

Herzlich Willkommen!

Vorstellungsrunde

Gruppenregeln

1. Gehen Sie respektvoll miteinander um (zum Beispiel ausreden lassen).
2. Sie entscheiden selbst, was Sie erzählen möchten.
3. Wenn Sie eine Pause brauchen oder die Gruppe verlassen möchten, verlassen Sie den Raum leise und ohne die Gruppe zu stören.

Metakognitives Training (MKT)



Metakognitives Training (MKT)



Meta: aus dem Griechischen, bedeutet „über“

Kognition: aus dem Lateinischen, bedeutet „Denken“

Metakognition: Denken über das Denken

Wieso MKT?

- Das Erleben extremer psychischer Krisen kann ungünstige Denkmuster stärken.
- Viele solcher Denkmuster sind durch Training veränderbar.

Heutige

Trainingseinheit:

Umgang mit

Vorurteilen

Übung

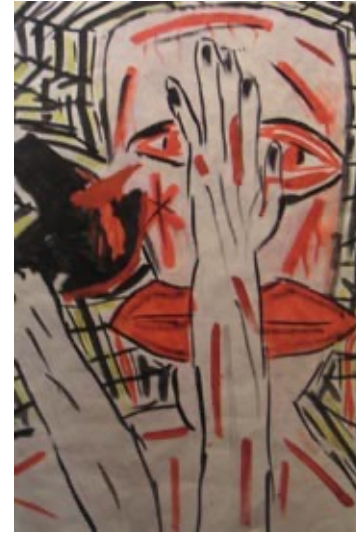
Ziel der Übung:

Zeigen, dass der Wert eines Bildes nicht von der psychischen
Gesundheit seines Malers abhängt

Welche dieser Bilder wurden von Menschen mit psychotischen Symptomen gemalt?



Welches dieser Bilder hat den höchsten Preis auf einer Auktion erzielt?



Welches dieser Bilder hat den höchsten Preis auf einer Auktion erzielt?

Fast
100 Millionen €



0 €



25 Millionen €



Ca.
10 Tausend €



Edvard Munch

Etwa 100 Millionen Euro war einem unbekannten Käufer das Bild „Der Schrei“ wert. Damit ist es eines der teuersten Bilder der Welt.

Der Maler Edvard Munch litt vermutlich an einer bipolaren Störung:

- Er litt unter manischen, wahnhaften und depressiven Symptomen.
- Für mehr als 8 Monate war Munch deshalb Patient in einer Psychiatrie.

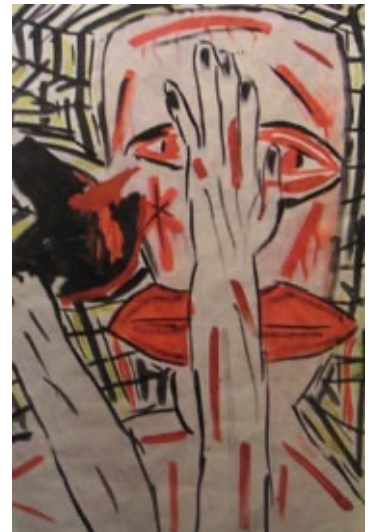


Steffen Moritz

Das Bild hat „lediglich“ einen ideellen Wert für den Maler.

Gemalt wurde es von Professor Doktor Steffen Moritz im Alter von 16 Jahren:

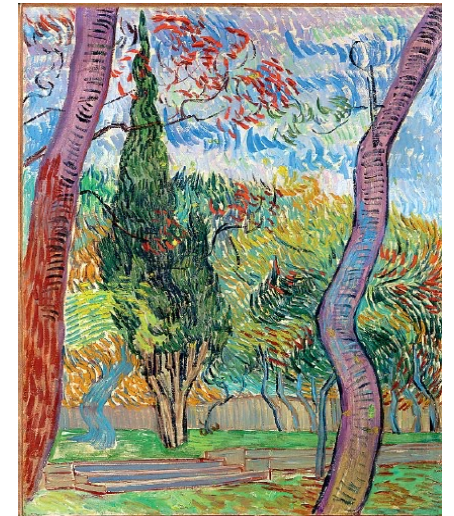
- Er ist Psychologe und Leiter der Arbeitsgruppe „Klinische Neuropsychologie“ der Psychiatrie des Universitätsklinikums Hamburg Eppendorf.
- Steffen Moritz war bisher nicht in psychiatrischer Behandlung.



