



***Ein Tag für mich-ein Tag für uns***  
***Sich nicht aus dem Blick verlieren?***

Dr. S. Ridder-Schaphorn  
Oberärztin der Depressionsstationen der  
LWL-Klinik Lengerich

# **Sich nicht aus dem Blick verlieren?**

## **Gliederung**

**I. Stigmatisierung psychischer Erkrankungen**

**II. Wie ergeht es Angehörigen damit?**

**III. Bewältigungsstrategien im Alltag**

## ***Sich nicht aus dem Blick verlieren?***

***Menschen mit psychischen Erkrankungen müssen nicht nur mit den Symptomen ihrer Erkrankung fertig werden, sondern auch mit der Stigmatisierung psychischer Erkrankungen durch die Gesellschaft.***

# **Sich nicht aus dem Blick verlieren?**

## ***Stigmatisierung psychischer Erkrankungen***

### ***Unterschieden werden:***

- ***Öffentliche Stigmatisierung***
- ***Selbststigmatisierung***
- ***Strukturelle Diskriminierung***

# **Sich nicht aus dem Blick verlieren?**

***Stigmatisierung psychischer Erkrankungen***

**Öffentliche Stigmatisierung:**

***Schwierigkeiten bei der Arbeitssuche,  
Menschen mit bekannter psychischer Erkrankung  
werden trotz ihrer Qualifizierung aus dem  
Bewerberkreis ausgeschlossen***

# **Sich nicht aus dem Blick verlieren?**

## **Stigmatisierung psychischer Erkrankungen**

### **Öffentliche Stigmatisierung:**

#### **Es gibt 3 typische Fehleinschätzungen über Menschen mit psychischer Erkrankung**

- **Sie sind gefährliche Irre, zu denen man auf Distanz gehen sollte**
- **Sie sind rebellische Freigeister, für die man autoritär entscheiden muss**
- **Sie haben kindliche Wahrnehmungen, so dass man sie wie Kinder wohltätig umsorgen muss**

# **Sich nicht aus dem Blick verlieren?**

## ***Stigmatisierung psychischer Erkrankungen***

### **Öffentliche Stigmatisierung:**

***Stigmatisierungen sind zwar nicht auf psychische Erkrankungen begrenzt, dennoch missbilligen viele diese Minderheit mehr als Menschen mit körperlichen Erkrankungen.***

# **Sich nicht aus dem Blick verlieren?**

## ***Stigmatisierung psychischer Erkrankungen***

### **Öffentliche Stigmatisierung:**

***Menschen mit psychischen Erkrankungen werden häufiger als für ihre Erkrankung verantwortlich angesehen***

***Die Annahme von Verantwortlichkeit ist allerdings unterschiedlich ausgeprägt, bei Schizophrenien geringer als bei Essstörungen oder Substanzabhängigkeit***

# **Sich nicht aus dem Blick verlieren?**

## ***Stigmatisierung psychischer Erkrankungen***

### **Öffentliche Stigmatisierung:**

***Es gibt eine Entwicklung, Menschen, die bezüglich ethnischer Herkunft, Religion oder Sexualität von der Bevölkerungsmehrheit abweichen, nicht zu stigmatisieren.***

***Im Bereich psychischer Erkrankungen ist dieses Bewusstsein noch vermindert ausgebildet.***

# **Sich nicht aus dem Blick verlieren?**

## **Stigmatisierung psychischer Erkrankungen**

### **Öffentliche Stigmatisierung:**

**Die Etikettierung „psychisch normal“ oder „gesund“ gegenüber „psychisch krank“ lässt den Eindruck entstehen, dass es eine klare Trennlinie gibt.**

**Dabei handelt es sich zwischen krank und gesund um fließende Übergänge.**

**Die Aufteilung in krank und gesund kann leicht zu der Überzeugung führen, dass „sie, die psychisch Kranken“, sich grundlegend von „uns, den Gesunden“ unterscheiden.**

# **Sich nicht aus dem Blick verlieren?**

## **Stigmatisierung psychischer Erkrankungen**

### **Öffentliche Stigmatisierung:**

**Öffentliche Stigmatisierung besteht aus drei Elementen:**

1. **Kognitive Stigmatisierung** dient dazu, **Informationen und kollektive Meinungen über bestimmte soziale Gruppen (Stereotypen) festzulegen:**  
**„Schwaben sind geizig!“**

