



Metakognitives Training (MKT)

MKT 10 B – Umgang mit Vorurteilen (Stigma)

© Moritz & Woodward, 02 | 24

Die Benutzung der verwendeten Bilder wurde uns von den Künstlern bzw. den Inhabern der Bildrechte freundlicherweise genehmigt – zu Details (Künstler, Bildtitel) siehe Ende der Präsentation.





Was haben die folgenden Personen gemeinsam?

- Angela Merkel (geboren 17. Juli 1954)
- Christine Lagarde (geboren 01. Januar 1956)
- Ursula von der Leyen (geboren 08. Oktober 1958)
- Hillary Clinton (geboren 26. Oktober 1947)

???



Was haben die folgenden Personen gemeinsam?

- Angela Merkel (geboren 17. Juli 1954)
- Christine Lagarde (geboren 01. Januar 1956)
- Ursula von der Leyen (geboren 08. Oktober 1958)
- Hillary Clinton (geboren 26. Oktober 1947)

Frauen, Führungspositionen, leben alle noch ...





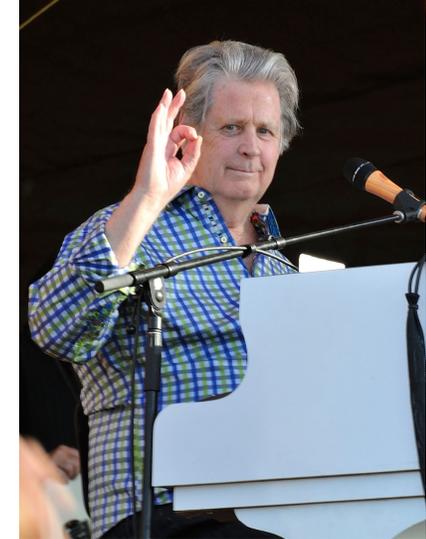
Was haben die folgenden Personen gemeinsam?

- Angela Merkel (geboren 17. Juli 1954) ehemalige Bundeskanzlerin Deutschlands
- Christine Lagarde (geboren 01. Januar 1956) französische Politikerin
- Ursula von der Leyen (geboren 08. Oktober 1958) Europa-Politikerin
- Hillary Clinton (geboren 26. Oktober 1947) US-amerikanische Politikerin, Kandidatin der
Präsidentschaftswahl 2016



Was haben die folgenden Personen gemeinsam?

???





Was haben die folgenden Personen gemeinsam?

Stars, berühmt, ... und v.a. erfolgreich!

Noch etwas?

Alle haben eine psychische Erkrankung!



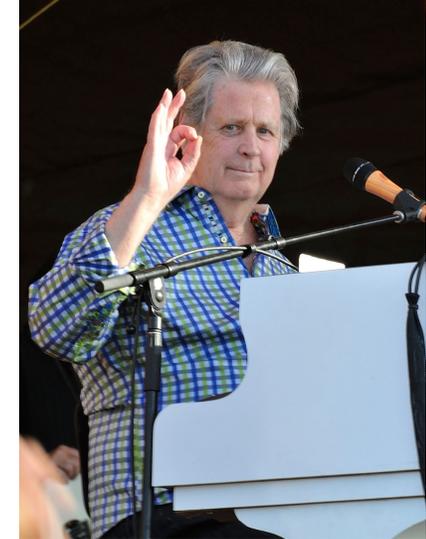
Depression
Angelina Jolie



Depression
J. K. Rowling



Zwangsstörung
David Beckham



Schizoaffektive Störung
Brian Wilson



Berühmt = glücklich?

