



Was muss sich im Umgang mit psychischen Erkrankungen dringend in der Gesellschaft verändern? – Statement von Thomas Auerbach B.A., Pflegepädagoge in der Pflegeentwicklung und Pflegewissenschaft und Fachkrankenschwester für Psychiatrie am Kbo – Isar – Amper – Klinikum Region München

Im Jahre 2022 ist es immer noch schwierig oder beschämend für Menschen mit einer möglichen psychischen Erkrankung, die Praxis eines Psychiaters*in zu betreten.

Es mag in der Großstadt einfacher sein und trotz dieser Großstadtanonymität gibt es Hemmschwellen, die Praxistür der Psychiatrie zu öffnen. Im ländlichen Bereich ist es nicht viel besser, wobei ich manchmal das Gefühl habe, dass der Großteil der Gesellschaft auf dem Lande deutlich offener gegenüber Problemen ist, als in der Stadt. Trotz bereits vieler Aufklärungsmaßnahmen und Mitstreiter von Angehörigenvereinen haben Menschen mit psychischen Erkrankungen auch heute noch mit den Folgen von Stigmatisierung zu kämpfen.

Die Angst vor Zurückweisung und Ausgrenzung ist für Menschen mit einer psychischen Erkrankung eine hohe Belastung, die sich nicht gesundheitsfördernd auswirkt. Hinzu kommt die Scham und die Angst davor, Hilfe zu suchen. Denn Menschen mit psychischen Erkrankungen passen nicht so recht in das Bild unserer Leistungsgesellschaft.

Unsere Medien spielen dabei eine nicht zu unterschätzende Rolle. Psychische Erkrankungen werden immer wieder mit Gewalt oder mit Gefährlichkeit in Verbindung gebracht. Zur besten TV-Programmzeit werden zugunsten von Einschaltquoten und Auflagen die Klischees oft bedient und komplexe Probleme zu wirksamen Botschaften in der Öffentlichkeit verbreitet.

Natürlich haben psychische Erkrankungen manchmal seltsame Symptome, beispielsweise wie Angst spüren, Stimmen hören oder die Realität verkennen. Doch die Gesellschaft stellt es meist so hin, als hätte sie, die Gesellschaft, das große Problem, wenn in der Nachbarschaft jemand an einer psychischen Krankheit erkrankt ist. Doch das größte Problem hat der erkrankte Mensch. Denn er muss sein Leben so auf die Reihe bringen, dass er in unserer Leistungsgesellschaft nicht rausfällt. Er muss mit der Scham umgehen, welche ihm die Gesellschaft aufdrückt, möglicherweise psychisch erkrankt zu sein.

Stigmatisierung gibt es immer noch und wird es leider auch noch weiterhin geben. Doch wir können jeden Tag, jede Woche, jeden Monat und jedes Jahr etwas tun, dass es weniger wird.

Mit der Stigmatisierung betrifft hier nicht nur den Einzelnen, sondern auch die Familie, die Angehörigen werden schnell in dieser negativen Bewertung eingebunden. Dabei geht es gar nicht so um die Krankheit, sondern gerade Eltern oder Angehörige auch Freunde, schämen sich dafür.

Meistens beruht die Ursache von Stigmatisierung darauf, dass man als Beobachter*in, also als der/die Gesunde, Angst vor etwas was schwer einschätzbar hat und eher die Augen davor verschließt, als sich aktiv mit der Thematik zu beschäftigen. Damit werden natürlich auch Vorurteile gestreut, dass psychische Krankheiten gefährlich sein können – wie eben, dass Menschen mit

psychischen Erkrankungen gefährliche Gewalttäter*innen sein können. Dabei sind erlebte Gewalttaten statistisch nicht häufiger als in der Durchschnittsbevölkerung.

Nun was brauchen wir alle – also die Gesellschaft und der Mensch, der an einer psychischen Erkrankung erkrankt ist?

Bricht man sich das Bein, wird es geschildert, geschraubt, vergipst und alles wird wieder gut. Die Blinddarmentzündung heilt durch eine Operation. Diese Menschen bekommen sogar noch Blumen an ihr Krankenbett gebracht. Bei psychiatrischen Erkrankungen haben wir das Problem, das ein Teil der Gesellschaft nicht versteht, dass „psychische Erkrankungen“ auch nur Krankheiten sind und behandelbar sind.

Wir brauchen eine Gesellschaft, welche ihre Einstellung und ihre Haltung gegenüber der psychischen Krankheit ändert und nicht die Augen davor verschließt.

