

Ringen um Sensibilität und Toleranz

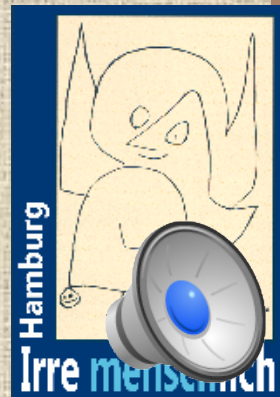
Antistigma-Modul für Medizin-Studierende

Widersprüche , Vorurteile und Ausgrenzung

Wird die Menschheit kränker oder Krankheit menschlicher?

Prof. Dr. Thomas Bock, Wibke Schuster, Monika Schöne

UKE und Irre menschlich Hamburg



Aufbau Antistigma-Modul

- (A) Selbsterfahrung
- (B) Information
- (C) Begegnung
- (D) Reflexion



Übung / Selbsterfahrung (1)

Eigenes Stigmapotential

Erlebte Diskriminierung

a) Allgemein b) in der Medizin



Übung / Selbsterfahrung (2)

„Ampel-Übung“: jede/r 3 Karten rot-gelb-grün. Sie kommen selbst in Psychiatrie, können aber bestimmen mit welcher Diagnose:

- Grün: welche Diagnose am liebsten, am wenigsten Angst
- Rot: welche auf keinen Fall, am meisten Angst
- Gelb: welche passt zu Ihnen? Wo haben Sie einen inneren Bezug?



Gruppenübung (3)

Sortieren nach Stigmarelevanz

a) allgemein b) Versorgungssystem

- Psychose
- Schizophrenie
- Depression
- Bipolare Störung (+Manie)
- Borderline Störung
- Narzistische
- Persönlichkeitsstörung
- Angststörung
- Zwangsstörung
- Alkoholabhängigkeit
- Spielsucht
- Posttraumatische Belastungsstörung
- Ess-Störung
- Sex-Sucht
- Burn-Out
- ADHS
- Somatoforme Störung



Übersicht Vortrag / Information

- Vorurteile und Ausgrenzung
- Menschheit kränker? ...
... oder Krankheit menschlicher?
- Irre menschlich HH: Begegnungsprojekte ...
... und Dialogische Fortbildungen: z.B. Polizei
- Plakate und Filme: Elemente der Begegnung



Drei Preisfragen

- Was haben Robert Schuman, Hemingway, Vincent van Gogh und Kurt Cobain gemeinsam?
- Was Friedrich Hölderlin, Gotthold Ephraim Lessing, Robert Stephenson, Johanna v. Orleans?
- Welche Heilige wurde nicht zuletzt für ihre akustischen Halluzinationen heilig gesprochen?



Hamburg - Stadt der Widersprüche?

- Hamburg: meiste Krankschreibungen wegen psychischer Erkrankung - Warum?
- Hamburg: Bestwerte im „Glücksatlas“
- Ungerecht? Blankenese glücklich, Jenfeld krank?
- Spannweite arm-reich macht krank!
- Beides im Leben möglich - Krankheit u. Glück?
- Herausforderung: Gerade Menschen mit länger-fristiger Erkrankung Perspektiven eröffnen
- Abhängig von Ressourcen, aber auch abhängig von unserer Kultur, von Stigma-Risiko und -Resilienz



(1) Vorurteile und Ausgrenzung

- Für viele Patienten/Angehörige Vorurteile schlimmer als Symptome; sie bedeuten Ausgrenzung, verhindern Hilfen
- Stigmatisierung = Zuordnung negativ bewerteter Merkmale. Unsere aktuelle Verantwortung!
- Vorurteile heute – Fehler der Psychiatrie gestern? Unsere historische Verantwortung
- Biologischer Reduktionismus – Zunahme sozialer Distanz (Angermeyer & Schomerus)
- Problem der Selbst-Stigmatisierung, mehr Toleranz und Sensibilität wichtig
- Notwendig: Begegnung und offenes Verständnis inkl. Annahme fließender Übergänge



(2) Menschheit kränker ... ?

Was denken Sie:

Nehmen psychische Erkrankungen zu? Was spricht dafür, dagegen?

Oder nimmt etwa anderes zu – Nachfrage?

Diagnostik? Etikettierung?



(2) Menschheit kränker ... ?

- Was nimmt zu? Erkrankung oder Bereitschaft sich dazu zu bekennen? Oder sind Angebot und Nachfrage von Hilfen entscheidend?