Vincent van Gogh

Das Werk „Park der Klinik Saint-Paul“ ist ca. 25 Millionen Euro wert. Van Gogh malte es während seiner stationären Behandlung in der Psychiatrie Saint-Paul im Jahre 1889:

- Van Gogh litt unter starken Stimmungsschwankungen, Ängsten, Wahnvorstellungen und Halluzinationen.
- Aus heutiger Sicht würde bei ihm vermutlich eine Psychose oder eine bipolare Störung diagnostiziert werden.



Ringo Starr (Schlagzeuger der Beatles)

Ringo Starr ist als Schlagzeuger der Beatles bekannt geworden. Seit 2005 malt er auch:

- Das Werk „Timberland“ entstand im Jahr 2013.
- Seine Bilder erzielen Preise im vierstelligen Bereich.
- Nach unserem Wissensstand war Ringo Starr bisher nicht in psychiatrischer Behandlung.



Fazit

- Man kann einem Bild nicht ansehen, ob sein Maler psychisch gesund ist oder nicht

und

- man kann einem Menschen nicht direkt ansehen, ob er psychisch krank ist oder nicht.

Fazit

Frage:

Viele der größten Kunstwerke wurden von Menschen mit psychischen Störungen geschaffen.

Mindert dies den Wert ihrer Kunst?

Fazit

Frage:

Viele der größten Kunstwerke wurden von Menschen mit psychischen Störungen geschaffen.

Mindert dies den Wert ihrer Kunst?

Unserer Meinung nach nicht!

Fazit

- Psychisch krank bedeutet nicht, unfähig zu sein sinn- und wertvolle Dinge zu tun.
- Auch Gesunde können zum Beispiel „irre Bilder“ malen.
- Psychische Störungen können Kreativität sowohl beflügeln als auch hemmen.

Ziele der Trainingseinheit

Ziele der Trainingseinheit

- Darüber diskutieren, dass psychische Krisenerfahrung den Wert der Menschen oder ihrer Werke nicht mindert.
- Erfahren, dass psychische Erkrankungen in Deutschland weit verbreitet sind.
- Negative Vorurteile hinterfragen, mit denen psychisch erkrankte Menschen oft konfrontiert sind.
- Überlegen, wie man die eigene Erkrankung anderen am besten mitteilen kann, um Stigmatisierung entgegen zu wirken.

Hintergrund

Ist es normal, psychische Beschwerden zu haben?

Ist es normal, psychische Beschwerden zu haben?

Wie viele Menschen in Deutschland sind psychisch erkrankt?

Was glauben Sie?

Psychische Erkrankungen in Deutschland

Eine Untersuchung von 2014 (Jacobi et al., Nervenarzt 1, 2014) fand folgendes heraus:

- fast ein Drittel aller Befragten war innerhalb des letzten Jahres psychisch erkrankt.

Psychische Erkrankungen in Deutschland

Eine Untersuchung von 2014 (Jacobi et al., Nervenarzt 1, 2014) fand folgendes heraus:

- fast ein Drittel aller Befragten war innerhalb des letzten Jahres psychisch erkrankt.
- knapp 10% der Befragten hatten affektive Störungen wie Depression.
- knapp 3% der Befragten hatten eine Form von Psychose, zum Beispiel Schizophrenie.

Psychische Erkrankungen in Deutschland

Denken Sie daran: Kein Mensch ist immun gegen psychische Krisen!

Eine psychische Erkrankung ist nicht als **Schwäche** zu betrachten, sondern als Ausdruck einer erhöhten **Empfindlichkeit**.

Vorurteile gegenüber Menschen mit psychischen Erkrankungen Beispiel: Psychose

Vorurteile gegenüber Menschen mit psychischen Erkrankungen Beispiel: Psychose

Welche Annahmen oder Vorurteile anderer Menschen gegenüber Menschen mit Psychose kennen Sie?

