

SWR2 Wissen

## **Psychische Erkrankungen –**

Immer noch ein Stigma

Von Silvia Plahl

Sendung vom: Montag, 10. Oktober 2022, 08.30 Uhr

Redaktion: Vera Kern

Regie: Autorenproduktion

Produktion: SWR 2022

**Depressionen, Ängste, Essstörungen – immer wieder berichten Prominente von ihrer psychischen Gesundheit. Mental Health ist kein Tabu mehr. Doch hilft das, das Stigma zu beenden?**

SWR2 Wissen können Sie auch im **SWR2 Webradio** unter [www.SWR2.de](http://www.SWR2.de) und auf Mobilgeräten in der **SWR2 App** hören – oder als **Podcast** nachhören:  
<https://www.swr.de/~podcast/swr2/programm/podcast-swr2-wissen-100.xml>

---

### **Bitte beachten Sie:**

Das Manuskript ist ausschließlich zum persönlichen, privaten Gebrauch bestimmt. Jede weitere Vervielfältigung und Verbreitung bedarf der ausdrücklichen Genehmigung des Urhebers bzw. des SWR.

---

### **Die SWR2 App für Android und iOS**

Hören Sie das SWR2 Programm, wann und wo Sie wollen. Jederzeit live oder zeitversetzt, online oder offline. Alle Sendung stehen mindestens sieben Tage lang zum Nachhören bereit. Nutzen Sie die neuen Funktionen der SWR2 App: abonnieren, offline hören, stöbern, meistgehört, Themenbereiche, Empfehlungen, Entdeckungen ...  
Kostenlos herunterladen: [www.swr2.de/app](http://www.swr2.de/app)

## MANUSKRIFT

### ***Musik-Akzent: Supai***

#### **Autorin:**

Markus, 44 Jahre alt:

#### **O-Ton 1 Markus (44, Selbsthilfegruppe Mutiger e.V. Gröbenzell):**

Wenn ich sag: Pass auf, ich hab Angsterkrankung, Depressionen, dann kommen oft die Nachfragen: Wie ist denn das? Aber es gibt natürlich auch Leute, die dann sagen: Ach Du, das ist doch bloß in deinem Kopf, das habe ich erst vor einem Monat wieder gehört.

### ***Musik-Akzent: Supai***

#### **Autorin:**

Influencerin Kimberley Waldhoff auf YouTube:

***Atmo 1: Kimberley Waldhoff Influencerin „Just Kimbrly“, YouTube 8.9.2022 /“Binge-Eating, Bulimie – meinten auch viele von Euch schon – das ist so ein Thema, das wird so noch! totgeschwiegen. (...) Und mir ist es auch ganz wichtig, da auch eben das Schamgefühl weg zu nehmen und sagen: Es ist ne Krankheit.“<sup>1</sup>***

### ***Musik-Akzent: Supai***

#### **Ansage:**

„Psychische Erkrankungen – immer noch ein Stigma.“ Von Silvia Plahl.

#### **Autorin:**

Ein Stigma und Tabu? Alle sprechen doch inzwischen über die Psyche, benutzen Begriffe wie „toxisch“ und „traumatisch“ und betonen, wie wichtig die mentale Gesundheit ist. In Unternehmen finden Achtsamkeits-Coachings und Anti-Stress-Seminare statt. Auch bekennen sich immer mehr prominente Personen öffentlich zu einer psychischen Erkrankung wie Essstörungen, Ängste oder Depressionen: Der französische Sänger Stromae erzählt seine Krankheitsgeschichte, Michelle Obama, die Komiker Torsten Sträter und Kurt Krömer... Daneben gibt es auf Instagram, TikTok und YouTube unzählige Posts unter dem Hashtag #mental health und Zigtausende folgen betroffenen Influencern online durch deren Alltag. Psychische Erkrankungen sind gesellschaftstauglich geworden. Einerseits.

#### **O-Ton 2 Nicolas Rüsç (Psychiater/Stigmaforscher Universität Ulm/Günzburg):**

Wenn die Leute in vernünftiger Weise von ihrer Erfahrung berichten, inklusive besonders der Überwindung der Erkrankung, Recovery, wie es ihnen wieder besser ging, wie sie Hilfe gesucht haben und wie sie mit der Erkrankung leben. Solche Geschichten sind glaube ich eine gute Sache.

**Autorin:**

Sagt der Stigmaforscher Nicolas Rüschi. – Andererseits:

**O-Ton 3 Nicolas Rüschi:**

Eine wichtige Einschränkung ist, dass die Zuhörer dann denken: Naja, aber der Otto-Normalverbraucher, der eine Erkrankung hat, also der ist wahrscheinlich echt blöd und mit dem will ich echt nichts zu tun haben und so. Und dann kommt es zu solchen Unterteilungen, die man ja gerade vermeiden will.

**Musik-Akzent: Supai****O-Ton 4 Nicolas Rüschi:**

Die Gesellschaft denkt trotzdem: Die sind krank, ich nicht. Und auf dieses Etikett folgen dann Stereotype: Psychisch Kranke sind dumm, gefährlich, faul – Vorurteile, das heißt ich kenne das Stereotyp und sage: Ja, das stimmt, die müssten nur sich anstrengen, die gehen mir auf die Nerven. Und darauf wiederum folgt Diskriminierung: Ich helfe ihnen nicht. Ich meide sie. Gebe ihnen den Arbeitsplatz nicht.