Tendenzen

- Im Kernbereich keine Zunahme
- Menschen älter; Erkrankung früher
- Mehr Demenzen
- Eher psychosomatische Diagnosen
- Annäherung der Geschlechter: Mehr Männer depressiv, mehr Frauen süchtig ...



Annäherung psychische Besonderheit

Pathologisch

*Was ist besonders,
fremd, anders?*

Vorteil:

- Ordnung

Risiko:

- Reduktionismus
- Ausweitung



Anthropologisch

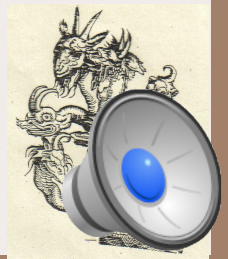
*Was ist uns gemeinsam,
zutiefst menschlich?*

Vorteil:

- Antistigma
- Aneignung

Risiko:

- Verharmlosung



(3) ... oder Krankheit menschlicher?

Wie gesund ist krank?

- **Ängste:** zunächst (Selbst)Schutz vor Gefahr, *Risiko:* Verselbständigung, Verallgemeinerung, Zuspitzung, Lähmung und Panik
- **Zwänge:** Rituale geben Halt, Schutz vor Zerfall *Gefahr:* Einengung, Blockade, Gefängnis
- **Depressionen:** emotionaler Totstellreflex, Schutz *aber:* kognitive/affektive Teufelskreise, Verzweiflung, Leere, Selbstgefährdung



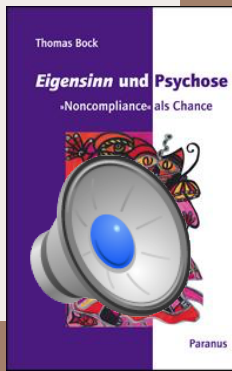
- **Manien:** Flucht nach vorne, aus Überanpassung, Grenzen sprengen o. Befreiung, Abwehr Verzweiflung
aber: Selbstgefährdung, sozialer Schaden
- **Borderline:** „Grenzgänger“, Langzeit-Pubertät?
schwierige Balance von Bindung und Autonomie,
bis zu: Selbstverletzung, Fremdgefährdung
- **Psychosen:** Reizoffenheit/ Dünnhäutigkeit, Traum ohne Schlaf, Rückgriff kindliche Wahrnehmung, Wiederbeleben von Vergangenheit, extremer Eigensinn, *bis zum:* Verlust eigener Grenzen



EigenSinn und Psychose

- Sinne gehen eigene Wege
Nerven im Hörzentrum nur zu 1/3 vom Ohr
- Suche nach Eigenem und Sinn
Verbindung von Psychotherapie *und* Sozialpsychiatrie
- eigener Sinn der Psychose
Subjektive Bedeutung, Sinn-Bedürfnis (s. Hamb.SuSi-Projekt)
- Psychose als Form des Eigensinns
Unverständlichkeit = letzter Hort von Eigenheit,
therapeutische Herausforderung

Peerbegleitung



Anthropologisches Verstehen – Theorie des Trialogs

„Menschen müssen im Unterschied zu anderen Lebewesen um ihr Selbstverständnis/-gefühl ringen. Es gehört zu unseren Möglichkeiten, an uns zu zweifeln und dabei auch zu verzweifeln, über uns hinaus zu denken und uns dabei auch zu verlieren ...

Wer darüber psychotisch wird, ist also kein Wesen vom anderen Stern, sondern zutiefst menschlich“.

(trialogischen „blauen“ Broschüre: „Es ist normal, verschieden zu sein“)



Frage nach gesellschaftlichen Zusammenhängen

- Müssen wir alle die Bedrohung mehr wahrnehmen damit einige die Paranoia aufgeben können?
- Müssen wir alle schuldbewusster werden, damit einige den Schuldwahn aufgeben können?
- Müssen wir alle mehr Angst zulassen, damit einige die Panik verlieren?
- Müssen wir alle das Pflichtprinzip mindern, damit einigen die Manie nicht mehr einziger Ausweg ist?



Begegnung

Eigentlich der wichtigste Teil, doch online hier nicht darstellbar: Zwei Referentinnen schildern ihre positiven Erfahrungen in der Allgemein-Medizin, aber auch ihre sehr diskriminierenden Erfahrungen:

- Ernste Erkrankungen wurden übersehen / psychiatrisiert
- Eingreifende Untersuchungen wortlos durchgeführt
- Gespräche aus Unsicherheit verweigert.