# **Sich nicht aus dem Blick verlieren?**

## ***Stigmatisierung psychischer Erkrankungen***

### **Öffentliche Stigmatisierung:**

- 2. Emotionale Stigmatisierung bedeutet, Vorurteile zu unterstützen:  
**„Alle psychisch Kranken sind gewalttätig!“****

***Dadurch, dass diese kognitiven Stereotypen nun emotional bewertet werden, führt dies zu Angst.***

# **Sich nicht aus dem Blick verlieren?**

## **Stigmatisierung psychischer Erkrankungen**

### **Öffentliche Stigmatisierung:**

- 3. Durch die emotionale Bewertung führen Vorurteile dann auf der Verhaltensebene zur Diskriminierung:**

**„Alle psychisch Kranken sind selbst schuld!“ und werden aus dieser vermeintlichen Überzeugung heraus feindselig behandelt.**

# **Sich nicht aus dem Blick verlieren?**

## **Stigmatisierung psychischer Erkrankungen**

### **Öffentliche Stigmatisierung:**

**Die Stigmatisierung psychischer Erkrankungen macht für Angehörige den Austausch mit Gleichgesinnten schwer, weil den psychischen Erkrankungen, den Patienten selber und den Angehörigen Unverständnis und Ablehnung entgegengebracht wird und psychische Erkrankungen daher immer noch oft verheimlicht werden.**

# **Sich nicht aus dem Blick verlieren?**

## **Stigmatisierung psychischer Erkrankungen**

### **Selbststigmatisierung:**

**Menschen mit psychischer Erkrankung akzeptieren die verbreiteten Vorurteile, die gegenüber ihrer Erkrankung bestehen, wenden sie gegen sich selbst und verlieren dadurch noch mehr an Selbstbewusstsein**

# **Sich nicht aus dem Blick verlieren?**

## **Stigmatisierung psychischer Erkrankungen**

### **Selbststigmatisierung:**

#### **Aus der Überzeugung**

**„Ich bin schwach und unfähig für mich zu sorgen, weil ich psychisch krank bin!“**

**folgen negative emotionale Reaktionen, geringe Selbstwirksamkeit und ein niedriges Selbstwertgefühl und führen oft auch nach ausgeheilter Erkrankung zu dem selbstdiskriminierenden Verhalten, sich nicht um Arbeit, eine Wohnung oder soziale Kontakte zu kümmern.**

# **Sich nicht aus dem Blick verlieren?**

## **Stigmatisierung psychischer Erkrankungen**

### **Selbststigmatisierung:**

**Das Nicht-Erreichen dieser Ziele liegt also oft nicht an der psychischen Erkrankung sondern an der Selbststigmatisierung der Betroffenen.**

# **Sich nicht aus dem Blick verlieren?**

## **Stigmatisierung psychischer Erkrankungen**

### **Selbststigmatisierung:**

**Selbststigmatisierung entsteht oft dadurch, dass die Betroffenen schon lange vor der Erkrankung die Vorurteile kennen, vielleicht auch selbst geteilt haben und nun nach Beginn der eigenen Erkrankung gegen sich wenden.**

# **Sich nicht aus dem Blick verlieren?**

## **Stigmatisierung psychischer Erkrankungen**

### **Strukturelle Diskriminierung:**

**Die Rechte von Minderheiten werden durch öffentliche oder private Einrichtungen eingeschränkt, egal ob absichtlich oder unabsichtlich. Das führt z. B. zu Benachteiligung von Menschen mit psychischer Erkrankung durch Gesetzgebung, Versicherungsbedingungen oder Ressourcenverteilung.**

# **Sich nicht aus dem Blick verlieren?**

## ***Stigmatisierung psychischer Erkrankungen***

- ***In der Öffentlichkeit weit verbreitet!***
- ***Vom Hilfesystem noch oft unterschätzt!***

# **Sich nicht aus dem Blick verlieren?**

## ***Stigmatisierung psychischer Erkrankungen***

- ***Die Bewusstmachung und Beseitigung öffentlicher und struktureller Diskriminierung stellt eine gesamtgesellschaftliche Aufgabe dar.***
- ***Selbststigmatisierung sollte stärker mit in der Behandlung Beachtung finden.***

