



Dr. Thomas Ihde-Scholl

Chefarzt Psychiatrische Dienste der Spitäler fmi ag

Dr. med. Thomas Ihde-Scholl leitet als Chefarzt die psychiatrischen Dienste der «spitäler fmi ag». Er ist Präsident der Pro Mente Sana und setzt sich für die Interessen von psychisch Erkrankten und deren Angehörigen ein.

Das Corona-Virus hat die Gemeinschaft zusammen rücken lassen

Sion Palmeri, Hotlinemitarbeiter

Herr Dr. Ihde, vielen Dank, dass Sie sich für das Interview Zeit genommen haben. Vielleicht gleich zu Beginn, was ist gerade bei Ihnen los?

In den psychiatrischen Diensten hatten wir anfangs eine Phase, in der es ruhiger war. Der Fokus aller Menschen war zu Beginn eher nach aussen gerichtet, wir waren alle sehr mit dem Thema „Corona“ beschäftigt. Mittlerweile hat sich dies jedoch verändert, da die Leute merken, was die beschlossenen Einschränkungen wirklich bedeuten und mit einem machen. Es liegt eine Ungewissheit in der Luft.

Stellen Sie auch in dieser Zeit Stigmatisierung fest?

Die Gemeinschaft ist zusammengerückt, auf einmal haben alle ein gemeinsames Erleben, ein gemeinsames Thema. Ich glaube, manche Menschen können so einen Hauch davon erahnen, wie es ist eine psychische Krankheit zu haben, bei der ständig Ängste da sind. Sie erleben, wie es ist sozial isoliert zu sein und seine Zeit alleine in der Wohnung zu verbringen. Dies ist eine Chance die man aufgreifen sollte. Allerdings ist dies zum Teil auch ein selektives Zusammenrücken. Menschen die vielleicht von ihrem Aussehen her nicht ganz der Norm entsprechen, oder etwas exzentrisch sind, werden nun nicht mehr nur als „anders“

sondern unter Umständen auch als infektiös angesehen. Hier sieht man einen Anstieg von Stigmatisierung.

Was bedeutet Stigmatisierung für Sie eigentlich?

Stigmatisieren heisst, dass ich jemanden aufgrund eines einzigen Merkmals anders behandle. Das heisst, wenn dieses Merkmal für mich zur Person wird und mein Handeln bestimmt.

Wir leben in «modernen» Zeiten, warum hat die Gesellschaft immer noch die Tendenz, einzelne auszugrenzen und zu stigmatisieren?

Wir als Menschen sind grundsätzlich misstrauisch, alles was wir nicht kennen, oder womit wir uns nicht identifizieren können, sehen wir vorerst kritisch. Was uns als Menschen ausmacht und definiert, ist unsere Psyche. Unser ganzes Wesen stammt aus ihr. Psychische Krankheiten sind visuell meist nicht fassbar, darum werden sie tendenziell auch stärker stigmatisiert. Eine Krankheit oder Belastung die den Kern unseres Seins angreift, ist sehr viel angsteinflössender als eine Krankheit an Händen oder Füßen.

Die Stigmatisierung psychischer Krankheiten ist nach wie vor ein grosses Thema, wie kommt das?

Stigmatisierung betrifft nicht nur

psychische Krankheiten auch körperliche. Mit akuten und behandelbaren Erkrankungen kann die Gesellschaft sehr gut umgehen, anders sieht es aus, wenn sie chronisch sind oder werden. Anfangs ist stets sehr viel Unterstützung da, die aber dann im Laufe der Zeit schwindet. Bei psychischen Belastungen fühlt sich die Allgemeinheit hilflos und weiss nicht, wie sie unterstützen soll. Hinzu kommt, dass psychisch Erkrankte oft schwer unterstützbar sind, da sie langwierige Gesundungen durchmachen. Ich nehme hier zwei Pole wahr. Oft hört man, psychisch krankes Erleben sein vollkommen anders. Als Beispiel; jemand der Stimmen hört, hat mit jemand gesundem überhaupt nichts gemeinsam. Dabei hören 10% der Bevölkerung einmal in ihrem Leben Stimmen. Menschen die Stimmen hören sind primär, eben Menschen, wie du und ich.