Kernbotschaft: *Nehmen Sie uns ernst; sagen Sie, wenn Sie etwas verunsichert, beteiligen Sie uns, fragen Sie ...*



Anstelle der life-Begegnung

- Informationen zu Irre menschlich Hamburg
- Plakatmotive
- Filmspots auf www.psychenet.de



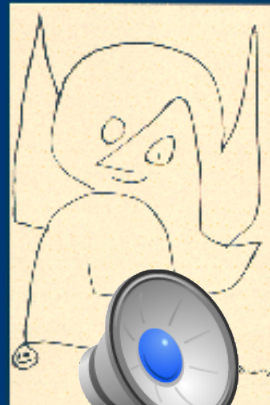
Irre menschlich Hamburg

Beispiel für eine „trialogische Bürgerinitiative“

- Trialogischer Verein in Koop. mit Uniklinik (UKE)
- **Begegnungsprojekte** in (Hoch)Schulen und Betrieben (Toleranz und Sensibilität)
- Tage der offenen Tür „Psychiatrie macht Schule“
- **Trialogische Fortbildung** Journalisten, Gesundheitsberufe, Jugendhilfe, Lehrer, Pastoren, Polizei, Wohnungswirtschaft, Strafvollzugsschule u.a.
- Kulturprojekte, Ausstellungen, Filme u.a.
- Allgemein: Website, Hörfunk-, Kinospot