**Musik-Akzent: Supai****Autorin:**

Psychisch erkrankte Menschen halten dagegen. Immer mehr fassen Mut und erzählen, wie unverhofft sie eine Panikattacke getroffen hat. Wie lähmend und existenzbedrohend das sein kann. Dass sie an Suizid dachten. Dass sie sich wegen einer Angst- oder Zwangsstörung verstellten oder zurückgezogen haben.

**O-Ton 5 Nicolas Rüschi:**

Ich würde einfach sagen: Wir sind alle auf diesem Kontinuum. Die Frage, ob jetzt dreißig oder vierzig oder fünfzig Prozent in ihrem Leben mal eine Erkrankung haben, ist für mich gar nicht so entscheidend. Weil bei uns sollte mehr das Bewusstsein wachsen in der Gesellschaft, dass es für alle ein Thema ist!

**Autorin:**

Nicolas Rüschi ist psychiatrischer Oberarzt in Günzburg und erforscht an der Universität Ulm die Wahrnehmung psychischer Gesundheit, „Public Mental Health“. Die Deutsche Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatik und Nervenheilkunde“ veröffentlichte dazu im Januar 2022 einige „Basisdaten“<sup>2</sup>:

**Musik-Akzent: Graim****Sprecher:**

27,8 Prozent der erwachsenen Bevölkerung sind jedes Jahr von einer psychischen Erkrankung betroffen, das sind rund 17,8 Millionen Menschen.

**Musik-Akzent: Graim**

**Sprecher:**

Angststörungen treten am häufigsten auf, es folgen affektive Störungen wie eine unipolare Depression und Störungen durch Alkohol- oder Medikamentenkonsum.

**Musik-Akzent: Graim**

**Sprecher:**

18,9 Prozent der Erkrankten suchen professionelle Hilfe auf. Das ist knapp ein Fünftel.

**Musik-Akzent: Graim**

**Autorin:**

Viele erkranken und der Großteil bleibt damit allein. Woran liegt das? Der Psychiater Arno Deister hat als Chefarzt in Itzehoe in Schleswig-Holstein gearbeitet und 2006 das Aktionsbündnis für seelische Gesundheit mitgegründet, ein deutschlandweites Netzwerk. 2022 stellt er fest:

**O-Ton 6 Arno Deister (Psychiater, Bundesvorsitz AG Seelische Gesundheit):**

Viele können sich's kaum bis gar nicht vorstellen, was eine solche psychische Erkrankung eigentlich wirklich ausmacht! Wie kann es sein, dass in der Psyche plötzlich etwas nicht mehr funktioniert? Dabei: Das Gehirn ist das komplizierteste Organ des Menschen.

**Autorin:**

Jedoch sind die biochemischen Vorgänge, die Stoffwechselstörungen im Gehirn als Ursachen für psychische Erkrankungen noch wenig erforscht. Für eine Diagnose werden die Symptome und Krankheitsfolgen zugrunde gelegt, unter denen die Patientinnen und Patienten leiden. Sie sind psychisch so schwer belastet, dass sie im Privatleben, in Schule, Studium oder Beruf beeinträchtigt sind. Dies scheinen immer mehr Menschen zu sein.

**O-Ton 7 Arno Deister:**

Die wesentlichen Studien zeigen, dass das gar nicht der Fall ist.<sup>3</sup> Es werden heute eben auch Beschwerdebilder als psychische Erkrankung erkannt, wo man vor einigen Jahren vielleicht noch eine andere Erkrankung diagnostiziert hätte.

**Autorin:**

Das klassische Beispiel: Die Diagnose „Rückenprobleme“ hat früher wesentlich häufiger als heute eine Depression verdeckt. Und die Zahl der offiziell registrierten psychischen Erkrankungen ist höher, weil inzwischen mehr wirklich betroffene Menschen Hilfe suchen. Insgesamt, sagt Arno Deister, gebe es mehr Wissen darüber, dass die Psyche erkranken kann. Bedeutet mehr Wissen aber auch mehr Verständnis und Toleranz? Schon vor Jahren haben Untersuchungen offengelegt: Eher nicht. An den Vorurteilen und Vorbehalten ändert sich kaum etwas.<sup>4</sup>

**Musik-Akzent: Tomt**

**Autorin:**

Was hilft gegen das Stigma? Unterwegs auf Instagram, YouTube, Twitter, TikTok.

**Atmo 2: Charlotte Kreft (YouTube 9.2.2020): „Es geht um ein etwas schwereres Thema. (–) Ich mache dieses Video, um noch offener mit euch zu sein.“<sup>6</sup> – Liont TV (YouTube 30.3.2018): „Hey Leute, heute gibt es mal wieder ein ernsteres Video von mir, weil ich sehr oft gefragt werde, wie ich mit meinen Depressionen umgehe“<sup>5</sup>**

**Autorin:**

Videos der Influencerin Charlotte Kreft und des Influencers Liant.

