Je weniger öffentliche Stigmatisierung desto weniger Selbststigmatisierung. Deshalb „Psychisch fit studieren“ für eine offene Hochschule!