Leider ist es sehr schwer die gesamte Gesellschaft so aufzuklären, dass alle verstanden haben, um was es geht. Da gibt es ja auch schon sehr vieles: „*Veranstaltungen, Aufklärungen, Vereine und Gruppen.*“ Ich ganz persönlich finde, wir müssen den Menschen, welcher erkrankt ist, stärken, in dem wir, also die **Gesellschaft der Ämter und Einrichtungen, sensibilisieren, damit sie:**

- Dem Menschen die Sicherheit in seiner Schule, an seinem Arbeitsplatz geben, dass dieser hier verstanden wird – bedeutet: „Schulbehörden, Arbeitsämter, Arbeitgeber müssen sich deutlich mit dem Thema der psychischen Erkrankungen beschäftigen und ressourcenorientiert zusammenarbeiten und nicht ausgrenzend tätig sind.“
- Ämter müssen sich ein anderes Bild aneignen und nicht sich als die Beamtenfabrik darstellen, sondern „Hier wird Ihnen geholfen“ – wir sind auf Ihrer Seite.
- Vereine, Trainer*innen, Gruppenleiter*innen, müssen sich mit dem Thema beschäftigen, um ihrem Mitglied zur Seite stehen zu können.
- Psychiatrische Kliniken müssen weg von der Großanstaltssituation, sondern sich deutlich mehr dezentralisieren, ortsnah werden. Das kleine Kreiskrankenhaus ist doch das beste was gibt.
- Es müssen die Notdienste, welche nicht aus dem Fach der Psychiatrie sind, besser geschult werden (Polizei, Rettungsdienste, Beratungsstellen)
- Binden wir Menschen oder Gruppen in die Begleitung ein, welche ein bestimmtes „Standing“ in der Gesellschaft haben (bei Mobbing, bei Gewalterfahrungen, bei Ausgrenzungen).

Die **private soziale Gemeinschaft** muss sich öffnen:

Familien, Angehörige, Hausärzte, Freund*innen müssen lernen, frühzeitig mit dem/der Betroffenen über seine Gefühle, seine Gedanken zu den erlebten Problemen sprechen – offen ansprechen und lernen, auch zuzuhören. Den Menschen mit seiner Erkrankung zu begleiten, wenn es zu Krisensituationen kommt, auch am Wochenende, auch nachts. (Welche Fachpraxis, außer in einer Fachklinik hat am Wochenende offen oder ist zugänglich?)

Toleranz muss mehr werden, „*Zulassen, Geltenlassen und Gewährenlassen*“ von Dingen, welche wir in unserem immer mehr werdenden Kontrollsystem nicht kontrollieren können. Sich für Dinge interessieren, welche mein Gegenüber mir zeigt oder sagen möchte.

Zutrauen – den Kindern und Jugendlichen einfach mal wieder mehr zutrauen, sie dürfen hinfallen, sie dürfen sich das Knie aufschürfen, sie dürfen launisch sein und sie dürfen auch ihre Meinung vertreten. Alleine den Weg zur Schule gehen und beherrschen lassen. Nur so können junge Menschen lernen Verantwortung zu übernehmen und mit ihrem Selbstwertgefühl wachsen.

Offenheit für Menschen mit psychischen Krankheiten. Oft hilft auch ein gesunder Humor, welcher nicht beschämend oder diskriminierend ist. Lernen wir mit den Stimmen meines Gegenübers umzugehen. Grenzen wir Menschen nicht aus, binden wir sie in unser gemeinsames Erleben mit ein. Offen sein für die Erklärung des Betroffenen. Wenn dieses „Stimmen hören“ in seinem Kopf, ihm die Sicherheit und das notwendige Wohlbefinden gibt, dann muss es **mich** nicht stören.

Für mich auf den Punkt gebracht:

- Wenn wir die Menschen mit ihrer psychischen Erkrankung *„besser zuhören, sie begleiten, sie nicht alleine zum Facharzt schicken“*, sie motivieren und echt und ehrlich zu ihnen sind, dann bieten **und** geben wir ihnen Sicherheit für ihr Leben.
- Wenn ein Mensch, egal wie es ihm geht, diese Echtheit spürt, dann fühlt er sich geborgen.
- Sich geborgen **und** sich sicher fühlen, ist altersunabhängig. (*Nichts anderes tun wir auch mit dem Menschen, der sich das Bein gebrochen hat.*)
- So können **wir** es schaffen, dass **wir** psychische Erkrankungen frühzeitig erkennen, sie besser verstehen **und gemeinsam** mit dem Betroffenen einen Weg finden.
- Wenn wir lernen, **sich nicht schämen zu müssen**, dann geht es dem Menschen mit psychischer Erkrankung besser und mir als Angehörige*r oder Freund*in auch...
- Die Behandlung und Rehabilitation von psychischen Erkrankungen **braucht Zeit** und kann nicht weggezaubert werden.

Zu mir:

Thomas Auerbach B.A.
Pflegepädagoge in der Pflegeentwicklung und Pflegewissenschaft
Fachkrankenpfleger für Psychiatrie am
Kbo – Isar – Amper – Klinikum Region München
Vockestrasse 72
85540 Haar

Seit 28 Jahren Krankenpfleger in der Psychiatrie und ich bin gern Teil der Psychiatrie.