

Wichtig ist die Begegnung mit psychisch Kranken

Gesundheit | Stigmatisierung geschieht teils unbewusst und findet in allen Bevölkerungsschichten statt

Wichtig ist Aufklärung und Information über psychische Krankheiten. So auch über Stigmatisierungen.

Susanne K. Wenger

Stigma bedeutet Wund- oder Brandmal. Stigmatisierung meint Kennzeichnung einer Person als von der Norm abweichend und dadurch ausgrenzbar. Auch wenn das Wissen über psychische Erkrankungen zunimmt, nimmt die Stigmatisierung psychisch kranker Menschen nicht ab, obwohl weltweit psychische Erkrankungen zunehmen. Neueste Untersuchungen zeigen, dass fast jeder zweite Erwachsene im Verlauf seines Lebens eine psychische Erkrankung durchlebt. Psychische Erkrankungen kommen an zweithäufigster Stelle vor. Die häufigsten Erkrankungen in Europa sind Depressionen, Alkoholabhängigkeit, Angststörungen und somatoforme Störungen. In Untersuchungen geben bis zu einem Drittel der Befragten an, dass sie aktuell unter psychischen Schwierigkeiten leiden. Psychiatrische Erkrankungen haben vielfältige Ursachen: biologische, soziale und intrapsychische Faktoren. Die Vulnerabilität (Empfindlichkeit) eines Menschen kann dazu beitragen, dass eine psychische Erkrankung entsteht.

Eigene Ressourcen und Hilfe

In der psychiatrisch-psychotherapeutischen Behandlung bestehen – für die Therapie wichtig – Diagnosen: Depression, Angststörung, Suchterkrankung, Schizophrenie und so weiter. Dennoch sollte uns klar sein, dass die Übergänge von Im-Gleichgewicht-Sein zu psychisch krank fließend sind. So kann es gelingen, mit seinen Ressourcen von inneren Kräften und äusserer Unterstützung aus einer depressiven Phase

herauszukommen. Ein anderes Mal schafft man es vielleicht nicht ohne Hilfe. Überschreitet das Ausmass der Symptome ein gewisses Mass, so werden die Symptome zu einem Krankheitsbild zusammengefasst.

Zum Beispiel

Eine Geschichte, wie sie sich in Uri zutragen könnte: Herr A. G. arbeitet bereits seit zwölf Jahren bei einer Firma. Er ist ein geschätzter Mitarbeiter und kommt gut mit seinen Kollegen aus. Er ist bekannt dafür, dass er stets alle Anliegen, die ihm zugetragen werden, gut zu erledigen weiss. In letzter Zeit agiert er zurückgezogener, ist er auch in leicht gereizter Stimmung. Es scheint, dass es private Belastungen gibt. Schliesslich erkrankt er an einer Depression, begibt sich zur stationären Behandlung in die Psychiatrische Klinik Zugersee für zunächst intensivere Unterstützung.

Version 1: Sein Arbeitgeber macht sich Gedanken über seinen Betrieb, weiss, dass Herr A. G. bereits seit Längerem weniger belastbar war und Ende 50 ist. Er kündigt ihm nach der gesetzlich eingehaltenen Frist. Ausser seinen Familienmitgliedern verhält sich das weitere Umfeld von Herrn A. G. unsicher distanziert. Es entsteht ein sozialer Rückzug.

Version 2: Der Arbeitgeber meldet sich zu Beginn telefonisch, wünscht ihm gute Genesung und sichert zu, dass er sich bei seiner Rückkehr langsam wieder in seine Tätigkeit einarbeiten kann. Seine Arbeitskollegen schicken ihm eine Karte. Ein Anglerkollege besucht ihn und geniesst mit ihm auf der Terrasse der Klinik den Ausblick auf den Zugersee. Auch sein Nachbar holt ihn zu einem kleinen Spaziergang Richtung Zugerberg ab. So oder ähnlich könnte es sich zutragen. Das Verhalten kann die Genesung von Herrn A. G. erschweren



Unser Verhalten erschwert oder fördert die Genesung. Mit Begegnungen lassen sich Vorurteile gegenüber psychisch kranken Mitmenschen verändern. Es ist auch wichtig, Kontakt mit anderen Betroffenen zu halten. FOTO: ZVG

oder fördern. Stigmatisierung geschieht teils unbewusst und findet in allen Bevölkerungsschichten statt. Auch behandelnde Personen im Gesundheitswesen sind nicht dagegen gefeit. Stigmatisierung bildet sich in unserer Gesellschaft zunächst über verallgemeinernde Annahmen wie: «Alle psychisch Kranken sind gefährlich, unheilbar, schwach, nicht leistungsbereit». Aus diesen Stereotypen entstehen dann Vorurteile, also Urteile, die man fällt, bevor man dem psychisch kranken Menschen direkt begegnet. Ein Vorurteil kann dazu auch noch mit Emotionen wie Ärger, Verächtlichkeit oder Unsicherheit verknüpft sein. Dies führt zu einer Dis-

kriminierung auf der Verhaltensebene, geht man beispielsweise vorsichtshalber auf Abstand zu einem psychisch kranken Menschen. Diskriminierung bedeutet auch, jemanden nicht zum Vorstellungsgespräch einzuladen oder ihn nicht als Mieter oder Nachbarn zu wünschen. Wir alle bilden Stereotypen, entwickeln Vorurteile und diskriminieren, was manchmal negative Auswirkungen auf andere haben kann.

Welche Auswirkungen hat dies nun auf psychisch kranke Menschen? Sie benötigen ihre inneren Kräfte, um sich in ihrer Erkrankung wieder ausreichend Stabilität erarbeiten zu können und aus der Krise herauszukom-

men. Sie brauchen Kräfte, um sich bei einer chronischen Erkrankung mit der Krankheitsakzeptanz zu beschäftigen, um ihr Leben weiter aktiv zu gestalten. Es schwächt, wenn man zusätzlich von Stigmatisierung betroffen ist. Das Schlimmste ist oft Selbststigmatisierung, die – so weiss man aus Untersuchungen – sich meist noch negativer auswirkt als die Haltung der anderen. Gedanken wie: «Ich bin kein wertvoller Mensch mehr.» «Ich bin selbst schuld an meiner Erkrankung.» Auch Angehörige sind von Stigmatisierung betroffen. Die Folge ist sozialer Rückzug von Angehörigen und Betroffenen. Sich in Behandlung zu begeben, wird leider oft als zusätzliche Stigmatisierung empfunden.

Wichtig ist Aufklärung und Information über psychische Krankheiten. Wichtig scheint auch die persönliche Begegnung mit psychisch kranken Menschen. So lassen sich Vorurteile manchmal verändern. Und für die Betroffenen gilt: sich seine innere Kraft zurückholen, die Kommunikation mit anderen Menschen flexibel zu handhaben. Das heisst: Für sich wohl zu überlegen, wann es nützlich ist, sich mitzuteilen. Es ist wichtig, sich seine Selbststigmatisierung bewusst zu machen und zu verändern sowie Kontakt mit anderen Betroffenen zu halten.

Informationsabend in Altdorf

Die AG Spur, die sich aus Mitarbeitern verschiedener Institutionen aus dem Sozial- und Gesundheitsbereich in Uri zusammensetzt, wird zu diesem Thema am 20. Oktober um 19.00 Uhr im «Winkel» in Altdorf einen Abend gestalten. Neben Referaten und Podiumsdiskussion, umrahmt von Musik, besteht die Möglichkeit, Anregungen auf sich wirken zu lassen.

Susanne K. Wenger ist Leitende Ärztin beim Sozial-Psychiatrischen Dienst Uri.