# **Sich nicht aus dem Blick verlieren?**

## **Stigmatisierung psychischer Erkrankungen**

- **Wer sich stark mit der Stigmatisierung identifiziert und sie für wahr hält, wird mehr unter sinkender Selbstwirksamkeit und vermindertem Selbstwertgefühl leiden.**
- **Wer sich weniger mit Stigmatisierung identifiziert, wird Vorurteile und Diskriminierung weniger auf sich beziehen.**
- **Wer Stigmatisierung für unfair hält, wird sich empören. Diese Menschen sind oft aktiv in Selbsthilfeinitiativen.**

# Sich nicht aus dem Blick verlieren?

## **Stigmatisierung psychischer Erkrankungen**

### **Besonderheiten für den Umgang mit**

### **Stigmatisierungen bei psychischen Erkrankungen:**

- **Zu unterscheiden sind fehlendes Selbstwirksamkeitserleben als Symptom der Erkrankung von Selbststigmatisierung.**
- **Die Reaktion auf Stigmatisierung hängt von der Krankheitseinsicht ab, die bei manchen Erkrankungen stark beeinträchtigt sein kann.**
- **Die soziale Wahrnehmung kann durch psychische Erkrankungen stark beeinträchtigt sein.**

*Sich nicht aus dem Blick verlieren?*

*Fragen?*



# **Sich nicht aus dem Blick verlieren?**

***Wie ergeht es Angehörigen damit?***

***Angehörige können Eltern, Partner, Kinder oder Freunde von Betroffenen mit psychischen Erkrankungen sein.***

# **Sich nicht aus dem Blick verlieren?**

**Wie ergeht es Angehörigen damit?**

**Die gesellschaftlich verbreitete Stigmatisierung psychischer Erkrankungen wirkt sich häufig auch auf Angehörige aus.**

**Das Stigma weitet sich auf Angehörige aus in Form von:**

- 1. Öffentlicher Stigmatisierung**
- 2. Selbststigmatisierung der Familie**
- 3. Belastung der Familie**

# **Sich nicht aus dem Blick verlieren?**

**Wie ergeht es Angehörigen damit?**

## **1. Öffentliche Stigmatisierung**

- Familien werden wegen ihres kranken Angehörigen sozial gemieden, insbesondere privat.**
- Es gibt Vorurteile Angehörigen gegenüber, dass sie Schuld sind an der Erkrankung durch schlechte Erziehung oder Vererbung.**
- Angehörige werden verantwortlich gemacht, wenn ihr „Einfluss“, einen besseren Verlauf der Erkrankung zu erreichen, nicht reicht.**
- Kinder werden als „kontaminiert“ angesehen.**
- Angehörige reagieren mit Scham.**

# **Sich nicht aus dem Blick verlieren?**

***Wie ergeht es Angehörigen damit?***

## **2. Selbststigmatisierung der Familie**

- ***Etwa 20% leiden aufgrund der Stigmatisierung ihres kranken Angehörigen an verringertem Selbstwertgefühl.***
- ***Viele andere empören sich zurecht und engagieren sich in Selbsthilfegruppen.***

# **Sich nicht aus dem Blick verlieren?**

***Wie ergeht es Angehörigen damit?***

## ***3. Belastung der Familie***

- ***Eine Mehrheit der Angehörigen ist sehr besorgt über die Stigmatisierung ihres Familienmitgliedes.***
- ***Sie leiden stellvertretend unter der Stigmatisierung mit.***

# **Sich nicht aus dem Blick verlieren?**

***Wie ergeht es Angehörigen damit?***

***Die Stigmatisierung psychischer Erkrankungen macht den Austausch mit Gleichgesinnten schwer, da doch oft versucht wird, die Erkrankung zu verheimlichen.***

***Dabei wäre das Äußern von Ohnmachtsgefühlen und Selbstvorwürfen wichtig, um sich gegenseitig zu entlasten.***

# **Sich nicht aus dem Blick verlieren?**

***Wie ergeht es Angehörigen damit?***

***Zitat einer Mutter eines Suchtkranken Patienten:  
„Mein Sohn hat sein Leben nicht in die Hand  
genommen, das tut mir so leid für ihn.“***

***Auch eigene enttäuschte Erwartungen und der  
Vergleich mit anderen spielen eine große Rolle.***

# **Sich nicht aus dem Blick verlieren?**

***Wie ergeht es Angehörigen damit?***

- ***Der Austausch mit anderen ist wichtig.***
- ***Unangenehme Gefühle dürfen da sein.***
- ***Insbesondere bei Suchterkrankungen haben Angehörige es ständig mit Lügen zu tun.***
- ***Lügen und Verleugnen sind Teil der Erkrankung, es ist nicht unbedingt ein Vertrauensbruch!***

