

Psychische Gesundheit und Diskriminierung

Diskriminierung und Psychische Gesundheit

Wussten Sie, dass in Deutschland jedes Jahr mindestens jede vierte erwachsene Person an einer psychischen Erkrankung leidet¹? Und ist Ihnen bewusst, dass sich die Zahl der Fehltag auf Grund von psychischen Erkrankungen – insbesondere Depressionen – in den letzten 20 Jahren verdreifacht hat und dieser Anstieg, wie der Psychereport der DAK-Gesundheit 2020² zeigt, insbesondere bei Frauen zu verzeichnen war? Wie viele der Personen mit einer psychischen Erkrankung nehmen Ihrer Ansicht nach eine fachspezifische Behandlung in Anspruch? Es ist weniger als ein Drittel¹. Eine bedeutende Rolle spielt dabei die Angst vor Stigmatisierung und Ausgrenzung.

Anlässlich des „Welttags der psychischen Gesundheit“ am 10.10.2021 ist es uns ein Anliegen, Mitarbeitende und Führungskräfte aus einer diversitäts- und diskriminierungssensiblen Perspektive über die Zusammenhänge von psychischer Gesundheit und Diskriminierung zu informieren. Dazu stellen wir in den kommenden Wochen mehrere Infoblätter zusammen, die die folgenden Themen vertiefen und Akteur*innen ebenso wie Anlaufstellen in Göttingen bekannt machen.

Diskriminierungserfahrungen können psychische Erkrankungen zur Folge haben, zugleich kann eine psychische Erkrankung dazu führen, dass Personen Diskriminierung von Seiten der Kolleg*innen oder Führungskräften erfahren. Diskriminierung äußert sich somit nicht nur als gesellschaftliches, sondern auch als **gesundheitliches Problem**.

*

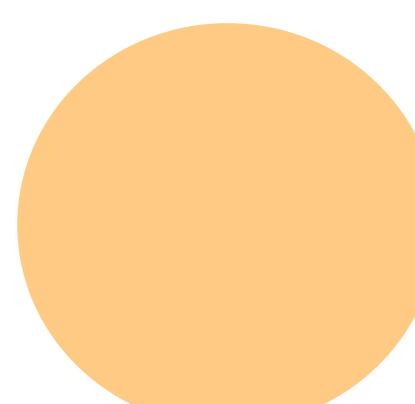
Psychische Erkrankungen sind heute weit verbreitet: In Deutschland sind vier von 10 Deutschen im Laufe ihres Lebens von einer psychischen Störung betroffen¹. Dies hat weitreichende **Folgen für die Arbeitswelt**, da psychische Erkrankungen die zweithäufigste Ursache für Arbeitsunfähigkeit sind. Inzwischen liegen jeder zweiten Frühberentung psychische Ursachen zu Grunde³.

Einer neuen Studie der IKK classic⁴ zufolge erkranken **Menschen, die Diskriminierung erleben**, deutlich öfter. Neben Erkrankungen wie Ess- und Schlafstörungen oder Migräne treten auch psychische Erkrankungen immer weiter in den Vordergrund. So kommt es beispielsweise bei Personen, die Diskriminierung erleben, mehr

als dreimal so häufig zu einem Burnout, Depressionen treten mehr als zweimal so häufig auf.

Trotz der hohen, eingangs genannten Zahlen: Psychische Krankheiten werden insbesondere am Arbeitsplatz oft aus **Sorge vor Stigmatisierung** und Ausgrenzung verschwiegen. So fürchten Menschen mit einer Schizophrenie-Erkrankung, als gewalttätig und unberechenbar eingestuft zu werden, Menschen mit Depressionen oder einer Suchterkrankung wird oft fehlende Selbstdisziplin unterstellt. Betroffene und nicht selten auch ihre Angehörigen müssen häufig erfahren, wie sich Kolleg*innen und Vorgesetzte abwenden: Dies kann betroffene Personen zusätzlich belasten, Diagnose und Behandlung behindern und nachhaltig Teilhabe erschweren³.

