

Mutig aufklären:

Betroffene teilen ihre Geschichten zur Bekämpfung von Stigmatisierung

Haben Sie schon einmal Stigmatisierungserfahrungen aufgrund ihrer Erkrankung gemacht?

Wenn ja, inwiefern?

- *Es ist oft schmerzhaft zu erfahren, dass gute Freunde sich in Krisensituationen von mir abwenden, wie zum Beispiel zu Beginn meiner psychischen Erkrankung. Es ist sehr belastend für mich zu erfahren, dass meine Freunde plötzlich die Vorstellung haben, dass ich mich in einer "Irrenanstalt" befinde und dass sie sich bei einem Besuch in meiner Nähe möglicherweise gefährlichen Situationen durch meine psychische Erkrankung aussetzen. Ich fühle mich dadurch sehr verletzt und alleine gelassen. Es ist schwer zu akzeptieren, dass meine Freunde so negativ über mich denken und mich als potenziell gefährlich betrachten. Es wäre für mich wichtig, dass sie mich trotz meiner Erkrankung unterstützen und Verständnis für meine Situation zeigen.*
- *Es fällt mir schwer, neue Leute kennenzulernen, vor allem weil es schwierig ist, ihnen von meiner Erkrankung zu erzählen. Mit der Zeit werde ich immer vorsichtiger, wem ich von meiner Situation berichte. Es ist eine Herausforderung, das Vertrauen aufzubauen und gleichzeitig die Angst vor Ablehnung oder Vorurteilen zu überwinden. Es ist wichtig für mich, dass ich Menschen finde, die mich so akzeptieren, wie ich bin, inklusive meiner Erkrankung. Es wäre schön, Unterstützung und Verständnis zu erfahren, damit ich mich nicht allein mit meiner Situation fühle.*
- *Aus meiner Perspektive als Betroffene erfahre ich leider viele Vorurteile gegenüber der Psychiatrie. Oft höre ich abwertende Begriffe wie "Bekloppte in der Klappsmüle" oder ähnliches. Aber was viele Menschen nicht verstehen, ist, wie sehr uns die Psychiatrie tatsächlich hilft. Ich bin unendlich dankbar, dass es in Deutschland solche Einrichtungen gibt, in denen sich Ärzte, Sozialarbeiter und andere Fachleute um uns kümmern und nach Lösungen suchen. Sie setzen sich unermüdlich für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden ein, auch wenn es manchmal schwer ist, uns zu verstehen.*
- *Es belastet mich sehr, dass ich in der Öffentlichkeit ständig aufgrund der Narben an meinem Arm aufdringliche Blicke bemerke. Es fühlt sich an, als ob die Menschen mich direkt verurteilen. Diese fortwährende Aufmerksamkeit verstärkt mein Unbehagen und mein Unwohlsein. Es wäre wünschenswert, wenn die Menschen mehr Sensibilität und Verständnis für meine Situation aufbringen würden, anstatt mich offen anzustarren oder zu beurteilen. Es ist von großer Bedeutung, dass wir alle lernen, mit Respekt und Empathie aufeinander zuzugehen, ohne vorschnelle Schlüsse zu ziehen oder andere abzuwerten.*
- *Nachdem ich Bekannten von meinem Klinikaufenthalt berichtet habe, wussten diese nicht mehr so richtig, wie sie mit mir umgehen sollten, irgendwie befängener waren, nicht mehr so leicht und locker wie früher zu mir waren. Das habe ich gespürt.*

Was denken Sie, wie kann die Gesellschaft dazu beitragen, dass Menschen mit psychischen Erkrankungen weniger schlechte Erfahrungen machen müssen und weniger benachteiligt werden?