Es gibt jedoch auch das gegenteilige Phänomen, bei dem psychische Krankheiten nach dem Motto „Wir haben doch alle mal Angst“, „Wir müssen uns halt alle mal überwinden“ normalisiert werden. Beide Phänomene haben sehr negative Auswirkungen auf Betroffene. Oft wird ihnen signalisiert, dass sie willensschwach sind oder Charakterfehler aufweisen, und dass es psy-

chische Krankheiten gar nicht gibt.

Wie ist Ihre Anti-Stigma-Kampagne angelaufen, gibt es bereits sichtbare/fühlbare Erfolge?

Bei der „Wie geht's dir?“-Kampagne ging es primär darum, das Thema psychisches Befinden schweizweit zu lancieren. Diese erzielte definitiv Erfolge, den Dialog über psychische Gesundheit salonfähig zu machen.

Wir haben auch Projekte zur psychischen Gesundheit am Arbeitsplatz, wo wir direkt mit Betroffenen zu Firmen gehen, die dort von ihren Krankheits- und Gesundheitsgeschichten erzählen. Dies alles lassen wir wissenschaftlich begleiten. Fakt ist, dass es keinen nachhaltigen Effekt hat, wenn ich dort als Chefarzt und Experte Vorträge halte, sondern das direkte Erleben von jemandem der krank war und wieder gesundet ist. Dies baut Stigmata und Vorurteile ab. Wissen zielt auf den Kopf, Vorurteile sitzen im Bauch, deshalb muss man diese Themen emotionaler behandeln, um erfolgreich etwas zu verändern.

Was empfehlen Sie Leuten, die sich stigmatisiert fühlen?

Es kommt auf die Situation und die Menschen im Umfeld an. Hat man sich bereits X mal mit jemandem über seine Panikattacken unterhalten und stösst immer noch auf Unverständnis, sollte man überdenken ob der Kontakt zu dieser Person wirklich sinnvoll und nötig ist. Schwieriger ist es bei Familie und Verwandtschaft, dort kann ein gemeinsames Gespräch sinnvoll sein.

Stigma ist vor allem eine Abwehr. Man hat Angst, etwas falsch zu

machen oder dass sich eine betroffene Person das Leben nimmt und wehrt das Thema deshalb ab.

Häufig hatten Menschen, die andere stigmatisieren, in der Vergangenheit negative Erfahrungen mit einer einzelnen, psychisch erkrankten Person.

Und was Leuten, die miterleben, wie andere stigmatisiert werden?

Eine Pauschallösung gibt es nicht. Was hilfreich ist, ist nicht direkt in den Konflikt hereinzugehen, sondern einfach im Vorbeigehen einen Satz fallen lassen; „Ich finde psychische Krankheiten wiegen genau so schwer wie physische.“ Dies kann ein Umdenken bei der Person auslösen.

Konfrontiert man direkt, löst dies oft nur ein Verteidigen aus, was nicht konstruktiv ist.

Meinungen verändert man, indem man Fragen stellt. Die Person, die jemanden stigmatisiert, muss zum nachdenken angeregt werden.

Was wünschen Sie sich, wenn es um's Thema Stigmatisierung geht?

Eine inklusive Gesellschaft, in der es dazugehört, Stärken und Schwächen zu haben. Aus Schwächen entstehen manchmal ganz tolle Sachen.

Was ist Ihnen an dieser Stelle noch besonders wichtig, zu erwähnen?

Die Selbststigmatisierung ist ein sehr wichtiges Thema, welches wir heute nicht gestreift haben. Studien die belegen, dass wir generell davon ausgehen, dass die Gesellschaft 20% weniger tolerant ist, als sie wirklich ist.

Wir müssen vorsichtig sein, wenn wir uns ausmalen was andere über

uns denken, wie die Partnerin, die Eltern oder der Chef reagieren, wenn man ihnen von einer psychischen Erkrankung erzählt. Man muss fragen. Die Erfahrung zeigt klar, dass zum Beispiel die meisten Chefinnen und Chefs positiver und hilfsbereiter reagieren als man erwartet hat. Ein offener Umgang ist sehr wichtig, so bekommt auch die Selbststigmatisierung weniger Raum. ■