www.irremenschlich.de

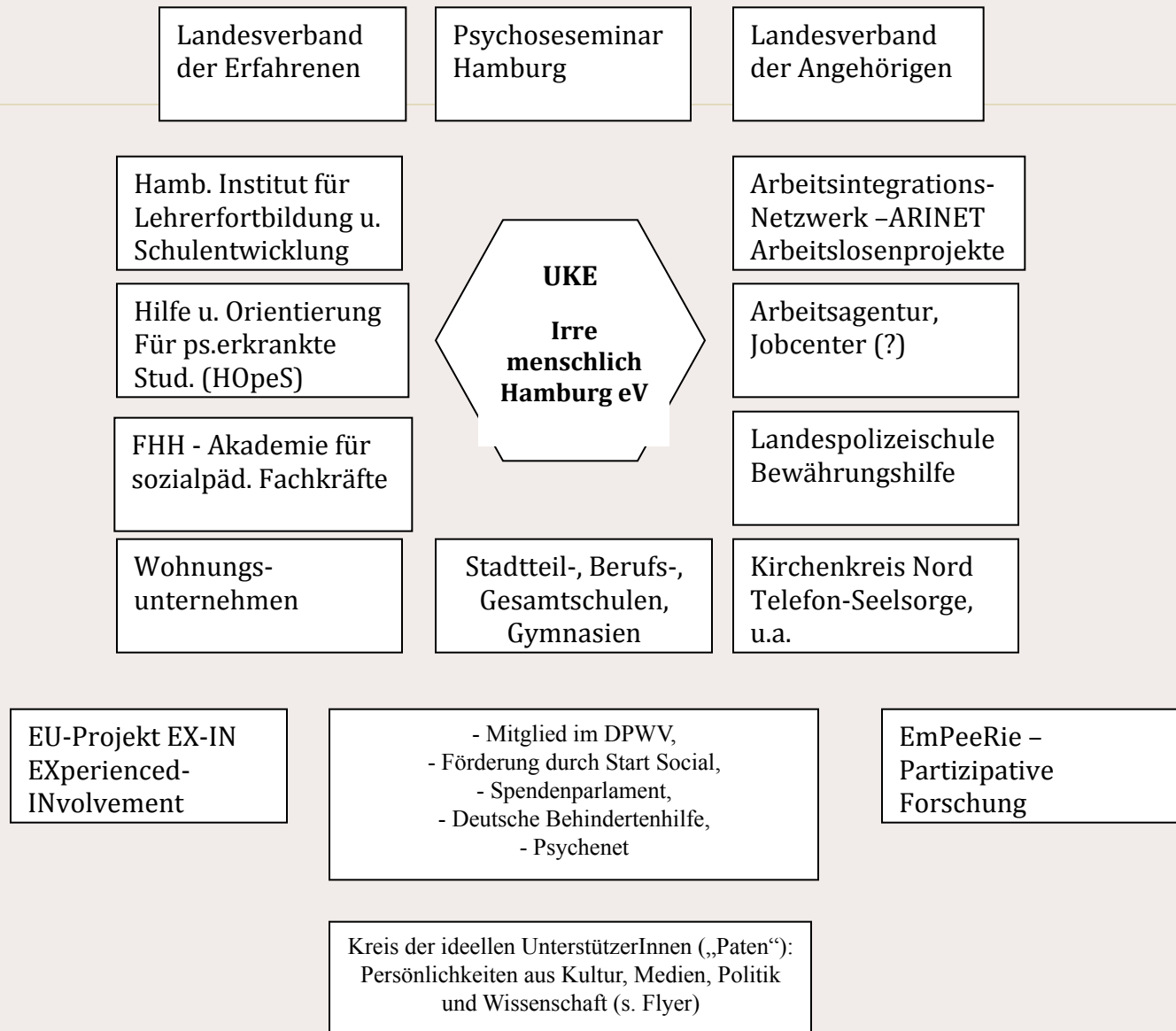
Gemeinsam für
Toleranz und Sensibilität



Hamburg

Irre menschlich

Antistigma-Netzwerk Hamburg





Paten für „Irre menschlich Hamburg“ e. V.

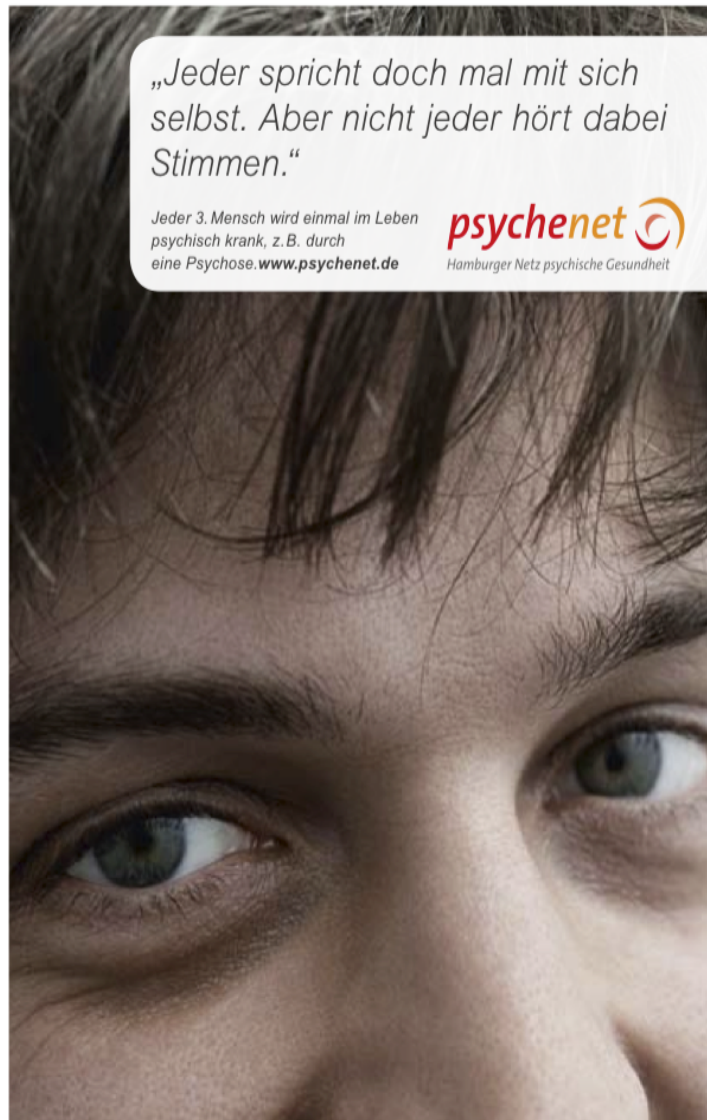


In Achtsamkeit für uns selbst und Toleranz im Umgang mit unseren Mitmenschen gründet sich unsere seelische Gesundheit. Je weniger eine Kultur ausgrenzt, umso mehr tut sie für ihre seelische Gesundheit. Dafür setzen wir uns gemeinsam mit unseren Paten in der Öffentlichkeit ein.

