

Was jeder für die Entstigmatisierung tun kann

Das Aktionsbündnis Seelische Gesundheit und andere Anti-Stigma-Organisationen geben konkrete Tipps, wie verschiedene Bevölkerungsgruppen an der Verringerung von Stigmatisierung mitwirken können:

- Alle Menschen können sich darum bemühen, respektvoll, vorurteilsfrei und unterstützend mit psychischen Erkrankten umzugehen. Weiterhin können sie die Betroffenen dabei unterstützen, rechtzeitig psychologische oder psychiatrische Hilfe in Anspruch zu nehmen. Und sie können darauf achten, sich bei psychischen Problemen selbst rechtzeitig psychologische Unterstützung zu suchen.
- Ärzt*innen können ihre Patient*innen darauf ansprechen, wenn sie eine psychische Erkrankung vermuten, und dafür sorgen, dass sie eine geeignete Behandlung erhalten. Weiterhin können sie Informationsmaterial über psychische Erkrankungen in ihren Praxen auslegen, um zu mehr Aufklärung beizutragen.
- Politiker*innen können gesetzliche Verbesserungen für psychisch Erkrankte auf den Weg bringen und selbst als Vorbild handeln.
- Journalist*innen und Filmschaffende können bewusst auf negative, überzogene oder falsche Darstellungen psychisch kranker Menschen verzichten. Stattdessen können sie ausgewogen, differenziert und einfühlsam über sie berichten. Dies kann zum Beispiel eine an den Tatsachen orientierte Berichterstattung sein, bei der psychisch Kranke offen über ihre Erkrankung berichten und gleichzeitig aufzeigen, wie sie damit umgehen bzw. wie sie diese bewältigen konnten.
- Lehrer*innen können bereits in der Schule Wissen über psychische Erkrankungen vermitteln und so dazu beitragen, dass Vorurteile erst gar nicht entstehen. Weiterhin können sie beeinflussen, wie Schüler*innen mit „Schwachen“ umgehen. Und sie können darauf achten, ob bei den Kindern psychische Veränderungen auftreten und ihnen frühzeitig Hilfe anbieten.
- Eltern können dafür sorgen, dass ihre Kinder, wenn sie an einer psychischen Störung leiden, rechtzeitig Hilfe bekommen. Außerdem können sie sich gut über die Erkrankung informieren, um ihr Kind möglichst gut unterstützen zu können.
- Angehörige und Freund*innen von psychischen erkrankten Menschen können sich bei Anti-Stigma-Maßnahmen engagieren. Sie können dabei aus eigener Erfahrung über den Umgang mit der psychischen Erkrankung und über Möglichkeiten der Bewältigung berichten.
- Arbeitskolleg*innen, Studierende, Auszubildende und Schüler*innen haben oft einen engen Kontakt untereinander. Sie können darauf achten, ob jemand aus ihrem Umfeld Schwierigkeiten hat oder auf einmal „anders“ ist als sonst. In diesem Fall können sie den Betroffenen unterstützen und Hilfe anbieten.
- Mitarbeitende in Behörden und Ämtern, etwa von Krankenkassen oder der Agentur für Arbeit, können verstärkt im Umgang mit Menschen mit psychischen Erkrankungen geschult werden. Sie können lernen, ihnen ohne Vorurteile zu begegnen und kompetenter mit ihnen umzugehen.
- Wichtig sind außerdem stärkere Integration und gesellschaftliche Teilhabe Betroffener zur Stärkung des Selbstbewusstseins und Resilienz sowie die Schaffung von Begegnungsräumen im Arbeitsalltag.