

Warum Stigmatisierung gefährlich ist

Aufgabe 1:

1. Lies dir die Definition von Stigmatisierung durch.
2. Fülle mithilfe der Begriffe im Kasten den Lückentext aus.
3. Stell dir vor, eine Freundin oder ein Freund erzählt dir von psychischen Problemen.

Wie würdest du reagieren? Schreibe 2–3 Sätze dazu auf den Linien auf Seite 2.

Was bedeutet Stigmatisierung?

Stigmatisierung bedeutet, dass Menschen wegen einer Eigenschaft oder Krankheit abgewertet, ausgeschlossen oder mit Vorurteilen behandelt werden.

Bei psychischen Problemen heißt das zum Beispiel: Betroffene werden nicht ernst genommen, als „schwach“ bezeichnet oder so behandelt, als seien sie selbst schuld.

Das kann dazu führen, dass sie sich schämen, ihre Probleme verstecken und sich erst spät Hilfe holen.

Psychische Probleme und psychische Erkrankungen können den Alltag von Betroffenen stark belasten.

Viele Menschen leiden nicht nur unter der eigentlichen Erkrankung, sondern auch darunter, wie andere auf sie reagieren.

Wenn Mitschülerinnen, Mitschüler oder Erwachsene abwertende Kommentare machen, entstehen Vorurteile.

Betroffene werden dann manchmal nicht ernst genommen oder sogar ausgegrenzt.

Diese Stigmatisierung kann wie eine zweite Krankheit wirken, weil sie zusätzlich zur psychischen Erkrankung belastet.

Manche Betroffene beginnen, sich für ihre Probleme zu schämen.

Dadurch fällt es ihnen schwerer, offen über ihre Situation zu sprechen.

Gerade deshalb ist es wichtig, niemanden wegen psychischer Probleme auszugrenzen.

Stattdessen brauchen Betroffene Verständnis, Respekt und manchmal professionelle Hilfe.

Hilfe – Vorurteile – zweite Krankheit – schämen – ernst – psychische Erkrankungen
– auszugrenzen – sprechen – reagieren – Verständnis

Warum Stigmatisierung gefährlich ist

3.

Psychische Erkrankungen sind echte Krankheiten – genau wie körperliche Krankheiten. Betroffene brauchen deshalb Verständnis, Respekt und ein offenes Ohr statt Vorurteile.



Stigmatisierung – erkennen und hinterfragen

Aufgabe 2:

1. Lies dir die Aussagen gut durch.
2. Ordne die Aussagen den passenden grünen Kästen auf der nächsten Seite zu. Der grüne Kasten erklärt, warum das Vorurteil falsch oder problematisch ist.
3. Welche Vorurteile über psychische Krankheiten sind dir schon begegnet? Schreibe dazu einige Sätze auf den Linien auf der nächsten Seite und überlege am Ende, wie man respektvoller und hilfreicher reagieren könnte.

1. **„Depression? Der ist doch einfach nur faul.“**
2. **„Vor Klassenarbeiten und Präsentationen Angst zu haben ist doch normal, sie soll sich nicht so anstellen.“**
3. **„Magersucht ist doch nur eine übertriebene Diät.“**
4. **„Wer sich selbst verletzt, will doch nur Aufmerksamkeit.“**
5. **„Über psychische Probleme sollte man lieber nicht sprechen, sonst wird man komisch angeschaut.“**
6. **„Jungs haben keine psychischen Probleme.“**
7. **„Man muss sich einfach zusammenreißen, dann geht das schon weg.“**

Hör hin, statt abzustempeln!
Ein blöder Spruch kann
mehr wehtun, als du denkst.



Auch Jungen und Männer können stark belastet sein, gerade weil das Vorurteil „Jungs müssen stark sein“ dazu führen kann, dass Probleme nicht erkannt oder nicht angesprochen werden. Wie gefährlich das sein kann, zeigt die Suizidrate von Männern, die in allen Altersgruppen deutlich höher als die von Frauen ist (siehe Statistisches Bundesamt 2024).

6

Nervosität vor Prüfungen ist normal, aber bei einer Angststörung kann Angst so stark werden, dass sie den Alltag einschränkt und körperliche Beschwerden wie Zittern, Schwitzen oder Herzrasen auslöst.

2

Stigmatisierung – erkennen und hinterfragen

Selbstverletzendes Verhalten kann ein Zeichen großer innerer Belastung sein und sollte immer ernst genommen werden.

4

Magersucht ist keine Diät, sondern eine ernsthafte psychische Erkrankung, bei der Essen, Gewicht und der eigene Körper das Denken stark bestimmen können; oft steckt eine große Angst vor Gewichtszunahme dahinter. Menschen mit Magersucht haben ein mehr als fünffach erhöhtes Sterberisiko im Vergleich.

3

Gerade Schweigen kann Scham und Stigmatisierung verstärken; offenes, respektvolles Sprechen kann helfen, Unterstützung zu bekommen und Vorurteile abzubauen.

5

Depression ist keine Faulheit, sondern eine psychische Erkrankung, bei der z. B. Antriebslosigkeit, Interessenverlust, Erschöpfung und Rückzug auftreten können.

1

Psychische Erkrankungen verschwinden nicht durch Willenskraft, je nach Problem können Gespräche, Unterstützung, Psychotherapie, ärztliche Behandlung oder andere Hilfen wichtig sein.

7

3. _____