- *Es ist schwierig, da Straftäter manchmal die Diagnose der paranoiden Schizophrenie haben und solche Ereignisse im Fernsehen übertragen werden. Negative Berichterstattung schürt Ängste und erschwert es anderen Menschen mit derselben Diagnose, die eigentlich harmlos und liebenswert sind. Auch ich habe Angst vor Menschen mit der gleichen Diagnose, die ich nicht kenne und nicht einschätzen kann. Doch diese Ängste können sich durch Kontakt und Kennenlernen des Menschen ändern. Vorurteile gegen psychische Erkrankungen sind oft hartnäckig, aber es ist hilfreich, darüber mit meinen Freundinnen zu sprechen, die ebenfalls die Diagnose haben und mich daher besser verstehen.*
- *Aufklärung, Angehörigensprechstunden, Hotlines und Informationen über Kliniken oder Ämter können dazu beitragen, Vorurteile abzubauen und der Stigmatisierung entgegenzuwirken. Es ist wichtig, dass man psychische Erkrankungen zum Thema macht, sei es in Fernsehsendungen, im Radio, in Podcasts. Dabei sollten nicht nur Menschen angesprochen werden, die bereits Kontakt mit dem Thema haben, sondern auch diejenigen informiert werden, die bisher keine Berührungspunkte damit hatten.*
- *Die Gesellschaft kann zur Verbesserung beitragen, insbesondere im Bereich der Inklusion. Aufklärung und Chancengleichheit für Menschen mit Behinderungen am Arbeitsplatz sind wichtig. Arbeitgeber sollten bereit sein, langsamer vorzugehen und nicht nur auf schnelle Ergebnisse zu setzen. Die Gesellschaft sollte sich mit den Bedürfnissen und Herausforderungen dieser Menschen auseinandersetzen und inklusiver und verständnisvoller handeln. Rücksicht, Achtung, Respekt und Wertschätzung sollten gegenüber beeinträchtigten Menschen gezeigt werden. Die unantastbare Würde des Menschen, wie im Grundgesetz festgelegt, sollte nicht vergessen werden. Es ist wichtig, Verständnis für Menschen mit psychischen Erkrankungen zu haben, da jeder von uns betroffen sein könnte.*
- *Es ist wichtig, Zivilcourage zu zeigen, indem man gegen negative Äußerungen über psychisch Kranke einschreitet. Auch das Eintreten gegen Mobbing, insbesondere gegenüber benachteiligten Menschen, die von der Norm abweichen, ist entscheidend. Die Gesellschaft sollte sich informieren, Bücher über Depression lesen und sich intensiver mit dem Thema auseinandersetzen, um Vorurteile abzubauen und mehr Verständnis zu entwickeln. Berührungsängste entstehen oft durch Unwissenheit und Vorurteile, insbesondere die Angst vor Übergriffen und Gewalt. Es gibt Menschen, die das nicht verstehen, aber es gibt auch gute Freunde, die für einen da sind und einen in Krisenzeiten unterstützen.*

Wie fühlen Sie sich, wenn Menschen negativ über psychische Erkrankungen und Betroffene sprechen?

- *Das beeinflusst mein Selbstwertgefühl negativ. Ich spüre die Auswirkungen dieser Haltung in den Reaktionen anderer Menschen. Es kann zu Unfreundlichkeit, Zurückhaltung oder Ablehnung führen. Dadurch fällt es mir schwerer, mich mit anderen zu verbinden, und mein Selbstwertgefühl leidet darunter. Mein Selbstwert ist besonders wichtig, weil ich mir selbst sagen möchte: "Ja, ich habe diese Erkrankung, aber ich bin noch so viel mehr." Wenn mein Selbstwertgefühl gering ist, führt das zu großer Unsicherheit und kann zusätzliche Ängste auslösen. Um mich selbst zu schützen, neige ich möglicherweise dazu, mich zurückzuziehen, was zu Isolation und einem Mangel an sozialen Kontakten führen kann.*
- *Stigmatisierung am Arbeitsplatz kann zu Jobverlust führen, da es schwierig ist, sich vor dem eigenen Chef zu schützen und abzugrenzen. Dadurch entgehen einem wertvolle Beziehungen, die man gerne hätte, aufgrund der Angst vor Stigmatisierung. Um Stigmatisierung vorzubeugen, verhalte ich mich äußerst freundlich, um anderen zu zeigen, dass ich keine Gefahr darstelle. Es ist mir wichtig, dass auch die Menschen, mit denen ich mich in der Öffentlichkeit treffe, wie in Cafés oder ähnlichen Orten, nicht auffallen durch beispielsweise mangelnde Körperhygiene, auffällige Mimik oder andere auffällige Verhaltensweisen.*
- *Es könnte hilfreich sein, sich selbst zu sagen: "Nun ja, sie wissen es einfach nicht besser", um sich davon abzugrenzen und es nicht zu nah an sich heranzulassen. Das ist möglicherweise jedoch nicht immer einfach. Mir persönlich wurden noch nie so konkret stigmatisierende Aussagen gemacht. Glücklicherweise habe ich am Arbeitsplatz keine Stigmatisierungserfahrungen gemacht. Das ist natürlich sehr positiv, aber es war auch eine integrative Einrichtung.*
- *Ich bin vorsichtiger geworden in dem, was ich sage, tue und äußere. Ich achte darauf, mich gegenüber unbekanntem, fremden oder neuen Menschen sowie meiner Verwandtschaft nicht zu offen zu zeigen. Ich überlege sorgfältig, wem ich bestimmte Dinge erzähle und wem nicht, oder ob ich überhaupt etwas erzähle. Einfach aus Vorsicht.*

