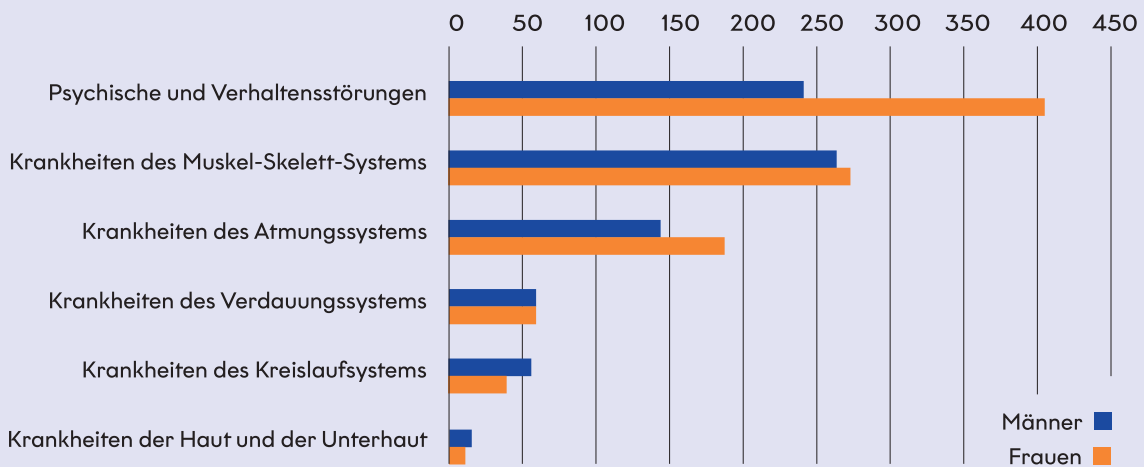


Modul 3: Auswirkungen der Depression und Entstigmatisierung

Welche Folgen hat eine Depression?

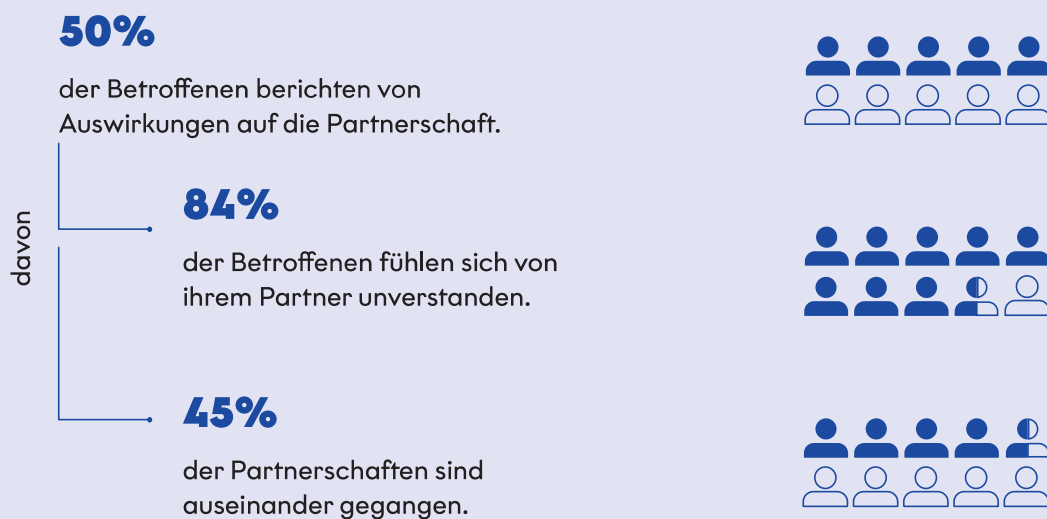
1. Eine Depression ist nicht nur für die Erkrankten selbst eine Belastung, sondern hat auch Auswirkungen auf ihr Umfeld. **Überlege, welche Folgen eine Depression in den aufgelisteten Bereichen haben kann? Nutze dafür auch die Abbildungen.**
 - Schule
 - Freundinnen, Freunde und Familie (Privatleben)
 - Arbeit und Ausbildung

Krankheitsfehltage nach ICD-10-Diagnosekapiteln (2022)



Quelle: Technische Krankenkasse (2022). Gesundheitsreport: Arbeitsunfähigkeiten. Von <https://www.tk.de/resource/blob/2125010/da11bbb6e19aa012fde9723c8008e394/gesundheitsreport-au-2022-data.pdf>

Auswirkungen von Depression auf Partnerschaften



Quelle: Deutschland Barometer Depression 2018 der Stiftung Deutsche Depressionshilfe (o. D.). Depression und Partnerschaft. Von <https://www.deutsche-depressionshilfe.de/forschungszentrum/deutschland-barometer-depression/2018>



Wichtig!

