

Psychische Gesundheit und Diskriminierung – Diskriminierung und psychische Gesundheit

Mehr Akzeptanz für psychisch Erkrankte schaffen – Aus Sicht einer betroffenen Person

Jede dritte Person ist im Laufe ihres Lebens von psychischer Erkrankung betroffen. Dennoch werden psychische Krankheiten insbesondere im Arbeitskontext oft verschwiegen, aus Sorge vor Stigmatisierung und Ausgrenzung. Gleichzeitig kann die psychische Gesundheit leiden, wenn Diskriminierungserfahrungen im Arbeitskontext alltäglich sind. Welche Herausforderung sehen psychisch Erkrankte selbst in ihrem Berufsleben? Und was empfinden sie als hilfreich?

In mehreren aktuellen Ausstellungen werden zurzeit Perspektiven von Betroffenen auf ihren (Berufs-)Alltag aufgezeigt. Zum Beispiel will die interaktive Ausstellung „IMPRESSION DEPRESSION“ der Robert-Enke-Stiftung über eine Virtual Reality-Erfahrung Verständnis für depressiv Erkrankte wecken, indem Nicht-Betroffene für die Erkrankung sensibilisiert werden.

<https://robert-enke-stiftung.de/>

<https://gesundheitsregiongoettingen.de/veranstaltungen-neu/>

Die Wanderausstellung „Wege aus der Depression“ der Deutschen Depressionshilfe ist seit 2013 in Deutschland und der Schweiz unterwegs. Bislang zeigten 20 Fotografien individuelle Wege aus der Erkrankung.

In den vorigen Infoblättern haben wir bereits verschiedene Perspektiven auf Zusammenhänge von psychischer Gesundheit und unterschiedlichen Aspekten von Diskriminierung aufgezeigt. In diesem Infoblatt werden wir das Wort einer betroffenen Person geben. Sie berichtet von ihren Herausforderungen im Arbeitsleben. Die Person möchte anonym bleiben.

Wie haben Sie sich mit ihrer psychischen Erkrankung im Arbeitskontext gesehen gefühlt?

Damals war mir nicht klar, dass ich eine psychische Erkrankung habe. Meine Symptome habe ich als solche nicht wahrgenommen, daher hatte ich auch viele Jahre keine Diagnose. Das Thema der psychischen Erkrankung habe ich aufgrund dessen nicht im Arbeitskontext thematisiert oder ansprechen können, weil ich selbst nicht wusste, dass ich eine Krankheit habe.

Meine Ausbildung zur Erzieherin konnte ich aufgrund der Symptome aber dann nicht beenden. Unbewusst war ich im Arbeitsleben ständig Triggern ausgesetzt. Später, in anderen Jobs, war es mir sehr wichtig zu funktionieren. Dadurch bin ich immer wieder über meine Grenzen gegangen. Für die Bewältigung meines Arbeitsalltags habe ich Drogen konsumiert, bis ich einen absoluten Zusammenbruch hatte und in eine psychiatrische Klinik eingewiesen wurde. Mein damaliges Umfeld hat meine Schwierigkeiten nicht wahrgenommen, weil ich es perfektioniert habe, meine Schwächen zu verbergen.

*

Wie haben Vorgesetzte und Kolleg*innen auf Ihre psychische Erkrankung reagiert?

Da mir bewusst war, dass mein Arbeitgeber psychiatrische Erkrankungen bereits in der Vergangenheit nicht ernst genommen hat, fiel es mir sehr schwer, mich zu öffnen. Damals habe ich mich sehr geschämt, psychisch krank zu sein. Mit Unterstützung einer Vertrauensperson (aus dem Betrieb) habe ich mich meinem Chef geöffnet bzw. mitgeteilt, dass ich jetzt und sofort in die Klinik gehe. Die Antwort meines Chefs war: „Dann bist halt sechs Wochen weg und kommst dann wieder“!

Für die Kolleg*innen war ich einfach verschwunden und man hat sich dann hinter meinem Rücken über mich ausgetauscht. Das war mir in dem Moment jedoch egal, da mein Fokus „endlich“ auf meinen Bedürfnissen lag.

Was hätten Sie sich von Vorgesetzten und Kolleg*innen gewünscht und unterstützend empfunden und welche Empfehlungen würden Sie aus heutiger Sicht Vorgesetzten und Kolleg*innen im Umgang mit Menschen mit psychischer Erkrankung geben?

Von meinem damaligen Arbeitgeber hätte ich mir mehr Interesse an meiner Situation gewünscht. Eine Nachfrage, wie es mir geht, hätte mich gefreut. Aus heutiger Sicht wünsche ich jeder betroffenen Person, den Mut zu haben sich mitzuteilen, unabhängig von der Reaktion der Vorgesetzten oder Kolleg*innen.

Meine Empfehlungen für den Umgang mit psychisch Erkrankten:

Behandelt Betroffene auf Augenhöhe!

Sollten Unsicherheiten bestehen, sucht das Gespräch mit Ihnen. Was sind Bedürfnisse und Wünsche der Betroffenen?

An die Betroffenen:

Schämt euch nicht für eure Schwächen!

Hilfe für Betroffene

Hier möchten wir auf den Wegweiser „Psychisch krank – und nun?“ von der Gesundheitsregion Göttingen/Süd-niedersachsen hinweisen.

Er enthält hilfreiche Informationen zu psychischen Erkrankungen und gibt einen guten Überblick über Beratungs- und Unterstützungsangebote im Raum Göttingen.

Als Buch ist es in der Geschäftsstelle der Gesundheitsregion Göttingen/Süd-niedersachsen, bei Corinna Morys-Wortmann erhältlich. Den Wegweiser finden Sie auch hier:

<https://wegweiser-suedniedersachsen.de/>

Kontakt:

Dr. Daniela Marx
Georg-August-Universität Göttingen
Stabsstelle Chancengleichheit
und Diversität
Leitung Bereich Diversität
Tel.: (0551) 39-26324
Mail:
daniela.marx@zvw.uni-goettingen.de

Amelie Firsching
Stadt Göttingen
FB Personal und Organisation
Koordination Diversität
Tel.: (0551) 400-3568
Mail: a.firsching@goettingen.de

Ekaterina Ershova
Stadt Göttingen
Referat der Oberbürgermeisterin
Tel.: (0551) 400-2211
Mail: e.ershova@goettingen.de

Birte Dortelmann
Unternehmenskommunikation
GWG Gesellschaft für
Wirtschaftsförderung und
Stadtentwicklung Göttingen mbH
Tel.: (0551) 54743-180
Mail: birte.dortelmann@gwg-online.de

Mit freundlicher Unterstützung der

In loser Folge
veröffentlichen wir
Informationsblätter für Führungs-
kräfte und Mitarbeitende von Universität
und Stadt Göttingen sowie GWG mbH
zu den Zusammenhängen von psychischer
Gesundheit und unterschiedlichen Aspekten
von Diskriminierung.

Wir führen damit unser gemeinsames
Engagement zur Umsetzung der
Charta der Vielfalt fort.

Weitere Informationen unter:

www.uni-goettingen.de/psychische-Gesundheit-Diskriminierung