**Atmo 3: Instagram Post „just kimbrly“ 8.9.2022: „Was ich an einem Tag so esse – Also gestartet habe ich mit einer Runde Haferflocken, also wirklich einfach nur so Porridge-mäßig Haferflocken eingeweicht – dann ein Brötchen mit Butter und eine Brezel mit Butter...“<sup>7</sup>**

**Autorin:**

Kimberley Waldhoff auf Instagram mit dem Post „What I eat in a day – Ohne Verzicht“. Vor acht Jahren ist die 26-Jährige ernsthaft an einer Essstörung erkrankt und hat zunächst anonym im Internet davon erzählt. Heute zeigt sie unter „just kimbrly“ für alle sichtbar einfühlsam und kämpferisch,

**O-Ton 8 Kimberley Waldhoff:**

... dass das eben eine Krankheit ist, für die man nichts kann und die man sich nicht ausgesucht hat und eben auch dieses Schamgefühl für Betroffene, dass es hoffentlich auch wirklich mal endet.

**Autorin:**

Zusammenhalt auf Social Media, auf den Plattformen der großen Selbst-Inszenierung... Die Influencerin Kimberley Waldhoff bleibt ungeschminkt, sie möchte aber natürlich mit ihren Posts und Videos auch unterhalten: Zeigt sich auf Partys, teilt Buch-Tipps, treibt Sport und testet Lebensmittel, die neu auf dem Markt sind.

**O-Ton 9 Kimberley Waldhoff und Autorin:**

Aber gleichzeitig versuche ich eigentlich auch immer, den Leuten mit auf den Weg zu geben, dass sie nur meine Welt sehen und nur meine Wahrnehmung. – (Autorin) Und sprichst Du das dann auch aus? – Ja. Natürlich, man kann es jetzt nicht immer dazu sagen. Hey Leute, hört da bitte immer auf euch selber und schaut, was für euch sich richtig anfühlt und was für euch gesundheitlich möglich ist und passend ist.

**Autorin:**

In den Sozialen Medien ist der Vergleichsdruck besonders groß und viele junge Menschen tendieren dazu, nachzuahmen, was sie dort sehen. Das kann ins Negative kippen, wenn etwa Selbstverletzungen kopiert werden,<sup>8</sup> warnt auch der Stigmaforscher Nicolas Rüsck.

**O-Ton 10 Nicolas Rüscher:**

Aber es wird viel korrekte Information dort wiedergegeben, es wird auch viel korrigiert, gibts auch Studien dazu, dass also Unsinn da häufig korrigiert wird und die positiven Botschaften positiv kommentiert werden.<sup>9</sup>

**Autorin:**

Für die Kölner Medienwissenschaftlerin Amelie Duckwitz steckt in diesem Austausch ein großes Potenzial, das Tabu psychische Krankheit zu brechen. Der Kontakt ist niedrigschwellig, schnell und direkt.

**O-Ton 11 Amelie Duckwitz (Medienwissenschaftlerin, TH Köln):**

Die Follower:innen kommentieren, die stellen Fragen, die Influencer antworten und die Nutzer teilen auch ihrerseits Inhalte mit ihren Freunden oder unterhalten sich dann im realen Leben über die Inhalte der Influencer.

**Autorin:**

Online wie offline wird diskutiert und nicht selten auch verhandelt, was denn nun eigentlich normal sei. Soziale Normen kommen auf den Prüfstand. Die Analysen von Amelie Duckwitz belegen<sup>10</sup>:

**O-Ton 12 Amelie Duckwitz:**

Influencer sind sehr glaubwürdig bei ihren Follower:innen, die Follower:innen identifizieren sich. Es wird eine Art para-soziale Beziehung aufgebaut zwischen Influencer:innen und Follower:innen. Man nennt die para-sozial, weil sie medienvermittelt ist. Das sorgt natürlich erstmal für Awareness, das informiert über Ausprägungen der Krankheit, informiert darüber, wie sich Betroffene und auch Angehörige fühlen – und das ist die Voraussetzung dazu, dass sich dann auch die Einstellung oder die Meinung zu psychischen Erkrankungen ändern kann.

**Autorin:**

Etwa 180.000 Menschen folgen Kimberley Waldhoff auf Instagram und TikTok. Auf YouTube thematisiert die 26-Jährige in sogenannten „real talks“ – „Wie es wirklich ist“ – die Schattenseiten ihrer Erkrankung, das Auf und Ab. Sie erzählt, was ihr gerade weiterhilft und dokumentiert ihre Therapie. Denn Viele haben auch davon ein falsches Bild. Im Interview mit SWR2 Wissen sagt die Berlinerin:

**O-Ton 13 Kimberley Waldhoff:**

Ich hatte ja zum Beispiel jetzt mit dem Binge-Eating sehr zu kämpfen und da ging es darum: Was ich mache optimalerweise, wenn ich nach Hause komme. Ja dann wasche ich mir erstmal ganz entspannt die Hände, hänge meine Sachen auf, um daraus zu kommen, um eben andere Routinen zu entwickeln, die jetzt nicht gleich das Essen beinhalten. (oben)

**Autorin:**

Den letzten „real talk“ haben bislang über 11.000 Personen angeklickt. Ab und zu stehen unter den Videos beleidigende Kommentare, aber auch Botschaften wie „Liebe Kim, deine Worte machen so viel Mut! (–) Ich hoffe sehr, dass wir es schaffen, diese Essstörungen endlich hinter uns zu lassen.“

#### ***Atmo 4: eine junge Frau kommt zum Gespräch: „Hallo“ – „Hallo“***

##### **Autorin:**

Eine junge Frau, 21 Jahre alt, möchte darüber reden, was die vielen „mental-health“-Themen in den Sozialen Medien bewirken können. Wir nennen sie Teresa.