<p>Angelina Jolie (1975 – heute)</p>	<p>Angelina Jolie ist eine US-amerikanische Schauspielerin, Filmregisseurin, Drehbuchautorin und Filmproduzentin. Durch international bekannte Filme wie „Lara Croft - Tomb Raider“ oder „Mr. & Mrs. Smith“ wurde sie berühmt und erhielt für ihre herausragenden Leistungen u.a. drei Golden Globes. Sie hatte in ihrer Jugend schwere Depressionen.</p>
<p>David Beckham (1975 – heute)</p>	<p>David Beckham ist ein ehemaliger Fußballspieler, der zu den besten Spielern weltweit zählte. Heute ist er nicht nur als Model sehr erfolgreich, sondern auch als Stil-Ikone. Er leidet unter Zwängen, die sich z.B. so äußern, dass es ihm sehr schwerfällt, zu ertragen, wenn Gegenstände in seiner Umgebung unsymmetrisch angeordnet sind.</p>
<p>Brian Wilson (1942 – heute)</p>	<p>Brian Wilson ist ein US-amerikanischer Musiker, der als Sänger und kreativer Kopf der Beach Boys gilt. Wilson komponierte die meisten Songs der Band und produzierte viele Alben. Wilson zählt zu den bedeutendsten Komponisten und Musikproduzenten des 20. Jahrhunderts. Bei Wilson ist eine schizoaffektive Störung diagnostiziert worden.</p>
<p>J. K. Rowling (1965 – heute)</p>	<p>J.K. Rowling ist die erfolgreiche Autorin der beliebten Buchreihe „Harry Potter“ und hatte ebenfalls mit schweren Depressionen zu kämpfen. Sie verarbeitete dies auch teilweise in den spannenden Geschichten des jungen Zauberers. So symbolisieren die seelenraubenden Dementoren in ihrem Buch das Gefühl einer Depression.</p>



Trotzdem wertvoll?

Einige beliebte Persönlichkeiten führen ein erfolgreiches Leben, obwohl sie psychisch krank sind. Sie schreiben Songs oder Bücher, spielen in Filmen ihre Rollen, oder begeistern einfach durch ihre sportlichen Leistungen.

Frage:

Mindert dies den Wert ihrer Werke (Filme, Songs, Bücher etc.)?

NEIN!

Die psychische Erkrankung hat keinen Einfluss auf den Wert!





Erstes Fazit

???





Erstes Fazit

- Psychisch krank zu sein bedeutet nicht, unfähig zu sein, sinn- und wertvolle Dinge zu tun/schaffen.
- Psychische Störungen können Kreativität sowohl beflügeln als auch hemmen.
- Einige Promis mit psychischen Problemen schaffen es trotzdem, erfolgreich in dem zu sein, was sie tun!
- Es ist zum Beispiel nicht möglich, an einem Film oder Song zu merken, ob der Schauspieler oder Sänger psychisch krank ist oder nicht.
- Ebenso kann man den wenigsten Menschen direkt ansehen, ob sie psychisch krank sind oder nicht.





Sie sind mehr als Ihre Diagnose!

Sie haben Werte, Kompetenzen und Ideen! Versuchen Sie, diese im Blick zu behalten und zu überlegen, wie Sie diese noch mehr im Alltag ausbauen könnten.

- Wo möchten Sie mehr Zeit und Energie investieren?
- Was kann Ihnen Spaß machen, Sinn stiften, Ihren Selbstwert stärken?

Das alles sind Sie auch! Lassen Sie sich nicht über Ihre psychische Erkrankung definieren und ganz wichtig:

Tun Sie das auch selbst nicht!



Übung

Überlegen Sie, welche wichtigen Ziele, Ideen oder auch Werte Sie aus den Augen verloren haben und welche Sie wieder aufnehmen könnten. Das können auch scheinbar kleine Dinge sein. Einige dieser Ziele setzen vielleicht voraus, dass es Ihnen psychisch besser geht, aber viele andere Werte und Ziele kann man auch trotz oder sogar wegen seiner psychischen Störung erfüllen bzw. erreichen, z.B. Verständnis für Menschen in psychischen Notlagen, die sich Nicht-Betroffene schwer vorstellen können.

- Welche Ziele, Ideen und Werte sind Ihnen wichtig?
- Wie können Sie erreichen, dass diese wieder mehr Raum in Ihrem Leben einnehmen?

Möchten Sie dies mit der Gruppe teilen?





Beispiel: Was könnte ich wieder mehr beachten, was ist mir wichtig?

(1) Lebensbereiche/ Werte	(2) Aktueller Stand	(3) Ziel	(4) Plan, um das Ziel zu erreichen / Umsetzung
<i>Welche Werte/ Lebensbereiche sind mir wichtig?</i>	<i>Wie sehr richte ich mein Leben aktuell nach diesem Wert aus? 1 (nicht beachtet) – 5 (sehr zentral)</i>	<i>Wie würde es aussehen, wenn ich mein Verhalten an diesem Wert orientieren?</i>	<i>Was könnte ich ändern, um meinem Ziel näher zu kommen (mit kleinen Schritten beginnen)?</i>
Die Natur achten	2	Weniger Fleisch essen; mehr Bio- Lebensmittel kaufen; Produkte mit wenig Verpackungen bevorzugen	Müll besser trennen; an eine Einkaufsstüte (Jutebeutel) denken
Mitmenschlichkeit gegenüber anderen, aber auch Selbstfürsorge	2	Nachbarn aktiv helfen; Anteilnahme an Missständen der Welt; vom Guten in Anderen und mir selbst ausgehen; Betroffenen im Internet-Forum Rat geben und trösten	Ich bemerke, dass ich mehr auf das Wohlbefinden anderer achte als auf mein Eigenes; daher will ich versuchen, mich selbst mehr zu loben und mir etwas Gutes zu tun



Hausaufgabe

Nehmen Sie sich einen Moment Zeit für diese Übung!

