



Wenn jemand spricht,
wird es hell.

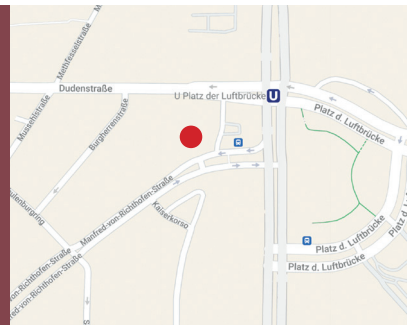
Sigmund Freud (1856–1939)



Wir begründen nicht nur Karrieren
Wir fördern Persönlichkeiten

Diskriminierungssensible Psychotherapie

Sigmund Freud
PrivatUniversität Berlin
Psychotherapeutische Ambulanz
Manfred von Richthofenstraße 4, 3. Etage
Platz der Luftbrücke
12101 Berlin
ambulanz@sfu-berlin.de
+49 (0) 30 665 080 710



Ambulanzleiter
Univ.-Prof. Dr. Georg Franzen
Psychologischer Psychotherapeut

Medieninhaber Sigmund Freud PrivatUniversität, 1020 Wien



UNIVERSITÄTSAMBULANZ
SIGMUND FREUD
PRIVATUNIVERSITÄT BERLIN

Was ist Diskriminierung?

Diskriminierung ist eine ungerechtfertigte Ungleichbehandlung einer Person aufgrund von bestimmten Merkmalen oder ihrer Zugehörigkeit zu bestimmten Gruppen.

Auswirkungen von Diskriminierung auf die psychische Gesundheit

Minderheitstress

Diskriminierung bedeutet anhaltenden psychischen Stress. Das ist inzwischen gut durch Forschung belegt. Das Minderheitenstress-Modell (Meyer, 2003) illustriert beispielsweise, dass Personen, die marginalisierten Gruppen angehören, ein größeres Risiko für psychische Erkrankungen haben.

Trauma

Alltägliche rassistische Mikroaggressionen in Form von (non)verbalen Beleidigungen, Kränkungen, Demütigungen etc. müssen zwar als Einzelereignisse nicht unbedingt traumatisierend wirken, können aber in der Summe zu einer traumatisierenden Gesamtbelastung führen. Carter (2007) prägte dafür den Begriff des *race-based traumatic stress*.

Zahlen und Fakten

- Das Risiko, an einer Depression zu erkranken, ist für lesbische, schwule und bisexuelle Personen um das Ein- und eineinhalbfache erhöht (Dennert, 2006).
- Die Suizidalität ist bei trans* und nichtbinären Personen um das Vierfache erhöht (Maugen & Shipherd, 2010).
- 62 % von 819 befragten Schwarzen Personen stimmten der Aussage zu: »Bei der Psychotherapie werden meine Rassismuserfahrungen nicht ernst genommen und in Frage gestellt« (Atkins et. al, 2021: 141).

Diskriminierungssensible Psychotherapie – warum ist das wichtig?

Vertrauensaufbau in der Psychotherapie ist nur möglich, wenn Patient*innen sich akzeptiert fühlen, sich nicht für ihr Erleben rechtfertigen müssen oder mit ihren Erfahrungen auf Unverständnis stoßen. Wenn Patient*innen in der Therapie wichtige Aspekte ihres Erlebens und Empfindens bewusst auslassen und Diskriminierungserfahrungen dethematisieren müssen, kann keine tragfähige therapeutische Beziehung entstehen.

Empfehlungen – was können wir als Psychotherapeut*innen tun?

- uns unsere eigenen Mechanismen der Stereotypisierung bewusst machen
- in der Psychotherapie direkt nach Diskriminierungserfahrungen fragen, um den Raum für das Thema zu öffnen
- Patient*innen als Expert*innen für ihr eigenes Leben wahrnehmen und berichtete Diskriminierungserfahrungen ernst nehmen
- uns kontinuierlich zum Thema Diskriminierung und unterschiedlichen Diskriminierungsformen weiterbilden

Weiterbildungsmöglichkeiten und weiterführende Informationen zum Thema Diskriminierung:



Fortbildungsangebote des Verbands für lesbische, schwule, bisexuelle, trans*, intersexuelle und queere Menschen in der Psychologie (VLSP*) e.V.:
www.vlsp.de/vlsp/fortbildungsangebote



Antidiskriminierungsnetzwerk Berlin (adnb):
www.adnb.de/de



Berliner Landesstelle für Gleichbehandlung – gegen Diskriminierung:
www.berlin.de/sen/lads

QUELLEN

- Aikins, Muna AnNisa; Bremberger, Teresa; Aikins, Joshua Kwesi; Gyamerah, Daniel; Yıldırım-Calıman, Deniz (2021): Afrozensus 2020: Perspektiven, Anti-Schwarze Rassismuserfahrungen und Engagement Schwarzer, afrikanischer und afrodiasporischer Menschen in Deutschland, Berlin.
- Carter, R.T. (2007): Racism and psychological and emotional injury. Recognizing and assessing race-based traumatic stress. *The Counseling Psychologist*, 35, 13–105.
- Dennert, G. (2006): Die psychische Gesundheit von Lesben und Schwulen – eine Übersicht europäischer Studien. *Verhaltenstherapie & psychosoziale Praxis*, 38 (3), 559–576.
- Maugen, S. & Shipherd, J. C. (2010): Suicide risk among transgender individuals. *Psychology & Sexuality*, 1, 34–43.
- Meyer, Ilan H. (2003): Prejudice, social stress, and mental health in lesbian, gay, and bisexual populations: Conceptual issues and research evidence. *Psychological Bulletin*, 129 (5): 674–697. doi:10.1037/0033-2909.129.5.674.