#### ***Atmo 5: „Hast schon Dein Handy parat.“ – „Immer.“***

##### **Autorin:**

Teresa ist keine Followerin, sie schaut sich nicht regelmäßig die Bilder, Texte und Videos einer Person an, die unter dem Hashtag #Mental Health etwas postet. Aber die junge Frau informiert sich online. Sie ist selbst mehrfach erkrankt.

##### **O-Ton 14 Teresa (21):**

Dass Leute ihre eigenen Erfahrungen teilen und was ihnen geholfen hat – denk ich ist mehr hilfreich, um dieses Gefühl zu bekommen: Ich bin nicht alleine. Und es gibt Wege aus meiner Störung. Das ist ja auch ein großer Teil von Social Media, dass so eine Community entsteht und Leute sich verbinden untereinander und sozialer Austausch stattfindet.

##### **Autorin:**

Teresa hat für sich klar: Eine Influencerin kann dabei helfen, sich zu offenbaren. *Aufklärung* über psychische Erkrankungen wünscht sie sich aber von Profis, Psychologinnen und Psychotherapeuten, die gern auch auf Social Media Plattformen informieren sollten. Und eine *Behandlung* finde definitiv im analogen Leben statt. Online könnte man dafür schon mal üben und zum Beispiel die eigene Scham überwinden.

##### **O-Ton 15 Teresa:**

Dass eben diese Sicherheit, die Online-Communities einem geben können, mit ins reale Leben mitgenommen werden können, und man da dann vielleicht eher mal mit Personen des eigenen Vertrauens spricht über solche Themen. Weil man eben weiß dann: Es ist eigentlich was relativ Normales und Verbreitetes! Und es ist Zeit, es nicht mehr so zu tabuisieren.

#### ***Musik-Akzent: Tomt***

##### **Autorin:**

Klischees entkräften. Um auch das Stigma im realen Leben weiter abzubauen. – Im Herbst 2021 gaben 27 Prozent von über 5.000 Personen an, dass sie „Charakterschwäche“ bei der Entstehung einer Depression für relevant halten. Das ergab eine Online-Befragung der Stiftung Deutsche Depressionshilfe, das „Deutschland-Barometer Depression“.<sup>12</sup>

#### ***Musik-Akzent: Tomt***

**Autorin:**

Gleichzeitig stellte sich etwa bei der Deutschen Depressionsliga ein „Promi-Effekt“ ein: Die Schauspielerin Nora Tschirner, der Autor Ferdinand von Schirach – da immer mehr bekannte Personen von ihrer Erkrankung berichten, hat sich die Mitgliederzahl des Betroffenen-Vereins allein 2022 bereits mehr als verdoppelt. Eine Studie des Londoner King's College von August 2022 verdeutlichte allerdings darüber hinaus: Sogenannte „micro-celebrities“ können noch hilfreicher als echte Prominente sein. Menschen, die im eigenen Umfeld vor Ort leben und dort bekannt sind, womöglich sogar ähnliche Biographien haben.<sup>13</sup> Arno Deister vom Aktionsbündnis für Seelische Gesundheit:

**O-Ton 16 Arno Deister:**

Wir wissen, dass das mit am besten wirkt, wenn man Menschen kennenlernt, die eine psychische Erkrankung haben oder hatten, und vor allen Dingen auch sieht, dass das Menschen sind, die genauso reagieren, wie eigentlich alle anderen Menschen auch.

**Autorin:**

Die „MUT-Tour“ etwa ist ein gutes Beispiel dafür. Seit 2012 reisen dabei Menschen auf Rädern, zu Fuß oder in Kajaks durch Deutschland. Sie bringen eine oder keine Erfahrung mit Depressionen mit und überraschen Passanten, informieren und klären die lokalen Medien auf. Der Stigma-Forscher Nicolas Rüsck hat sehr gute Erfahrung mit einem Projekt gemacht, bei dem die oft beteiligten Berufsgruppen – Hausärzte, Lehrkräfte, Polizeibeamte – mit Menschen ins Gespräch gebracht werden, die eine psychische Erkrankung überwunden haben. Sie essen zusammen zu Mittag, besuchen einen Workshop. Dieser Kontakt erwies sich als die beste Methode, um Vorurteile zu verringern.

***Musik-Akzent: Tomt*****Autorin:**

Der innere Widerstand, sich einzugestehen wirklich krank zu sein, ist oft sehr groß. So beschreibt es Paul, 47 Jahre alt, ein Software-Entwickler. Paul ist ein Pseudonym. Er sagt, ihm sei es besonders schwergefallen, sich von dem Bild zu lösen, als Depressions-Kranker vermeintlich „schwach“ und „nicht stark genug“ zu sein.

**O-Ton 17 Paul (47, Software-Entwickler):**

Es ist im schlimmsten Fall eine lebensbedrohliche Erkrankung, die Suizidrate ist hoch – und das ist unnötig, so viel Leid zu ertragen. Einfach zu sagen: Mir gehts nicht gut, weil ich denke, meine Seele, die braucht Pause. Oder die ist stark belastet. Und dass das eine völlige Selbstverständlichkeit ist, das zu sagen.