In Ihrem Nachbereitungsheft finden Sie eine Tabelle, in der Sie Ihre persönlichen Werte, Ideen oder Ziele eintragen können!





Ist es normal, psychische Beschwerden zu haben?

Wie viele Menschen in Deutschland sind psychisch erkrankt?

Was denken Sie?



Ist es normal, psychische Beschwerden zu haben?

Wie viele Menschen in Deutschland sind psychisch erkrankt?

Eine repräsentative Untersuchung* fand folgendes heraus:

Anteil der Personen, die innerhalb des letzten Jahres psychisch erkrankt waren	27,7%
Angststörungen (häufigstes Störungsbild, u.a. soziale Phobie)	15,3%
Affektive Störungen (u.a. Depression)	9,3%
Schizophrenie/Psychose (alle Formen von Psychose, u.a. Schizophrenie)	2,6%
Anteil derjenigen Betroffenen, die mehrere psychische Erkrankungen gleichzeitig aufwiesen	44%

Berücksichtigt man Personen, die Einzelsymptome psychischer Störungen aufweisen, liegen die Zahlen weit höher.

* Quelle: <https://doi.org/10.1007/s00115-013-3961-y>



Psychotische Symptome = ungewöhnlich?

Häufigkeit psychotischen Erlebens in der Allgemeinbevölkerung

- Psychotische Symptome (z.B. Wahn) galten lange Zeit als wenig verbreitet oder als Zeichen einer psychischen Krankheit.
- Heute weiß man, dass (abgeschwächte) **Psychose-ähnliche** Erfahrungen in der Bevölkerung weit verbreitet sind.
- Im Unterschied zu Menschen mit einer diagnostizierten Psychose führen diese Erfahrungen jedoch meist nicht zu einer Beeinträchtigung des Alltags.



Psychotische Symptome = ungewöhnlich?

Häufigkeit psychotischen Erlebens in der Allgemeinbevölkerung*

Wie häufig werden die folgenden Symptome von Personen aus der Allgemeinbevölkerung bejaht?

Fragen:	Ja-Antworten
Hatten Sie jemals das Gefühl, dass andere Menschen Ihre Gedanken lesen können?	???
Dachten Sie jemals, dass Menschen telepathisch kommunizieren können?	???
Fühlten sich die Dinge um Sie herum jemals unwirklich an, so als ob alles ein Teil eines Experiments sei?	???
Hatten Sie jemals das Gefühl, dass Dinge in Zeitschriften oder im Fernsehen speziell für Sie geschrieben worden seien?	???
Hatten Sie jemals das Gefühl, dass Sie auf irgendeine Weise verfolgt werden?	???
Hören Sie gelegentlich Stimmen, obwohl niemand da ist?	???

* Quellen: Emmanuelle R. Peters (Instrument: PDI), Steffen Moritz (Instrument: KSF)



Psychotische Symptome = ungewöhnlich?

Häufigkeit psychotischen Erlebens in der Allgemeinbevölkerung*

Wie häufig werden die folgenden Symptome von Personen aus der Allgemeinbevölkerung bejaht?

Fragen:	Ja-Antworten
Hatten Sie jemals das Gefühl, dass andere Menschen Ihre Gedanken lesen können?	33%
Dachten Sie jemals, dass Menschen telepathisch kommunizieren können?	???
Fühlten sich die Dinge um Sie herum jemals unwirklich an, so als ob alles ein Teil eines Experiments sei?	???
Hatten Sie jemals das Gefühl, dass Dinge in Zeitschriften oder im Fernsehen speziell für Sie geschrieben worden seien?	???
Hatten Sie jemals das Gefühl, dass Sie auf irgendeine Weise verfolgt werden?	???
Hören Sie gelegentlich Stimmen, obwohl niemand da ist?	???

* Quellen: Emmanuelle R. Peters (Instrument: PDI), Steffen Moritz (Instrument: KSF)



Psychotische Symptome = ungewöhnlich?