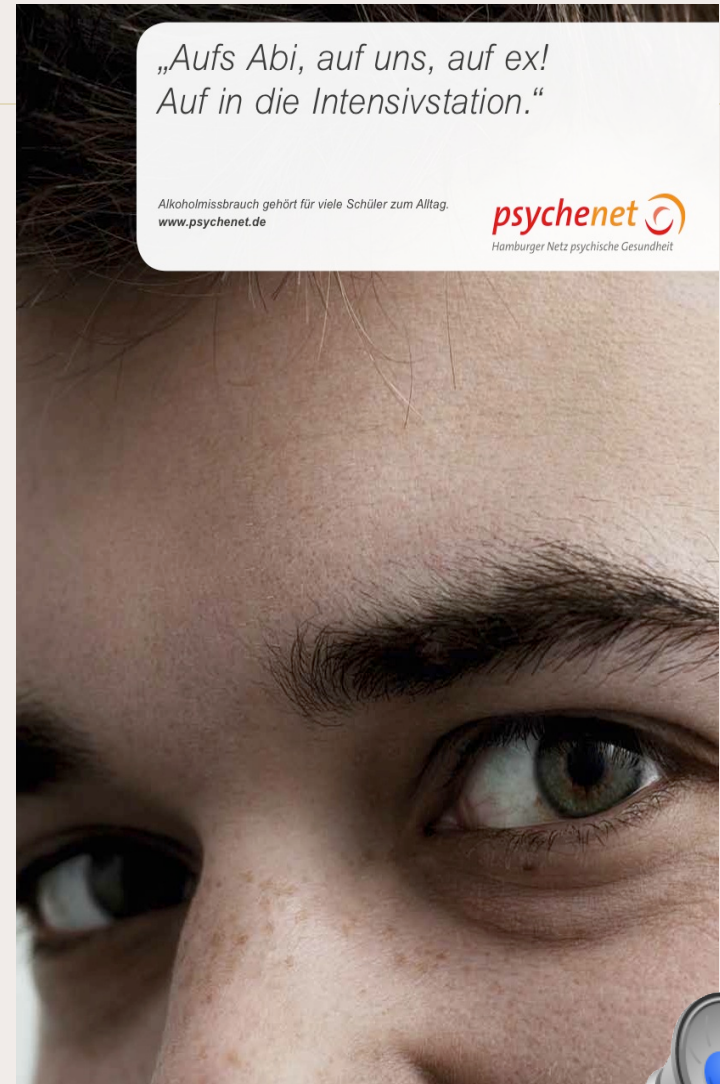
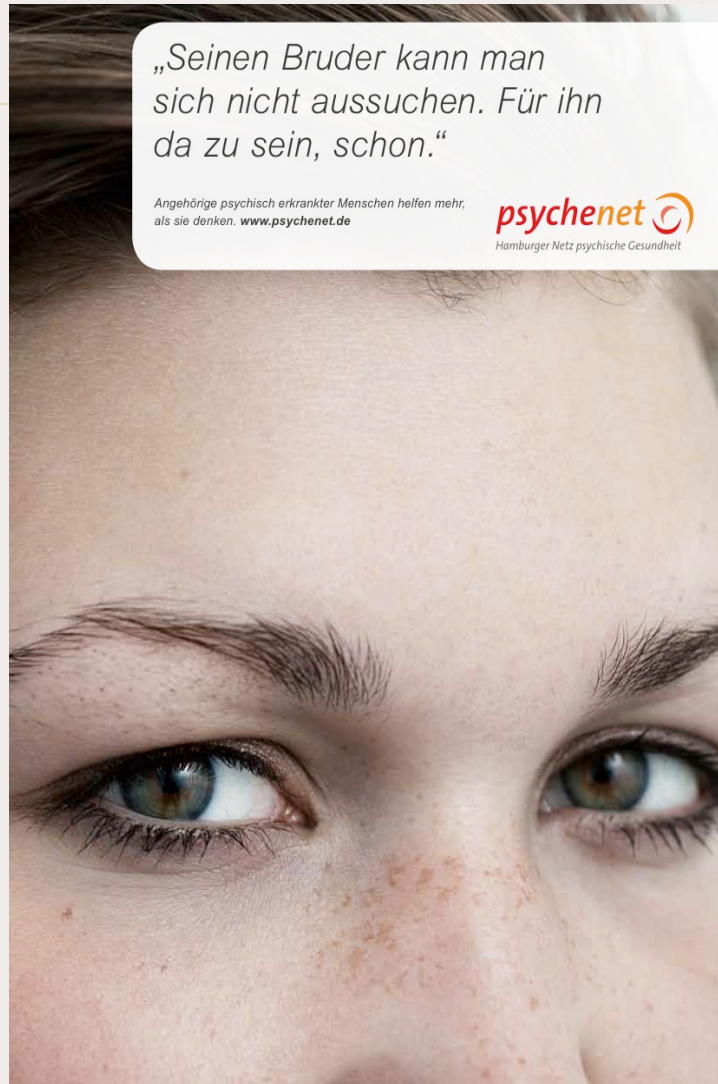