**Autorin:**

Paul hatte Fehlzeiten am Arbeitsplatz, längere Klinikaufenthalte – doch sein Arbeitgeber wusste lange nicht, woran der Informatiker tatsächlich erkrankt ist.



**O-Ton 18 Paul:**

Das hat bestimmt ein paar Monate gedauert, bis ich sozusagen mal damit rausgerückt bin. Also auch aus Angst, ich werd' nicht mehr eingesetzt oder gelte nicht mehr als belastbar, solche Dinge.

**Musik-Akzent: Nancan Intro**

**Atmo 6: (Frank Mercier:) „Depression und Arbeitswelt – Eine Volkskrankheit im Arbeitskontext, mein Name ist Frank Mercier...“**

**Autorin:**

Frank Mercier von der Deutschen Depressionsliga in einem Online-Seminar. Einmal im Monat bietet er solche Impuls-Vorträge für Unternehmen an.

**Atmo 7: (Frank Mercier:) „Und Sie werden heute auch erfahren, dass die Leute wirklich leiden, wenn sie in einer Episode drinstecken, und das versuche ich Ihnen so gut wie möglich zu vermitteln.“**

**Autorin:**

Zehn Frauen haben sich zugeschaltet. Seit Mai 2021 waren es rund 300 Interessierte – aus den Personalabteilungen, dem Betrieblichen Gesundheitsmanagement verschiedener Unternehmen – von der Telekom bis zum Brauereikoncern und einer Konditorei.

**Atmo 8: (Frank Mercier:) „Wenn mehr Leute darüber reden und wenn mehr Information da ist, dass das eine Krankheit ist, für die man sich nicht schämen muss, so wie eine Herzkrankheit oder andere Krankheiten – dann kommen die Leute schneller in eine gute Diagnose und Therapie. Und das könnte auch helfen, diese schlechte Quote in den Unternehmen anzuheben!“**

**Autorin:**

„Schlechte Quote“ bedeutet: Laut dem Deutschlandbarometer der Stiftung Deutsche Depressionshilfe haben 78 Prozent der deutschen Unternehmen keine Anlaufstelle für psychische Erkrankungen. Dort, wo es eine gibt, nutzen nur 30 Prozent der Beschäftigten mit Depressionen das Angebot. Frank Mercier ist selbst Firmenchef und an einer Depression erkrankt. Er sagt offline nach seinem Vortrag: Das Interesse auf Unternehmensseite nehme zu. In vielen größeren Betrieben gebe es mittlerweile von oben aus der Geschäftsführung das für alle geltende Commitment, also die Selbstverpflichtung, die seelische Gesundheit der Belegschaft ernst zu nehmen – in kleinen und mittelständischen Firmen hinge es meist von der Chefin oder dem Chef ab, ob sie das Thema persönlich voranbringen oder nicht selten auch einfach verschweigen.

**Musik-Akzent: Nancan****Sprecher:**

Die Zahl der Ausfallzeiten am Arbeitsplatz wegen psychischer Erkrankungen war 2021 so hoch wie nie – meldete etwa die Deutsche Angestellten Krankenkasse DAK.

276 Fehltage je 100 Versicherte. Das waren 41 Prozent mehr als noch vor zehn Jahren. Die betroffenen DAK-versicherten Erwerbstätigen waren im Durchschnitt 39,2 Tage krankgeschrieben.<sup>14</sup>

**Autorin:**

Das Bundesministerium für Arbeit und Soziales startete 2020 das Modellprojekt „Blaufeuer“. Ein kostenloses Angebot, das zunächst bis 2024 Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer mit psychischen Belastungen früh und präventiv unterstützen soll. In Köln, Nürnberg und Berlin können sich Hilfesuchende beraten lassen. Auf der Webseite weist „Blaufeuer“ auf alarmierende erste Anzeichen hin.<sup>15</sup>

**Musik-Akzent: Nancan**

**Sprecher:**

„Der Satz „Mir wird das alles zu viel“ ist oft Ausdruck einer Überlastung und drohender Erschöpfung.“ – Gereiztheit oder Reizbarkeit sind ein Warnsignal, immer wiederkehrende Konflikte. Mobbing, Übermüdung, Freudlosigkeit.

**Autorin:**

Berufstätige rechtzeitig sensibilisieren ist hier der Ansatz. Frank Mercier von der Deutschen Depressionsliga war auch schon in 15 Betrieben, um direkt vor Ort Antworten auf die oft gestellte Frage zu geben: „Wie erkenne ich, dass ein Kollege oder eine Kollegin betroffen sein könnte? Wie gehe ich mit ihnen um?“ Dies müssten vor allem Führungskräfte parat haben. Und daneben braucht es auch das Bewusstsein, dass eine psychische Erkrankung sehr lange oder vielleicht für immer andauern kann. Der Software-Entwickler Paul:

**O-Ton 19 Paul:**

Da habe ich in der akuten Phase Unterstützung und manchmal auch sehr große Unterstützung erfahren. Und jetzt im Nachgang, da gibt's nicht so viel Feedback und Unterstützung. – Das begleitet mich jetzt. Und wahrscheinlich mein ganzes Leben. Wo ich gelernt habe, Stress rauszunehmen, weniger zu arbeiten. Also um selber von diesem ja Stress und diesem Bedrohlichen weg zu kommen und das halt früh genug zu merken!