Häufigkeit psychotischen Erlebens in der Allgemeinbevölkerung*

Wie häufig werden die folgenden Symptome von Personen aus der Allgemeinbevölkerung bejaht?

Fragen:	Ja-Antworten
Hatten Sie jemals das Gefühl, dass andere Menschen Ihre Gedanken lesen können?	33%
Dachten Sie jemals, dass Menschen telepathisch kommunizieren können?	61%
Fühlten sich die Dinge um Sie herum jemals unwirklich an, so als ob alles ein Teil eines Experiments sei?	???
Hatten Sie jemals das Gefühl, dass Dinge in Zeitschriften oder im Fernsehen speziell für Sie geschrieben worden seien?	???
Hatten Sie jemals das Gefühl, dass Sie auf irgendeine Weise verfolgt werden?	???
Hören Sie gelegentlich Stimmen, obwohl niemand da ist?	???

* Quellen: Emmanuelle R. Peters (Instrument: PDI), Steffen Moritz (Instrument: KSF)



Psychotische Symptome = ungewöhnlich?

Häufigkeit psychotischen Erlebens in der Allgemeinbevölkerung*

Wie häufig werden die folgenden Symptome von Personen aus der Allgemeinbevölkerung bejaht?

Fragen:	Ja-Antworten
Hatten Sie jemals das Gefühl, dass andere Menschen Ihre Gedanken lesen können?	33%
Dachten Sie jemals, dass Menschen telepathisch kommunizieren können?	61%
Fühlten sich die Dinge um Sie herum jemals unwirklich an, so als ob alles ein Teil eines Experiments sei?	26%
Hatten Sie jemals das Gefühl, dass Dinge in Zeitschriften oder im Fernsehen speziell für Sie geschrieben worden seien?	???
Hatten Sie jemals das Gefühl, dass Sie auf irgendeine Weise verfolgt werden?	???
Hören Sie gelegentlich Stimmen, obwohl niemand da ist?	???

* Quellen: Emmanuelle R. Peters (Instrument: PDI), Steffen Moritz (Instrument: KSF)



Psychotische Symptome = ungewöhnlich?

Häufigkeit psychotischen Erlebens in der Allgemeinbevölkerung*

Wie häufig werden die folgenden Symptome von Personen aus der Allgemeinbevölkerung bejaht?

Fragen:	Ja-Antworten
Hatten Sie jemals das Gefühl, dass andere Menschen Ihre Gedanken lesen können?	33%
Dachten Sie jemals, dass Menschen telepathisch kommunizieren können?	61%
Fühlten sich die Dinge um Sie herum jemals unwirklich an, so als ob alles ein Teil eines Experiments sei?	26%
Hatten Sie jemals das Gefühl, dass Dinge in Zeitschriften oder im Fernsehen speziell für Sie geschrieben worden seien?	16%
Hatten Sie jemals das Gefühl, dass Sie auf irgendeine Weise verfolgt werden?	???
Hören Sie gelegentlich Stimmen, obwohl niemand da ist?	???

* Quellen: Emmanuelle R. Peters (Instrument: PDI), Steffen Moritz (Instrument: KSF)



Psychotische Symptome = ungewöhnlich?

Häufigkeit psychotischen Erlebens in der Allgemeinbevölkerung*

Wie häufig werden die folgenden Symptome von Personen aus der Allgemeinbevölkerung bejaht?

Fragen:	Ja-Antworten
Hatten Sie jemals das Gefühl, dass andere Menschen Ihre Gedanken lesen können?	33%
Dachten Sie jemals, dass Menschen telepathisch kommunizieren können?	61%
Fühlten sich die Dinge um Sie herum jemals unwirklich an, so als ob alles ein Teil eines Experiments sei?	26%
Hatten Sie jemals das Gefühl, dass Dinge in Zeitschriften oder im Fernsehen speziell für Sie geschrieben worden seien?	16%
Hatten Sie jemals das Gefühl, dass Sie auf irgendeine Weise verfolgt werden?	19%
Hören Sie gelegentlich Stimmen, obwohl niemand da ist?	???

* Quellen: Emmanuelle R. Peters (Instrument: PDI), Steffen Moritz (Instrument: KSF)



Psychotische Symptome = ungewöhnlich?

Häufigkeit psychotischen Erlebens in der Allgemeinbevölkerung*

Wie häufig werden die folgenden Symptome von Personen aus der Allgemeinbevölkerung bejaht?

