

# ENTSTIGMATISIERUNG PSYCHISCHER STÖRUNGEN



## STIGMA UND PSYCHISCHE STÖRUNGEN - WAS VERSTEHT MAN DARUNTER?

Ein Stigma ist ein negatives Vorurteil gegenüber Menschen, die in irgendeiner Weise „anders“ sind. Bei psychischen Störungen bedeutet das: Man beurteilt jemanden allein aufgrund seiner Diagnose – ohne die Person wirklich zu kennen.

Psychische Störungen reichen von leichten Beeinträchtigungen bis zu schweren Erkrankungen. Sie zeigen sich durch Veränderungen im Denken, Fühlen oder Verhalten und können viele Ursachen haben – biologisch, psychologisch oder sozial.

Wichtig: Nur Fachleute dürfen psychische Störungen diagnostizieren. Eigendiagnosen – z.B. durch soziale Medien – sind oft irreführend und können schaden!

## EIN PAAR BEISPIELE



### Depressionen

Depression ist mehr als nur Traurigkeit. Typisch sind Antriebslosigkeit, Interessenverlust und innere Leere. Sie kann sich auch durch Reizbarkeit äußern – nicht immer sichtbar, aber oft sehr belastend.

### Angststörungen

Angst ist eigentlich sinnvoll – wird sie aber übermächtig oder dauerhaft, kann sie das Leben stark einschränken. Bei sozialer Angst etwa meiden Betroffene aus Angst vor Bewertung bestimmte Situationen – ein belastender Teufelskreis.

### Essstörungen

Essstörungen wie Magersucht, Bulimie oder Binge Eating sind ernste Erkrankungen. Sie drehen sich um Kontrolle über das Essen und den Körper. Häufig betroffen sind Jugendliche – unabhängig vom Geschlecht.

### Autismus-Spektrum

Autismus betrifft soziale Kommunikation und Verhalten (z.B. feste Routinen, besondere Interessen). Die Ausprägung ist sehr unterschiedlich. Der Begriff „Neurodiversität“ betont Vielfalt statt Defizite – und fördert einen respektvollen Umgang.

### Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS)

Nicht jeder, der ein Trauma erlebt, hat PTBS! Trauma ist eine Reaktion auf ein lebensbedrohlich empfundenes Ereignis. Typische Symptome: Flashbacks, Albträume, Schreckhaftigkeit, Vermeidung, starke Emotionen, Misstrauen. PTBS entsteht, wenn diese Symptome länger als 1 Monat andauern und den Alltag stark beeinträchtigen.

## WAS KANNST DU TUN?

- **Frag nach!** Auch wenn jemand „okay“ wirkt – viele verstecken, wie es ihnen wirklich geht.
- **Sprich offen.** Schwierige Themen brauchen Raum – Trau dich, sie anzusprechen.
- **Unterstützung** ist der erste Schritt zur Besserung!
- **Bleib dran.** Auch wenn du abgewiesen wirst – dein Einsatz zählt.
- **Zeig Verständnis.** Du musst nicht alles nachempfinden können – Respekt hilft immer.
- Wichtig: **Suizidgedanken** ernst nehmen und Hilfe holen.

## HILFESTELLUNG

- **Rat auf Draht:** Tel.: 147 (österreichweit ohne Vorwahl) rund um die Uhr, anonym, Chat: Mo-Fr, 18-20 Uhr, <http://www.rataufdraht.at/>
- **Telefonseelsorge:** Tel.: 142 (rund um die Uhr, anonym, österreichweit ohne Vorwahl), auch per Chat möglich [www.telefonseelsorge.at](http://www.telefonseelsorge.at)
- **Online-Beratung von Jugendlichen für Jugendliche:** open2chat: [www.open2chat.at](http://www.open2chat.at)
- **HelpLine des Berufsverbandes Österreichischer Psychologinnen und Psychologen:** Tel.: 01/504 8000 (Mo-Do, 9-13 Uhr), Email: [helpline@psychologiehilft.at](mailto:helpline@psychologiehilft.at), [www.psychologiehilft.at](http://www.psychologiehilft.at)
- **Notruf:** 144 (Rettung) und 133 (Polizei)
- **Sorgenhotline** – Wien: Tel.: 01 4000 53000 (täglich von 8-20 Uhr)
- **Psychosoziale Dienste Wien (PSD Wien):** Tel.: 013 1330 (täglich, rund um die Uhr)
- Kinder- und Jugendpsychiatrisches Ambulatorium (Landstraße): Kostenlos & auf Terminvereinbarung, Tel.: 01 4000 53480 (Mo-Fr von 8-16 Uhr), [www.psd-wien.at/information/kinder-und-jugendpsychiatrie](http://www.psd-wien.at/information/kinder-und-jugendpsychiatrie)

Instagram: @mindthemindaustria @efpsa\_mindthemind

Webpage: <http://www.efpsa.org/social-impact/>