**Autorin:**

Solange es im Arbeitsumfeld aber weiterhin Vorurteile gibt und in einer Firma Witze über „die Klapsmühle“ gemacht werden, solange kann all dies eine seelische Krankheit noch zusätzlich verstärken. Stigma-Forscher Nicolas Rüsich:

**O-Ton 20 Nicolas Rüsich:**

Wenn man bei der Arbeit Nachteile erleidet oder möglicherweise die Arbeitsstelle sogar verliert, Sozialkontakte verliert, also Statusverlust erleidet, weil man irgendwie als inkompetent gilt und so weiter, dann verringert das die Heilungschancen. Es gibt sogar Studien, die zeigen, dass Stigma in seinen vielen Facetten zu Suizidalität beiträgt – weil Leute eben demoralisiert werden, vereinsamen, Lebens-Teilhabechancen verlieren.<sup>16</sup>

**Autorin:**

Stigma hat verschiedene Facetten und Formen: Der Ulmer Forscher unterteilt die Klischees und Abwertungen in drei Rubriken: Die öffentliche Ablehnung, das Selbst-Stigma der Betroffenen – und als Drittes das vorherrschende strukturelle Stigma, unter anderem im deutschen Gesundheitssystem. Nicolas Rüsç kritisiert vor allem die „zersplitterte“ psychiatrisch-psychotherapeutische Versorgungslandschaft von psychosomatischen Tageskliniken bis psychiatrischen Wohnheimen. Erkrankte finden nicht die passende Hilfe, bekommen keine durchgehende Behandlung, werden schnell aus dem Arbeitsleben ausgegliedert. Eine zusätzliche Benachteiligung.

**Musik-Akzent: Graim**

**Autorin:**

Noch einmal zurück zu den Basisdaten der Deutschen Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatik und Nervenheilkunde:

**Musik-Akzent: Graim**

**Sprecher:**

18,9 Prozent der Erkrankten suchen professionelle Hilfe auf. Das ist knapp ein Fünftel.

**Musik-Akzent: Graim**

**Autorin:**

Und:

**Sprecher:**

Nur 26 Prozent der Menschen mit einer schweren Depression erhalten eine Behandlung, die den therapeutischen Leitlinien entspricht.

**Autorin:**

Dass psychisch erkrankte Menschen in Deutschland unzureichend versorgt werden, gilt nicht nur bei Depressionen. Auch bei Angst- oder Zwangsstörungen, einer Psychose, Magersucht und Bulimie, einer Schizophrenie fehlen Therapieplätze. Im Schnitt müssen Betroffene ein halbes Jahr auf Hilfe warten – zu lang für Menschen in akuten Krisen. Ambulante Angebote müssten ausgebaut werden. Selbst in den psychiatrischen und psychosomatischen Kliniken gibt es oft keine engmaschige Psychotherapie für die Patientinnen und Patienten auf Station. Und manchmal sitzen Erkrankte sogar medizinischem Personal gegenüber, das ihre Beschwerden herunterspielt.

**Musik-Akzent: sehr kurz Hidden/Piano**

**Atmo 9: Stühle rücken und Stimmen**

**Autorin:**

Vier Männer treffen sich beim Ökumenischen Sozialdienst in Gröbenzell, Nähe München.

**Atmo 9: Franz:** „*Servus miteinander. Wir sind wieder vollzählig. Ich darf euch begrüßen zu unserer Mutiger Angst-Selbsthilfegruppe...*“

**Autorin:**

Gruppenleiter Franz begrüßt die kleine Runde, die Frauen in der Gruppe fehlen heute. Die vier Männer wollen berichten, wie es ist, mit einer Angststörung zu leben. Denn ihnen schlägt besonders viel Unwissen entgegen.

**O-Ton 21 Markus:**

Ich bin jetzt seit fast zwölf Jahren mit der Angsterkrankung stigmatisiert, wie es jetzt so schön heißt – am Anfang war es hart. Man kennt diese Erkrankung nicht, man fühlt sich völlig hilflos – wenn man dann natürlich hört: Reiß dich mal zusammen von einem Arzt, dann zieht einem das natürlich den Boden unter den Füßen weg. Ich hatte oft das Glück, auf top Ärzte zu treffen auch in Kliniken, aber ich hatte da auch oft Ärzte, die wortwörtlich auch gesagt haben: Sie sind doch groß, breit und tätowiert – warum haben Sie denn Angst? Da fühlt man sich natürlich dann völlig allein gelassen.

**Autorin:**

Arno Deister vom Aktionsbündnis für Seelische Gesundheit:

**O-Ton 22 Arno Deister:**

Also ich glaube auch, dass wir uns hier ganz besonders auf bestimmte Erkrankungen fokussieren und da steht ganz im Vordergrund die Depression, die sehr häufig ist. Tatsächlich sind Angsterkrankungen sogar noch häufiger. Aber es gehört einfach nicht in unsere Gesellschaft, von Angst zu reden! Man darf keine Angst haben. Man muss die Dinge alle irgendwie bewältigen.

**Autorin:**

Die Männer erzählen.

**O-Ton 23 Andreas (37 Jahre):**

Bei mir hats jetzt wieder eine Zwangsverlagerung gegeben, während dem Duschen zum Beispiel, ja wenn ich in der Dusche stehe, dann kommt die Angst: Okay da könnte jemand von hinten jetzt praktisch her huschen und mich da irgendwie angreifen.