Plakatbeispiele:



Plakatbeispiele:



„Jeder spricht doch mal mit sich selbst. Aber nicht jeder hört dabei Stimmen.“

Jeder 3. Mensch wird einmal im Leben psychisch krank.
Zum Beispiel durch Psychosen. www.psychenet.de

psychenet
Hamburger Netz psychische Gesundheit

„Mir ging's nie gut oder schlecht. Sondern immer nur mega super oder absolut elend.“

Jeder 3. Mensch wird einmal im Leben psychisch krank,
z.B. durch manische Depressionen. www.psychenet.de

psychenet
Hamburger Netz psychische Gesundheit

„Unsere Tochter war übersensibel und zog sich zurück. Pubertät, sagten viele – psychisch krank, der Arzt.“

Angehörige psychisch erkrankter Menschen helfen mehr,
als sie denken. www.psychenet.de

psychenet
Hamburger Netz psychische Gesundheit

„Mein Freund verlor zunehmend die Realität. Umso wichtiger war, dass er mich nicht verliert.“

Angehörige psychisch erkrankter Menschen helfen mehr,
als sie denken. www.psychenet.de

psychenet
Hamburger Netz psychische Gesundheit

„Viele Ärzte hörten nur meine Lunge ab. Bis einer wirklich in mich hinein horchte.“

Jeder 3. Mensch wird einmal im Leben psychisch krank,
z.B. durch manische Depressionen. www.psychenet.de

psychenet
Hamburger Netz psychische Gesundheit

„Aufs Abi, auf uns, auf ex! Auf in die Intensivstation.“

Angehörige psychisch erkrankter Menschen helfen mehr,
als sie denken. www.psychenet.de

psychenet
Hamburger Netz psychische Gesundheit

„Erst war ich nur ein Fremder im Land. Dann wurde ich mir selbst immer fremder.“

Jeder 3. Mensch wird einmal im Leben psychisch krank,
z.B. durch manische Depressionen. www.psychenet.de

psychenet
Hamburger Netz psychische Gesundheit

„Für ein Leben ohne Depression brauchte ich erstmal ein Leben ohne Alkohol.“

Jeder 3. Mensch wird einmal im Leben psychisch krank,
z.B. durch manische Depressionen. www.psychenet.de

psychenet
Hamburger Netz psychische Gesundheit

„Seinen Bruder kann man sich nicht aussuchen. Für ihn da zu sein, schon.“

Angehörige psychisch erkrankter Menschen helfen mehr,
als sie denken. www.psychenet.de

psychenet
Hamburger Netz psychische Gesundheit

„Erst als ich nicht mehr schlafen konnte, wachte ich auf: Ich hatte eine Depression.“

Jeder 3. Mensch wird einmal im Leben psychisch krank,
z.B. durch manische Depressionen. www.psychenet.de