*



Lesbische, schwule, bisexuelle, trans*, inter* und queere* (LSBTIQ*)-Menschen in Deutschland sind fast dreimal häufiger von Depressionen und Burnout betroffen als die restliche Bevölkerung und leiden häufiger unter chronischen Rückenschmerzen, Einsamkeit oder Angststörungen. Dies betrifft insbesondere trans* Personen. Grund dafür ist oftmals **psychosozialer Druck** – z.B. Belastung aufgrund von erlebter oder befürchteter Diskriminierung und Gewalt oder Stress, der daraus resultiert, die eigene geschlechtliche Identität oder sexuelle Orientierung im Alltag oder **am Arbeitsplatz geheim halten** zu müssen. Expert*innen haben für solche Phänomene den Begriff „Minoritätenstress“ (Minderheitenstress) geprägt⁵.

*

Menschen, die regelmäßig, zum Beispiel im Arbeitsalltag, rassistische Diskriminierung erleben, berichten von schweren Belastungen: Dazu zählen innere Anspannung, Wut, Hilflosigkeit und Angst, da in bestimmten sozialen Situationen **weitere Diskriminierungen erwartet** werden. Die Folge können psychische Erkrankungen wie Angst- oder Schlafstörungen oder Depressionen sein⁶.

Ausschlaggebend sind dabei nicht nur **individuelle** rassistische Diskriminierungserlebnisse im Arbeitsalltag wie z.B. sogenannte Mikroaggressionen, sondern in bedeutendem Maß auch **strukturelle** rassistische Diskriminierung, die über die gesamte Lebensspanne eines Menschen dessen psychische Verfassung und Ressourcen ebenso prägt wie seine Bildungs- und Arbeitsmarktchancen als auch umweltbezogene Risikofaktoren⁷.

Zitierte Literatur:

- 1 Deutsche Psychotherapeutenvereinigung (DPTV) 2021. Report Psychotherapie 2021. <https://www.deutschepsychotherapeutenvereinigung.de/index.php?eID=dumpFile&t=f&f=12066&token=1df8e79efd02d7d2a85b54cbdeae6a8884adcdc4>
- 2 DAK-Gesundheit 2021. „Psychische Erkrankungen: Höchststand im Corona-Jahr“. Pressemeldung zum Psychreport 2020. <https://www.dak.de/dak/bundesthemen/psychreport-2429400.html#/>
- 3 Aktionsbündnis seelische Gesundheit. Stigmatisierung. <https://www.seelichegesundheit.net/wissen/stigma/>
- 4 IKK classic 2021. „Vorurteile und Diskriminierung machen krank: Studie belegt Wirkung von Diskriminierungserfahrungen auf die Gesundheit“. <https://www.ikk-classic.de/information/presse/pressemitteilungen/bundesweit/2020-08-03-vorurteile-und-diskriminierung-machen-krank>. Weiterführende Informationen und Ergebnisse: www.vorurteile-machen-krank.de.
- 5 Kasprowski, David et al. „Geringere Chancen auf ein gesundes Leben für LGBTQI*-Menschen.“ DIW Wochenbericht, 6 2021. https://www.diw.de/de/diw_01.c.810358.de/publikationen/wochenberichte/2021_06_1/geringere_chancen_auf_ein_gesundes_leben_fuer_lgbtqi_menschen.html
- 6 Hoffmeister, Carola. „Gesundheitsschädlicher Rassismus: Interview mit Stephanie Cuff.“ April 2019, <https://so-gesund.com/gesundheitschaedlicher-rassismus/>
- 7 Kluge, U., Aichberger, M.C., Heinz, E. et al. Rassismus und psychische Gesundheit. Nervenarzt 91, 1017–1024 (2020). <https://doi.org/10.1007/s00115-020-00990-1>

Weitere
Informationen unter:
[www.uni-goettingen.de/
diversity-tag](http://www.uni-goettingen.de/diversity-tag)



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 des Oberbürgermeisters
Tel.: (0551) 400-2211
Mail: e.ershova@goettingen.de

Birte Dortelmann
Unternehmenskommunikation
GWG Gesellschaft für
Wirtschaftsförderung und
Stadtentwicklung Göttingen mbH
Tel.: (0551) 54743-18
Mail: birte.dortelmann@gwg-online.de

 charta der vielfalt

UNTERZEICHNET

Mit freundlicher Unterstützung der

 **GESUNDHEITSREGION**
Göttingen/Süd-niedersachsen