# **Sich nicht aus dem Blick verlieren?**

***Wie ergeht es Angehörigen damit?***

***Sie fühlen sich hilflos,  
machen sich Sorgen,  
versuchen alles wieder in den Griff zu bekommen,  
nehmen zunächst alle Last auf sich,  
wissen oft nicht, was sie tun sollen oder an wen sie  
sich wenden sollen.***

***Nie im Alleingang retten! Hilfe holen!***

# **Sich nicht aus dem Blick verlieren?**

**Wie ergeht es Angehörigen damit?**

- **Angehörige spielen eine wichtige Rolle, die sich auf die Bewältigung der psychischen Erkrankung auswirken kann!!**
- **Es ist wichtig zu wissen, dass man nicht alleine ist, Erfahrungen mit anderen teilen kann.**
- **Umgang und Akzeptanz der Situation sind wichtig für die Bewältigung.**
- **Wichtig dabei sind Ehrlichkeit, Mitgefühl, Achtsamkeit**

# **Sich nicht aus dem Blick verlieren?**

## ***Was Angehörige tun können?***

- ***Das Thema der Erkrankung feinfühlig ansprechen...viele Menschen sind es nicht gewohnt, über Gefühle zu sprechen, egal ob es ihnen gut oder schlecht geht***
- ***Zuhören***
- ***nicht selber reden***
- ***für den Anderen da sein ohne Meinung und Urteil***

# **Sich nicht aus dem Blick verlieren?**

## **Was Angehörige tun können?**

- **Unterstützung anbieten, eine professionelle Meinung bei einem Arzt, einer Beratungsstelle einzuholen (Hausarzt, Psychiater, Nervenarzt, Psychologe)**
- **Das Angebot, einen Arzt zu finden, den Betroffenen zum Termin zu begleiten, wird oft als hilfreich empfunden (Angehörigengespräche sind für alle Beteiligten wichtig!)**

# **Sich nicht aus dem Blick verlieren?**

## **Treffen Sie Vereinbarungen:**

- ***Manche Dinge müssen vorübergehend geändert werden, weil ihr Angehöriger erkrankt ist***
- ***Niemand kann einem Kranken helfen, der nicht voll und ganz selbst entschlossen ist, sich selbst zu helfen***
- ***Versuchen Sie freundlich und respektvoll miteinander umzugehen***

# **Sich nicht aus dem Blick verlieren?**

## **Treffen Sie Vereinbarungen:**

- ***Mürrisches Verhalten ist unnötig und sollte nicht toleriert werden***
- ***Planen Sie regelmäßig Zeit für einen gemeinsamen Austausch ein***
- ***Vereinbaren Sie, immer offen und ehrlich miteinander zu sprechen***
- ***Gegenseitige Vorwürfe sind nicht hilfreich***

*Sich nicht aus dem Blick verlieren?*

*Fragen?*



# **Sich nicht aus dem Blick verlieren?**

## ***Bewältigungsstrategien im Alltag- Wie sich Angehörige schützen können***

- ***Es ist wichtig, die eigenen Grenzen und Bedürfnisse zu kennen und anzuerkennen!***
- ***Schwierige Situationen sind besser zu meistern, wenn man ausgeglichen und bei sich ist***
- ***Yoga und Meditation sind hervorragend geeignet Ruhe und Selbstkontrolle zu erreichen***

# **Sich nicht aus dem Blick verlieren?**

## ***Bewältigungsstrategien im Alltag- Wie sich Angehörige schützen können***

- ***Suchen Sie den Austausch mit anderen, die in ähnlicher Situation sind***
- ***Nehmen Sie Kontakt zu Selbsthilfegruppen für Angehörige auf***
- ***Eventuell suchen Sie sich selber professionelle Hilfe***

# **Sich nicht aus dem Blick verlieren?**

## **Bewältigungsstrategien im Alltag- Wie sich Angehörige schützen können**

- **Treffen Sie sich mit Freunden**
- **Gehen Sie aus, versuchen Sie auch noch ihr eigenes Ding zu machen**
- **Machen Sie Sport**
- **Achten Sie auf Pausen und auf eine ausgewogene Ernährung**