psychenet
Hamburger Netz psychische Gesundheit

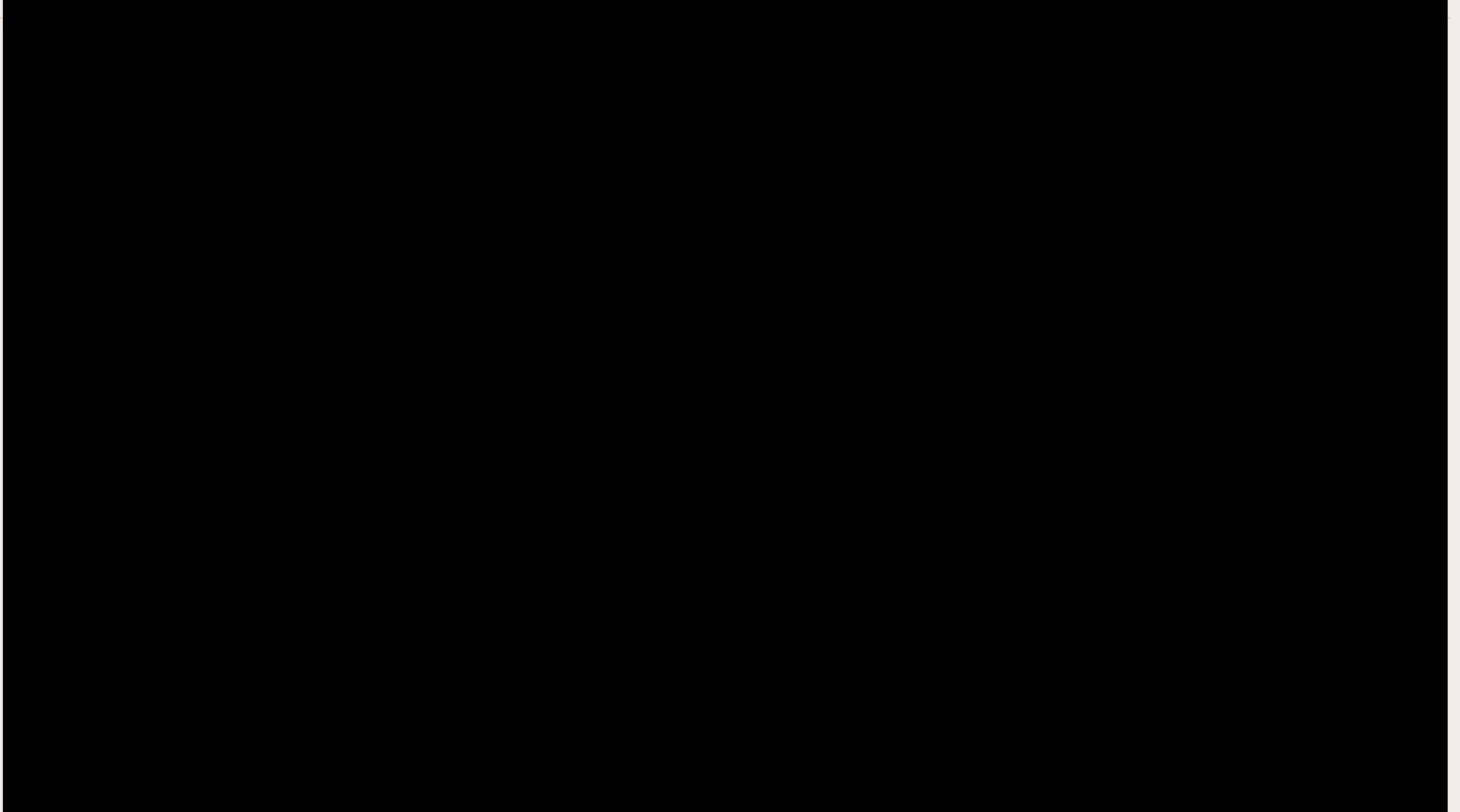
„In meinem Kopf tobte ein Sturm. Aber um mich herum war alles still.“

Jeder 3. Mensch wird einmal im Leben psychisch krank,
z.B. durch manische Depressionen. www.psychenet.de

psychenet
Hamburger Netz psychische Gesundheit



Kinospot 1



Drei Antworten

- Robert Schuman, Hemingway, Vincent van Gogh und Kurt Cobain waren große Künstler und litten an Depressionen und Manien.
- Friedrich Hölderlin, Gotthold Ephraim Lessing, Robert Stephenson waren Dichter/Schriftsteller, Johanna v. Orleans Heerführerin, alle hörten Stimmen, wurden von ihnen inspiriert.
- Hildegard von Bingen wurde u.a. wegen ihrer Musik-Halluzinationen heilig gesprochen?



Reflexion

- Welchen Stellenwert hat das Thema seelische Gesundheit/Krankheit für Sie persönlich?
- Und beruflich?
- Ist Ihnen der fließende Übergang bewusst?
- Was denken Sie zur Wechselwirkung von innerer und äußerer Bedrohung?
- Menschen mit Psychiatrie-Erfahrung wollen in ihrer seelischen Not wahrgenommen, aber auch unabhängig davon ernst genommen werden!



„Das Einzige, das mich von meinen psychotischen Patienten unterscheidet, ist meine Fähigkeit, sie gesünder zu sehen, als sie das z.Z. können“.

Prof. Thea Schönfelder, Pionierin der Familientherapie

Vielen Dank für Ihre
Aufmerksamkeit