**O-Ton 24 Franz (65 Jahre):**

Mich hat auf der Autobahn aufgrund verschiedener Zusammenkünfte privat, beruflich und auch gesundheitlich eine Panikattacke erwischt, die in einer depressiven Störung geendet hat und die Selbsthilfe, hat mir sehr geholfen. So dass mich also diese Angst und auch die Depressionen zur Zeit nicht mehr handicapen.

**Autorin:**

Bei Mutiger e.V.<sup>17</sup> stellen sich die Angstpatientinnen und -patienten ihrer Erkrankung, sie unterstützen sich gegenseitig, wagen sich gemeinsam unter Leute und unternehmen Ausflüge. Und sie teilen die kleinen Lernfortschritte im Alltag.

**O-Ton 25 Michi (21 Jahre):**

Ich bin 21 Jahre alt, ich hab ne Zwangsstörung im Bereich der Waschwänge. Ich hab das seitdem ich 15 bin und vor allem, wenn ich neue Leute kennenlerne, wenn ich jemanden nett finde oder so: Versuche ich jetzt gerade wieder, mich gut zu verkaufen? Um den Zwang sozusagen zu verstecken? Oder bin das jetzt wirklich ich?

**O-Ton 26 Franz:**

Das ist ja das, was wir lernen – dass wir dieses Krankheitsbild als Krankheit anerkennen, die ist nicht schön. Aber es gibt mittlerweile sehr sehr viele Symptome, die auch für Nichtbetroffene erkennbar sind, und wenn man das akzeptiert, dann ist ein großer Schritt getan.

***Musik-Akzent: Nancan*****Autorin:**

„Reden hilft“ ist ein Motto des Aktionsbündnisses Seelische Gesundheit. Es stärkt die Menschen, die psychisch erkrankt sind – es informiert Freundes- und Bekanntenkreise wie Kolleginnen und Vorgesetzte, die eine Art Erste Hilfe leisten können. Und es entlastet nicht zuletzt auch Familien und Angehörige. Der Informatiker Paul hat zusammen mit seiner Frau Katarina Rat gesucht.

**O-Ton 27 Katarina:**

Ich wusste natürlich, ja die Depression ist einfach da, aber mir war auch nicht bewusst, wie sie dann so unser Beziehungsverhalten beeinflusst. Das ist einfach die Krankheit. Da ist jetzt keine Schuld dran, dass solche Situationen dann so ablaufen. Aber es ist schon, dass ich das nicht allen erzähle.

**Autorin:**

Mit ihren Kindern sprechen die beiden über die Erkrankung des Vaters.

**O-Ton 28 Paul:**

Die Kinder sehen ja, dass es mir nicht gut geht und was soll ich denn da sagen? Die kriegen das mit und die verstehen das sozusagen auch. Ich glaube, die können damit umgehen.

**Autorin:**

Es gibt Bilderbücher und Kindergeschichten, die über psychische Erkrankungen aufklären. Immer mehr Beratungsstellen und solide und professionelle Informationsquellen – im Digitalen wie im analogen Leben. Das sind wichtige Bausteine für mehr Solidarität. Für die Betroffenen wird es aber erst dann leichter, wenn sich nicht nur Prominente, sondern eine ganze Gesellschaft dafür einsetzt,

dass auch eine erkrankte Psyche selbstverständlich therapeutisch versorgt und behandelt wird. Treffen kann es alle.

**O-Ton 29 Nicolas Rüsich:**

Das ist eine fiktive Grenze, die da gezogen wird, denn wir leben alle auf diesem Kontinuum zwischen völliger (...) seelischer Ausgeglichenheit und schwerster psychischer Erkrankung. Wir alle! Ich und Sie und wir alle.

**Autorin:**

Jede Psyche kann erkranken. Selfcare, Selbstoptimierung, Kindheit und Beziehungsmuster unter die Lupe nehmen – all das läuft heute unter dem Schlagwort #mental health. Aber profitieren wirklich psychisch erkrankte Menschen mit einer Diagnose von diesem allgemeinen Interesse an Psychologie und davon, dass wir jetzt alle von der „toxischen Partnerschaft“ und dem „traumatischen Erlebnis“ sprechen? Wichtig bleibt: Um psychische Erkrankungen zu entstigmatisieren, müssen wir genauer hinsehen.

**O-Ton 30 Nicolas Rüsich:**

Wenn ich alles als Trauma bezeichne, was irgendwie schwierig ist, weiß ich gar nicht mehr, was Trauma eigentlich noch bedeutet. Und dann ist das Wort auch nicht mehr verwendbar für Menschen, die wirklich eine schwere Traumatisierung erlebt haben. Also zum Beispiel ein schwerer Verkehrsunfall oder schwere Gewalt. Die dann dazu führen kann, dass Menschen immer wieder dieses Erlebnis wiedererleben müssen. Und dann in dissoziative und Anspannungszustände und so weitergeraten und das wird eine Erkrankung.

**Abspann SWR 2 Wissen:**

„Psychische Erkrankungen – immer noch ein Stigma“. Autorin und Sprecherin: Silvia Plahl. Redaktion: Vera Kern.