Was für Annahmen haben Sie selbst gegenüber Menschen mit Psychose-Symptomen?

Vorurteile gegenüber Psychose

Gelegentliche Annahmen über Menschen mit Psychose:

Vorurteile gegenüber Psychose

Gelegentliche Annahmen über Menschen mit Psychose:

Sie sind...

- nicht intelligent
- gefährlich

Vorurteile gegenüber Psychose

Gelegentliche Annahmen über Menschen mit Psychose:

Sie sind...

- nicht intelligent
- gefährlich

STOP!

DAS STIMMT NICHT!

Vorurteile gegenüber Psychose

Nicht intelligent?

Vorurteile gegenüber Psychose

Nicht intelligent?

- Die Entstehung psychischer Erkrankungen hängt nicht mit der Intelligenz zusammen.
- Viele Menschen mit Psychose sind überdurchschnittlich intelligent.

Vorurteile gegenüber Psychose

Nicht intelligent?

- Die Entstehung psychischer Erkrankungen hängt nicht mit der Intelligenz zusammen.
- Viele Menschen mit Psychose sind überdurchschnittlich intelligent.

→ Gerechtfertigt? NEIN!

Vorurteile gegenüber Psychose

Gefährlich?

Vorurteile gegenüber Psychose

Gefährlich?

- Menschen mit Psychose sind eher Opfer als Täter von Missbrauch und Gewalt.
- Aber: Wenn sie Täter sind, dann berichtet die Zeitung eher darüber. Die Art und Weise des Verbrechens ist manchmal besonders, zum Beispiel die Attacke durch einen psychisch kranken Täter auf den Politiker Wolfgang Schäuble.

Vorurteile gegenüber Psychose

Gefährlich?

- Menschen mit Psychose sind eher Opfer als Täter von Missbrauch und Gewalt.
- Aber: Wenn sie Täter sind, dann berichtet die Zeitung eher darüber. Die Art und Weise des Verbrechens ist manchmal besonders, zum Beispiel die Attacke durch einen psychisch kranken Täter auf den Politiker Wolfgang Schäuble.

→ Gerechtfertigt? NEIN!

Vorurteile gegenüber Psychose: Was tun?

Sich informieren und über die eigene Erkrankung sprechen!

(Wie) erzähle ich von meiner Erkrankung?

Sie müssen niemandem von Ihrer psychischen Erkrankung oder Ihrer Diagnose erzählen!

(Wie) erzähle ich von meiner Erkrankung?

Sie müssen niemandem von Ihrer psychischen Erkrankung oder Ihrer Diagnose erzählen!

Aber: Mit Vertrauenspersonen (zum Beispiel Familie oder Freunden) über die Erkrankung zu sprechen, kann für Sie hilfreich sein.

(Wie) erzähle ich von meiner Erkrankung?

Sie müssen niemandem von Ihrer psychischen Erkrankung oder Ihrer Diagnose erzählen!

Aber: Mit Vertrauenspersonen (zum Beispiel Familie oder Freunden) über die Erkrankung zu sprechen, kann für Sie hilfreich sein.

Andere Menschen können zuhören und unterstützen. Manchmal erkennen sie auch die Frühwarnzeichen einer beginnenden Krise eher als die Betroffenen selbst.

(Wie) erzähle ich von meiner Erkrankung?

Wenn Sie jemandem von Ihrer Erkrankung erzählen möchten:
Versuchen Sie, Ihre Symptome zu erklären, anstatt eine Diagnose zu nennen.

(Wie) erzähle ich von meiner Erkrankung?

Empfehlung: Symptome erklären anstatt Diagnose nennen

(Wie) erzähle ich von meiner Erkrankung?

Empfehlung: Symptome erklären anstatt Diagnose nennen

Beispiel: Depression

Mögliche Symptombeschreibung:

„Jeder Mensch fühlt sich mal sehr traurig und kann sich zu nichts aufraffen. So ging es mir auch. Aber diese Traurigkeit hielt über Wochen an und es gab nichts, was mich aufmuntern konnte. Man denkt in dem Moment, dass das nicht aufhört und schon immer so war.“

(Wie) erzähle ich von meiner Erkrankung?