Fragen:	Ja-Antworten
Hatten Sie jemals das Gefühl, dass andere Menschen Ihre Gedanken lesen können?	33%
Dachten Sie jemals, dass Menschen telepathisch kommunizieren können?	61%
Fühlten sich die Dinge um Sie herum jemals unwirklich an, so als ob alles ein Teil eines Experiments sei?	26%
Hatten Sie jemals das Gefühl, dass Dinge in Zeitschriften oder im Fernsehen speziell für Sie geschrieben worden seien?	16%
Hatten Sie jemals das Gefühl, dass Sie auf irgendeine Weise verfolgt werden?	19%
Hören Sie gelegentlich Stimmen, obwohl niemand da ist?	15%

* Quellen: Emmanuelle R. Peters (Instrument: PDI), Steffen Moritz (Instrument: KSF)



Psychische Erkrankung ≠ Schwäche!

Kein Mensch ist *immun* gegen psychische Krisen! Mehr als jeder 4. Mensch erkrankt im Laufe eines Jahres an einer psychischen Störung.



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

Erbe: Gene spielen bei vielen Erkrankungen eine Rolle.

Umwelt: Viele schlimme Erfahrungen würden auch Menschen ohne besondere Anlage für eine psychische Krankheit aus der Bahn werfen.



Was ist Stigma und was ist Selbst-Stigma?

???



Was ist Stigma und was ist Selbst-Stigma?

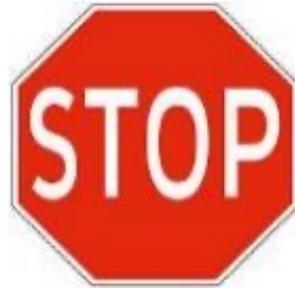
- Stigma = wörtlich aus dem Griechischen: Punkt-, Wund- oder Brandmal
- Stigmatisierung bedeutet, dass Personen/Gruppen negative Eigenschaften zugeschrieben werden
- Dies geschieht ohne kritische Überprüfung des Wahrheitsgehalts
- Stigmatisierung führt dazu, dass der einzelne Mensch abgewertet und ausgegrenzt wird
- Zu Stigmatisierung kommt es häufig im Fall bestimmter Krankheiten (z.B. HIV), bei sichtbaren Behinderungen und bei psychischen Erkrankungen, wie z.B. bei Psychose
- „Selbst-Stigma“ bedeutet, dass die Betroffenen selbst die von außen erlebte Stigmatisierung so stark verinnerlicht haben, dass sie sich als „minderwertig“ empfinden



Psychose als Stigma

Gelegentliche Annahmen über Menschen mit Psychose:

- Sie sind ...
- gefährlich und unberechenbar
- gespaltene Persönlichkeiten (bei Psychose)
- nicht intelligent
- unheilbar krank



Gerechtfertigt? NEIN!



Psychose als Stigma

Gerechtfertigt? NEIN!

gefährlich und unberechenbar?

Menschen mit Psychose sind eher Opfer als Täter von Missbrauch und Gewalt.

Aber: Wenn sie Täter sind...

- ...dann berichtet die Zeitung eher darüber, da die Art und Weise des Verbrechens manchmal besonders ist (z.B. Attacke durch psychisch kranke Täter auf Politiker Lafontaine und Schäuble)

Die Strategie einiger Anwälte, Gewalttaten mit psychischen Erkrankungen zu rechtfertigen (ob wahr oder nicht), verstärkt Ängste und Vorbehalte gegenüber Menschen mit psychischen Problemen.



Psychose als Stigma

Gerechtfertigt? NEIN!

- **Gespaltene Persönlichkeit?**

Die Übersetzung des Wortes „Schizophrenie“ aus dem Griechischen führt häufig zu dem Missverständnis, dass Betroffene eine „gespaltene Persönlichkeit“ hätten. Diese Störung hat mit den Merkmalen einer Psychose/Schizophrenie allerdings nichts zu tun und wird mittlerweile auch als dissoziative Identitätsstörung bezeichnet (Personen mit dieser Störung berichten von unterschiedlichen, klar voneinander abgrenzbaren Identitäten).



Psychose als Stigma

Gerechtfertigt? NEIN!

- Nicht intelligent?

Die Entstehung psychischer Erkrankungen steht in keinem Zusammenhang mit der Intelligenz. Genau wie in der allgemeinen Bevölkerung gibt es auch bei Psychose Menschen, die überdurchschnittlich intelligent sind.