Die Depression beeinflusst das Leben der Erkrankten und deren Umfeld deutlich. Deshalb ist es immer wichtig, sich selbst Hilfe zu suchen oder andere Menschen dabei zu unterstützen, in Behandlung zu kommen.

Wie können Vorurteile über Menschen mit Depression abgebaut werden?

2. Menschen mit Depression werden häufig mit Vorurteilen konfrontiert und hören Sätze wie:

„Denk doch mal positiv.“

„Iss doch einfach Schokolade.“

„Fahr doch einfach mal wieder in den Urlaub.“

„Mir geht's auch manchmal schlecht.“

„Schlaf Dich mal richtig aus.“

„Kopf hoch.“

Welche Folgen können diese Aussagen für Menschen mit Depression haben? Was ist das Problem mit diesen „Ratschlägen“?

3. Um über Depression zu informieren und Vorurteile abzubauen, sprechen inzwischen auch viele Prominente öffentlich über die Erkrankung.
Recherchiert in Kleingruppen, welche prominenten Personen über die Erkrankung sprechen bzw. darauf aufmerksam machen. Findet Beispiele, z. B. aus den Bereichen Musik, Social Media, Gaming etc. Präsentiert die Ergebnisse anschließend Euren Mitschülerinnen und Mitschülern.







4. **Entwickelt eine Idee, wie an Eurer Schule oder an Eurem Wohnort über Depression aufgeklärt werden kann und Vorurteile abgebaut werden können (z. B. durch eine Veranstaltung, Plakate, Podcast usw.).**



Was ist Stigmatisierung?

Unter Stigma wird im Allgemeinen eine abwertende (oder negative) Eigenschaft verstanden, durch die ein Mensch von der sozialen Norm abweicht. Dadurch wird er von der Gesellschaft nicht akzeptiert und erfährt Zurückweisung oder Diskriminierung. Stigmatisierende Eigenschaften können Hautfarbe, Religion oder eine psychische Erkrankung sein.

Depressionen sind, wie psychische Erkrankungen im Allgemeinen, mit einem Stigma verbunden. So existiert z. B. das Vorurteil, depressiv erkrankte Menschen wären schwach oder selbst schuld an ihrer Erkrankung. Solche Vorurteile führen nicht nur zu Schamgefühlen, sondern halten Betroffene auch davon ab, die notwendige ärztliche Hilfe in Anspruch zu nehmen. Diese ist wie bei anderen Erkrankungen genauso wichtig, um unnötiges Leid, chronische Verläufe und ein erhöhtes Suizidrisiko zu vermeiden.

Daher:

- Begegne Menschen mit einer psychischen Erkrankung genauso offen, vorurteilsfrei und respektvoll wie allen anderen Menschen auch.
- Halte Dir vor Augen, dass eine psychische Erkrankung eine Erkrankung ist und nichts mit Schwäche oder Versagen zu tun hat. Jede und jeder kann von einer psychischen Erkrankung wie Depression betroffen sein.

Entstigmatisierung

Unter Entstigmatisierung wird der Abbau von Stigma in der Bevölkerung verstanden, sodass ein offener, vorurteilsfreier Umgang mit psychischen Erkrankungen, wie Depression, in allen Lebensbereichen möglich ist. Es geht also um die Normalisierung und Akzeptanz von zuvor stigmatisierten Gruppen¹. Diese kann erreicht werden, indem Wissen über psychische Erkrankungen vermittelt wird oder Betroffene und das Umfeld offen darüber sprechen.

¹ Lundahl, O. (2020). Dynamics of positive deviance in destigmatisation: celebrities and the media in the rise of veganism. *Consumption Markets & Culture*, 23(3), 241271.