# **Sich nicht aus dem Blick verlieren?**

## **Bewältigungsstrategien im Alltag-**

**Wenn Angehörige gut für sich sorgen, hat es einen positiven Einfluss auf den Patienten:**

- **Sie nehmen den Fokus weg von der Erkrankung,**
- **das schafft Freiräume für andere Themen.**
- **Sie stellen ein positives Modell dar.**

# **Sich nicht aus dem Blick verlieren?**

## ***Bewältigungsstrategien im Alltag-***

### **Resilienz**

***ist die psychische Widerstandskraft eines Menschen, die zu einer positiven Anpassung oder zu einer Bewältigung belastender Lebensereignisse beiträgt.***

# Sich nicht aus dem Blick verlieren?

## Bewältigungsstrategien im Alltag

TABELLE 1

Deutsche Version der Resilienzskala, Kurzversion mit 13 Items (RS-13) (18)

	1 = nein Ich stimme nicht zu						7 = ja Ich stimme völlig zu
Wenn ich Pläne habe, verfolge ich sie auch.	1	2	3	4	5	6	7
Normalerweise schaffe ich alles irgendwie.	1	2	3	4	5	6	7
Ich lasse mich nicht so schnell aus der Bahn werfen.	1	2	3	4	5	6	7
Ich mag mich.	1	2	3	4	5	6	7
Ich kann mehrere Dinge gleichzeitig bewältigen.	1	2	3	4	5	6	7
Ich bin entschlossen.	1	2	3	4	5	6	7
Ich nehme die Dinge, wie sie kommen.	1	2	3	4	5	6	7
Ich behalte an vielen Dingen Interesse.	1	2	3	4	5	6	7
Normalerweise kann ich eine Situation aus mehreren Perspektiven betrachten.	1	2	3	4	5	6	7
Ich kann mich auch überwinden, Dinge zu tun, die ich eigentlich nicht machen will.	1	2	3	4	5	6	7
Wenn ich in einer schwierigen Situation bin, finde ich gewöhnlich einen Weg heraus.	1	2	3	4	5	6	7
In mir steckt genügend Energie, um alles zu machen, was ich machen muss.	1	2	3	4	5	6	7
Ich kann es akzeptieren, wenn mich nicht alle Leute mögen.	1	2	3	4	5	6	7

Die Auswertung erfolgt über eine Addition der Punktwerte. Für die Interpretation der Merkmalsausprägung von Resilienz empfiehlt sich folgendes Schema: 13–66 = niedrig; 67–72 = moderat; 73–91 = hoch. Normwerte und Prozenträge finden sich in (18). Abdruck der deutschen Version der Resilienzskala mit freundlicher Genehmigung des Verlags Vandenhoeck und Ruprecht (18).

# **Sich nicht aus dem Blick verlieren?**

## **Innerer Friede**

***Wenn Sie morgens keinen Kaffee brauchen,  
wenn sie immer fröhlich sind und keine Schmerzen Sie plagen,  
wenn Sie es schaffen, nie zu jammern und andere mit Ihren Problemen zu langweilen,  
wenn Sie dafür Verständnis aufbringen, dass Ihre Lieben keine Zeit für Sie haben,  
wenn Sie Kritik und Vorwürfe ohne jeden Ärger annehmen können,  
wenn Sie Stress ohne Drogen aushalten,  
wenn Sie es schaffen, sich ohne Alkohol zu entspannen,  
wenn Sie ohne Schlaftabletten schlafen können...***

# **Sich nicht aus dem Blick verlieren?**

***...tja, höchstwahrscheinlich sind Sie dann der Hund der Familie.***

***Anonym***

*Sich nicht aus dem Blick verlieren?*

*Fragen?*



# Literatur

Das Stigma psychischer Erkrankungen-  
Ursachen, Formen und therapeutische Konsequenzen  
Rüsch,N., Berger,M., Finzen,A., Angermeyer, MC. (2004)

Resilienz- Wie man Krisen übersteht und daran wächst  
Johnstone, M. (Kunstmann-Verlag)

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit.  
Auf Wiedersehen.

**Landschaftsverband**

**Westfalen-Lippe (LWL)**

**Abteilung für Psychotherapie und Psychosomatik**

**Dr. S. Ridder-Schaphorn**

**Oberärztin der Depressionsstationen 06 und 07**

Parkallee 10

49525 Lengerich

Tel.: 05481 12-204

Fax: 05481 12-192

s.ridder-schaphorn@lwl.org

Besuchen Sie uns im Internet: [www.lwl.org](http://www.lwl.org)