Psychose als Stigma

Gerechtfertigt? NEIN!

- Unheilbar krank?

Nur bei einem Drittel nimmt die Erkrankung einen chronischen Verlauf. Die meisten Patienten haben bei adäquater Behandlung eine gute Chance auf ein erfülltes Leben oder zumindest auf starke Besserung des Zustands.



Was soll das Ganze?

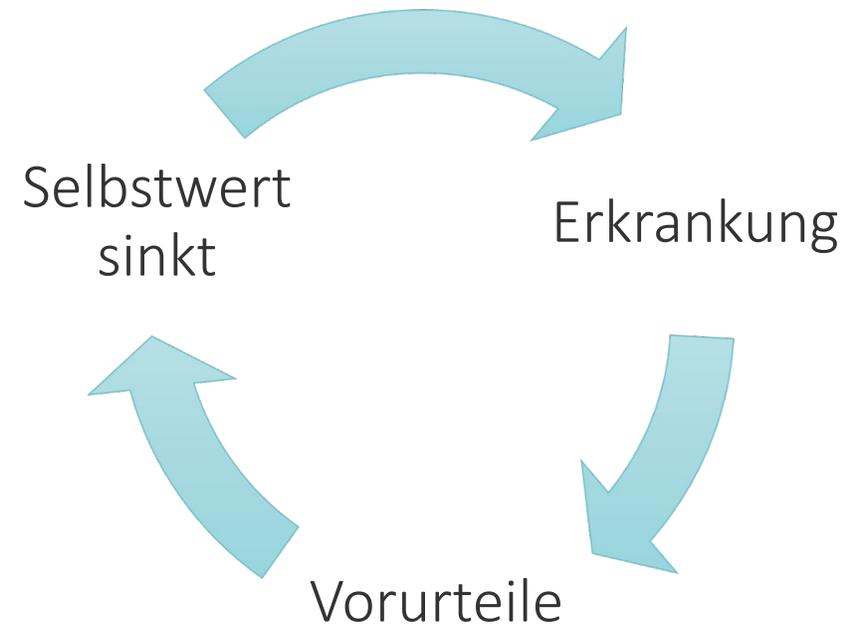
Viele Menschen mit Psychose (aber nicht alle!) haben ein geringes Selbstwertgefühl und leiden unter der Diagnose „Schizophrenie/Psychose“, welche missverständliche Assoziationen wecken kann.

Um Stigma zu reduzieren, sollten die Vorurteile über Menschen mit Psychose/Schizophrenie abgebaut werden.

Wichtig: Bei näherer Betrachtung hat jeder Mensch Eigenschaften, die ihn besonders machen. Viele Vorurteile und Stereotypen basieren auf der losgelösten Betrachtung nur eines Merkmals. Diese Vorurteile können dazu führen, dass Menschen unverdient schlecht behandelt werden. Eine psychische Erkrankung ist nur ein Aspekt der Identität eines Menschen.



Folgen von Stigmatisierung



Der Begriff Psychose bzw. Schizophrenie weckt bei vielen Menschen falsche Vorstellungen.



Soll ich meine Erkrankung mitteilen ...? Und wenn ja: wie?

Müssen Sie anderen sagen, dass Sie an einer Psychose erkrankt sind?

- Eine Psychose oder Schizophrenie ist (so wie jede andere psychische Erkrankung) nicht meldepflichtig.

Es bleibt Ihnen überlassen, ob Sie die Diagnose anderen mitteilen oder nicht!





Soll ich meine Erkrankung mitteilen ...? Und wenn ja: wie?

Müssen Sie anderen sagen, dass Sie an einer Psychose erkrankt sind?

- Mit nahestehenden Vertrauenspersonen über Ihre Erkrankung zu sprechen, kann für Sie selbst wichtig sein, denn:
- Andere Menschen erkennen oft eher die Frühwarnzeichen einer beginnenden psychotischen Phase als die Betroffenen selbst.





Wie kommuniziere ich meine Erkrankung?

Symptome erklären, anstatt Diagnose nennen

- Insbesondere wenn Sie Menschen nicht so gut kennen, ist es häufig ratsam, Ihre Symptome grob zu umschreiben, anstatt ihre Erkrankung beim (missverständlichen) Namen (Schizophrenie/ Psychose) zu nennen
- Um anderen Personen die Erkrankung erklären zu können, ist es sinnvoll, dass Sie selbst Experte dafür werden



Wie kommuniziere ich meine Erkrankung?