Welche Botschaft möchten Sie an diejenigen senden, die Vorurteile gegenüber Menschen mit psychischen Erkrankungen haben?

- *Du musst keine Angst vor mir haben. Bitte sei unbesorgt, denn wir sind harmlos. Trotz meiner psychischen Erkrankung bin ich ein liebevoller Mensch. Ich möchte, dass du verstehst, dass ich weit mehr bin als nur meine Krankheit. Trotz meiner persönlichen Herausforderungen kann ich Glück empfinden und habe weiterhin Träume, denen ich nachgehe. Ich hoffe wir als Gesellschaft können diese Vorurteile und Ängste überwinden und uns gegenseitig als individuelle Menschen mit einzigartigen Geschichten und Potenzialen respektieren und akzeptieren.*
- *Ich bin mehr als meine Krankheit. Obwohl ich psychische Herausforderungen habe, gibt es auch viele gesunde Seiten in mir. Ich möchte, dass du verstehst, dass ich nicht einfach nur "die Verrückte aus der Klappsmühle bin", wie manche Vorurteile es darstellen. Diese Vorurteile und Klischees entstehen aus Unwissenheit und alten Überzeugungen und Aberglauben, die von einer Generation zur nächsten weitergegeben werden. Es ist an der Zeit, diese falschen Annahmen zu überwinden und uns als einzigartige Menschen mit unseren eigenen Erfahrungen und Geschichten zu sehen. Lasst uns zusammenarbeiten, um eine Welt zu schaffen, in der Vorurteile und Ignoranz keine Rolle mehr spielen.*
- *Lasst die Menschen einen Blick in die Psychiatrie werfen und wirklich verstehen, was dort vor sich geht. Ich wünsche mir, dass sie sich mit dem Thema auseinandersetzen, vielleicht sogar mit einer psychisch erkrankten Person sprechen. Es ist wichtig, dass sie Verständnis entwickeln, sich informieren und lernen, wie man seelsorgerisch mit uns umgeht, ohne abzuwerten. Sie sollen sich bewusst machen, dass jedes Leben wertvoll ist. Denn in unserer Perspektive zählt es, dass wir als Menschen gesehen werden, mit all unseren Stärken und Schwächen, und dass wir die Unterstützung und Akzeptanz erfahren, die wir brauchen.*
- *Du lachst über mich, weil ich anders bin, aber ich lache über dich, weil du genauso bist wie alle anderen. Es ist traurig, dass Menschen mich aufgrund meiner Unterschiede verspotten, anstatt sie zu akzeptieren. Aber in Wahrheit, wenn ich dich betrachte, sehe ich jemanden, der in der Masse untergeht, der sich der Norm anpasst, ohne seine eigene Einzigartigkeit zu erkunden. Ich wünsche mir nur, dass die Menschen mir eine Chance geben, mich wirklich kennenzulernen. Denn wenn sie das tun, könnten sie entdecken, dass trotz meiner psychischen Erkrankung auch eine Fülle von positiven Eigenschaften und Potentialen in mir stecken.*