Empfehlung: Symptome erklären anstatt Diagnose nennen

- Vor allem wenn Sie Menschen nicht so gut kennen, kann es helfen, Ihre Symptome grob zu umschreiben. Dies ist oft hilfreicher als die Erkrankung beim Namen zu nennen.

(Wie) erzähle ich von meiner Erkrankung?

Empfehlung: Symptome erklären anstatt Diagnose nennen

- Vor allem wenn Sie Menschen nicht so gut kennen, kann es helfen, Ihre Symptome grob zu umschreiben. Dies ist oft hilfreicher als die Erkrankung beim Namen zu nennen.
- Um anderen die Erkrankung erklären zu können, sollte man selbst Experte dafür werden.

(Wie) erzähle ich von meiner Erkrankung?

Empfehlung: Symptome erklären anstatt Diagnose nennen

- Vor allem wenn Sie Menschen nicht so gut kennen, kann es helfen, Ihre Symptome grob zu umschreiben. Dies ist oft hilfreicher als die Erkrankung beim Namen zu nennen.
- Um anderen die Erkrankung erklären zu können, sollte man selbst Experte dafür werden.
- **So kann man falsche Ansichten anderer Menschen am besten mit Fakten korrigieren.**

Lernziele

Lernziele

- Extreme psychische Krisen zu durchleben oder eine psychische Erkrankung zu haben, heißt nicht, dass man wertlos oder unfähig ist.

Lernziele

- Extreme psychische Krisen zu durchleben oder eine psychische Erkrankung zu haben, heißt nicht, dass man wertlos oder unfähig ist.
- Psychische Störungen sind häufig.

Lernziele

- Extreme psychische Krisen zu durchleben oder eine psychische Erkrankung zu haben, heißt nicht, dass man wertlos oder unfähig ist.
- Psychische Störungen sind häufig.
- Manchmal haben Menschen falsche Annahmen über psychische Krisen wie zum Beispiel Psychosen.
- Es kann helfen, eher die Symptome zu erklären als die (missverständliche) Diagnose zu nennen.

Lernziele

- Extreme psychische Krisen zu durchleben oder eine psychische Erkrankung zu haben, heißt nicht, dass man wertlos oder unfähig ist.
- Psychische Störungen sind häufig.
- Manchmal haben Menschen falsche Annahmen über psychische Krisen wie zum Beispiel Psychosen.
- Es kann helfen, eher die Symptome zu erklären als die (missverständliche) Diagnose zu nennen.
- Sie müssen anderen nicht von Ihrer Erkrankung erzählen.
- Der Familie oder guten Freunden davon zu erzählen, kann auch hilfreich sein (zum Beispiel für Unterstützung).

Abschlussrunde

Was nehmen Sie aus der heutigen Sitzung mit?

Vielen Dank für Ihre
Teilnahme!

Die in diesem Modul verwendeten Bilder wurden mit der indirekten (creative commons Lizenz) oder direkten Zustimmung der untenstehenden Künstler reproduziert, wofür wir uns herzlich bedanken möchten! Eine vollständige Liste ist hinterlegt auf www.uke.de/mkt. Sollten wir unbeabsichtigt gegen das Urheberrecht verstoßen haben, so bitten wir dies vielmals zu entschuldigen und bitten nachträglich um die Verwendungserlaubnis.

Name Fotograf*in / Künstler*in	Quelle	Name des Bildes	Bildrechte (CC = genutzt unter creative commons Lizenz; PP = verwendet mit persönlicher Zustimmung des Künstlers)	Kurzbeschreibung
Edvard Munch	wikimedia	Der Schrei der Natur	Public Domain	Schreiende Person auf Brücke
Steffen Moritz	Steffen Moritz		PP	Zeichnung Hand vor Gesicht
Vincent Van Gogh	wikipedia	Garten des Hospitals Saint-Paul	Public Domain	Gemälde, das bunte Bäume zeigt
Ringo Starr	ringostarrart	Timberland	Nutzung unter Beachtung des Prinzips der fairen Verwendung	Buntes Bild, das u.a. Käfer zeigt