\* \* \* \* \*

## Quellen:

---

- 1 „Wie geht es mir wirklich / Real Talk“ Kimberley Waldhoff Youtube-Video  
8.9.2022 <https://www.youtube.com/watch?v=XSZb47BFLTk>
- 2 „Basisdaten Psychische Erkrankungen“ DGPPN Dt. Gesellschaft für  
Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatik und Nervenheilkunde e.V. Januar  
2022 inklusive Quellenangaben  
[https://www.dgppn.de/Resources/Persistent/be8589427bb02b67f5592b73cbb4d32cde26d0be/Factsheet\\_Kennzahlen%202022.pdf](https://www.dgppn.de/Resources/Persistent/be8589427bb02b67f5592b73cbb4d32cde26d0be/Factsheet_Kennzahlen%202022.pdf)
- 3 Studie Frank Jacobi u.a. 2015  
[https://www.researchgate.net/publication/279957760\\_Veranderungen\\_und\\_Variationen\\_der\\_Hufigkeit\\_psychischer\\_Storungen\\_in\\_Deutschland\\_-\\_Krankenkassenstatistiken\\_und\\_epidemiologische\\_Befunde](https://www.researchgate.net/publication/279957760_Veranderungen_und_Variationen_der_Hufigkeit_psychischer_Storungen_in_Deutschland_-_Krankenkassenstatistiken_und_epidemiologische_Befunde)
- 4 Review Australien 2012 „Stigmatising attitudes towards people with mental  
disorders: changes in Australia over 8 years“  
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22417929/>
- 6 Charlotte Kreft auf YouTube 9.2.2020  
<https://www.youtube.com/watch?v=AiSuMKrGR-4&t=10s>
- 5 Lioht TV auf YouTube 30.3.2018  
[https://www.youtube.com/watch?v=G1m\\_9kQEDQ4](https://www.youtube.com/watch?v=G1m_9kQEDQ4)
- 7 „What I eat in a day – Ohne Verzicht“ Kimberley Waldhoff Instagram-Post  
8.9.2022 <https://www.instagram.com/p/CiQFibvK3f4/?hl=de>
- 8 Studie Uni Ulm zu Selbstverletzungen auf Instagram 2017  
<https://www.cambridge.org/core/journals/psychological-medicine/article/cutting-nonsuicidal-selfinjury-nssi-on-instagram/600ED6C6856EE21B7E875F08CB088DDB>
- 9 Studie Nalsund JA, e. al. Naturally occurring peer support through social media:  
the experiences of individuals with severe mental illness using YouTube. PloS One  
2014; 9:e110171
- 10 Studie <https://bast.opus.hbz-nrw.de/frontdoor/index/index/searchtype/series/id/5/rows/10/docId/2598/start/5> und  
<https://library.fes.de/pdf-files/akademie/15736-20200702.pdf>
- 12 Deutschlandbarometer Depression 2021/ Stiftung Deutsche Depressionshilfe  
<https://www.deutsche-depressionshilfe.de/pressematerial-barometer-depression>

- 
- 13 Studie King's College zur Rolle der „Micro-Celebrities 2022  
[https://www.researchgate.net/publication/363123721\\_Impact\\_of\\_celebrity\\_disclosure\\_on\\_mental\\_health-related\\_stigma](https://www.researchgate.net/publication/363123721_Impact_of_celebrity_disclosure_on_mental_health-related_stigma)
- 14 DAK-Report 2021 zu psychischen Erkrankungen der Versicherten  
<https://www.dak.de/dak/bundesthemen/psychreport-2022-2533048.html#/>
- 15 Modellprojekt 2020 bis 2024 „Blaufeuert“/ Bundesministerium für Arbeit und Soziales zur präventiven Beratung für Erwerbstätige <https://blaufeuert.info/>
- 16 [Studie Stigma kann zu Suizidalität beitragen](https://www.springermedizin.de/suizid/suizid/stigma-risikofaktor-und-konsequenz-suizidalen-verhaltens/15230580)  
[www.springermedizin.de/suizid/suizid/stigma-risikofaktor-und-konsequenz-suizidalen-verhaltens/15230580](https://www.springermedizin.de/suizid/suizid/stigma-risikofaktor-und-konsequenz-suizidalen-verhaltens/15230580)
- 17 Angst-Selbsthilfegruppe Mutiger e.V. <https://mutiger.info/>

#### **Weitere Links und Literatur:**

- Robert-Koch-Institut: Psychische Erkrankungen in Deutschland, Bericht 2021  
[https://www.rki.de/DE/Content/GesundAZ/P/Psychische\\_Gesundheit/EBH\\_Bericht\\_Psychische\\_Gesundheit.pdf?blob=publicationFile](https://www.rki.de/DE/Content/GesundAZ/P/Psychische_Gesundheit/EBH_Bericht_Psychische_Gesundheit.pdf?blob=publicationFile)
- Deutsche Angst-Hilfe e.V. mit Infos, Online-Beratung, Gruppen  
<https://www.angstselbsthilfe.de/>
- Nicolas Rüscher: Das Stigma psychischer Erkrankung. Elsevier Verl. 2021
- Ulrich Hegerl, Svenja Niescken: Depressionen bewältigen. 4. überarb. Aufl. Thieme Verl. 2022
- Cornelia Faulde: Lernen, im Regen zu tanzen. Wie Sie als Paar eine Depression bewältigen. Beltz Verl. 2022
- Arno Deister: Zukunft. Psychiatrie. Psychiatrie Verl. 2022