Die Hauptsymptome einer Psychose bzw. Schizophrenie:

???



Wie kommuniziere ich meine Erkrankung?

Die Hauptsymptome einer Psychose bzw. Schizophrenie:

- Halluzinationen
- Wahnvorstellungen
- weitere (unspezifische) Symptome wie Depression (diese können auch bei anderen Störungen vorkommen)



Wie kommuniziere ich meine Erkrankung?

- **Halluzinationen:** Stimmen oder Geräusche hören oder auch (seltener) Dinge sehen, fühlen oder schmecken, die nicht da sind

Wie kann ich das Symptom anderen beschreiben?

„Es ist vergleichbar mit einem hartnäckigen Ohrwurm, den wohl jeder kennt. Nur eben stärker bzw. so stark, dass man es für real hält. Oder das Telefonklingeln zu hören, wenn man auf einen Anruf wartet – obwohl niemand am Hörer ist.“



Wie kommuniziere ich meine Erkrankung?

- **Wahnideen:** Von etwas überzeugt sein, das nicht wahr ist (z.B. die Überzeugung, auserwählt zu sein, die Welt zu retten oder vom Geheimdienst verfolgt zu werden)

Wie kann ich das Symptom anderen beschreiben?

„Fast jeder kennt Tage, an denen man das starke Gefühl hat, die ganze Welt beobachtet einen (Bad Hair Day; Pickel im Gesicht), v.a. wenn man sich gerade nicht wohl fühlt in seiner Haut. Bei mir war das sehr viel stärker. In der Zeit meiner Erkrankung war ich 100%-ig sicher, dass es bestimmte Menschen ernsthaft auf mich abgesehen haben, mich beobachten und verfolgen. Mittlerweile sehe ich das aber anders.“



Wie kommuniziere ich meine Erkrankung?

- **weitere (unspezifische) Symptome:** z.B. Depression, Sprachstörungen und Aufmerksamkeitsschwierigkeiten

Wie kann ich das Symptom anderen beschreiben?

„Jeder Mensch kennt Zeiten, in denen er sehr traurig ist, sich zu nichts aufraffen kann und sich zurückzieht. Diese Traurigkeit kann über Wochen anhalten und es gibt dann nichts, was einen aufmuntern kann. Ich fühlte mich nicht einfach traurig, sondern vollkommen hoffnungslos und wertlos. Man denkt in dem Augenblick, dass das nicht aufhört und schon immer so war.“



Werden sie Experte!

Informieren Sie sich über das Thema Psychose. So können Sie falsche Ansichten anderer Menschen am besten mit Fakten korrigieren!



Übertragung auf den Alltag

Lernziele:

- Um Vorurteilen und Stigmatisierung vorzubeugen, ist es wichtig, anderen Menschen die Erkrankung angemessen zu vermitteln.
- Psychische Störungen sind häufig.
- Sie sind nicht verpflichtet, Ihre Erkrankung anderen mitzuteilen.
- Nahestehende Bezugspersonen einzuweihen, kann hingegen manchmal hilfreich sein (z.B. für Unterstützung, Rückfallschutz).
- Manchmal haben Menschen falsche Annahmen über Psychose/Schizophrenie. Es ist daher hilfreich, eher die Symptome der Psychose zu erklären, als die (missverständliche) Diagnose zu nennen. Werden Sie selber Experte Ihrer Erkrankung!
- Stigmatisierung bedeutet, dass Personen/Gruppen negative Eigenschaften zugeschrieben werden ohne kritische Überprüfung des Wahrheitsgehalts.
- Sie sind nicht Ihre Diagnose! – Diese ist nur eines von vielen Merkmalen Ihrer Person.



Was hat das mit Psychose zu tun?

Viele Menschen mit Psychose (aber nicht alle!) haben mit Vorurteilen zu kämpfen. Anderen Menschen die Erkrankung verständlich zu erklären, kann dem vorbeugen.

Beispiel: Aufgrund einer erneuten psychotischen Phase verbrachte Lisa die letzten Wochen in einer Psychiatrie. Bis jetzt hat sie fast niemandem von ihrer Psychose erzählt und sich immer mehr zurückgezogen.

Hintergrund: Lisa hat in der Vergangenheit schlechte Erfahrungen damit gemacht, offen über ihre Psychose zu sprechen. Nachdem sie ihrer letzten Chefin von ihrer Erkrankung berichtete, wurde sie wenig später versetzt. Sie fürchtet deshalb, dass sie auch ihre Freunde als *verrückt* abstempeln und sich von ihr abwenden könnten.

Aber: Lisa hat während ihrer jetzigen Behandlung u.a. am MKT teilgenommen und sich aufgrund dessen dafür entschieden, sich nicht länger vor ihren Freunden zu verstecken. Fast alle reagieren verständnisvoll auf Lisas Schilderung ihrer Symptome. Einer von Ihnen berichtet sogar eigene Erfahrungen mit dem Gefühl, verfolgt und bedroht zu werden.



Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

an die Trainer:

Teilen Sie bitte die Arbeitsblätter aus und weisen Sie auf unsere kostenlose App COGITO hin.



www.uke.de/mkt_app





Pictures used in this module are reproduced with indirect (creative commons license) or direct permission of the artists listed below, for which we would like to express our gratitude! A full list can be obtained via www.uke.de/mct. If we have involuntarily breached copyright, please accept our apologies. In this case, we kindly ask creators for their permission to use their work under the "fair use" policy.

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 Photographer/Artist Name Fotograf/Künstler	Source/ Quelle	Picture Name/ Name des Bildes	CC = used with corresponding creative commons license; PP = used with personal permission of artist CC = genutzt unter creative commons Lizenz, PP = verwendet mit persönlicher Zustimmung des Künstlers	Description/Kurzbeschreibung
Gage Skidmore, 20.07.2019	Wikipedia	Angelina Jolie	CC	Angelina Jolie speaking at the 2019 San Diego Comic-Con International in San Diego, California.
Brian MInkoff-London Pixels, 28.06.2014	Wikipedia	David Beckham	CC	David Beckham in the royal box, Wimbledon 2014
Takahiro Kyono, 27.04.2012	Wikipedia	Brian Wilson	CC	The Beach Boy 50th Anniversary Reunion-New Orleans Jazz & Heritage Festival 2021
Daniel Ogren	flickr	J.K. Rowling	CC	J.K. Rowling reads from Harry Potter and the Sorcerer's Stone at the Easter Egg Roll at White House
Geralt	pixabay	Nachrichten Zeitung Globus Neulgkelten Lesen	CCO	News and globe/Nachrichten und Globus
Wow_Ph0	pixabay	Gelb Natürliche Blume	CCO	Yellow flower/gelbe blume
ColiNOOB	pixabay	Diamant Brilliant Edelstein Juwel Glänzend Edel	CCO	diamont/Diamant
Jordan Madrid	unsplash	Compass	CCO	Compass, wood, metal and window



Pictures used in this module are reproduced with indirect (creative commons license) or direct permission of the artists listed below, for which we would like to express our gratitude! A full list can be obtained via www.uke.de/mct. If we have involuntarily breached copyright, please accept our apologies. In this case, we kindly ask creators for their permission to use their work under the "fair use" policy.

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 Photographer/Artist Name Fotograf/Künstler	Source/ Quelle	Picture Name/ Name des Bildes	CC = used with corresponding creative commons license; PP = used with personal permission of artist CC = genutzt unter creative commons Lizenz, PP = verwendet mit persönlicher Zustimmung des Künstlers	Description/Kurzbeschreibung
OpenClipart-Vectors	Pixabay	Tux Tier Vogel Buch Bücher Bücherwurm Bildung	CC0	penguin/Pinguin
Maialisa	Pixabay	Löwenzahn Saatgut Unkraut Farbe Pflanzen Wachstum	CC0	dandelion/Löwenzahn
3dman_eu	Pixabay	Weißer Männchen 3d Man Freigestellt 3d Modell	CC0	figure with gavel/Männchen mit Richterhammer
DonkeyHotey	Flickr	Stop Sign	CC	stop sign/Stoppschild
Vic	Flickr	Deciding Which Door to Choose 2	CC	deciding which door to choose/Entscheidung zwischen zwei Türen

Informationen zu den Erkrankungen der Prominenten:

http://www.focus.de/kultur/vermishtes/depression-reich-beruehmt-depressiv_aid_971503.html

<http://www.spiegel.de/spiegel/kulturspiegel/d-16352599.html>

<http://www.dailymail.co.uk/news/article-3111278/Beach-Boys-singer-Brian-Wilson-misdiagnosed-paranoid-schizophrenic-drugged-weeks-end-therapist-stars-new-documentary-claims.html>

<http://www.rp-online.de/panorama/leute/david-beckham-leidet-unter-zwangsstoerungen-aid-1.2042116>