

Anmerkung der Verfasserin: Der folgende Artikel wurde im Juli 2021 organisationsintern veröffentlicht. Ich habe ihn für die erneute Veröffentlichung auf meiner Website überarbeitet, indem ich den Verweis auf die Organisation und die persönlichen Daten der im Text genannten Organisationsmitglieder entfernt habe. Die überarbeiteten Passagen sind mit *** gekennzeichnet.

Author's note: The following article was published internally within the organisation in July 2021. I have revised it for republication on my website by removing the reference to the organisation and the personal details of the organisation members mentioned in the text. The revised passages are marked with ***.

Inklusion, Stigma und Arbeitsplatz

Inclusion, stigma and the workplace

Perspektive einer Psychoseerfahrenen

The view of a person with experience of psychoses

Moyu Watari-Alvarez

Englischübersetzung von John Wray



Aufgenommen im Oktober 2010
Taken in October 2010

Niemand ist frei von psychischen Belastungen. Je nach Intensität und Dauer können sie jeden Menschen in jedem Lebensalter krank machen – auch am Arbeitsplatz. Umso wichtiger ist eine positive und offene Unternehmenskultur, die sich der Prävention von psychischen Erkrankungen und der Inklusion von Betroffenen annimmt. Dies haben vier junge wissenschaftliche Mitarbeitende zum Anlass genommen, *** zu gründen.

Mit insgesamt mehr als 1100 Teilnehmenden an diversen Vorträgen und Seminaren zum Thema psychische Gesundheit hat das *** zusammen mit *** die Mental Health Awareness Week im Oktober 2020 veranstaltet. Um die bislang ehrenamtliche Arbeit der Graswurzelinitiative weiter ausbauen zu können, wünscht sich das *** personelle und finanzielle Unterstützung ***.

Nobody is immune to mental strain. Depending on its intensity and duration, it can make anyone ill at any age – even at work. A corporate culture that is positive, open and active in the prevention of mental illness and in the inclusion of those affected is all the more important. For this reason, four young scientists have launched ***

With more than 1100 participants in various lectures and seminars on the topic of mental health, *** together with ***, organized the Mental Health Awareness Week in October 2020. To be able to further expand the work of this grassroots initiative, which has so far been on a voluntary basis, *** hopes to receive support, financially and with personnel, from ***.

I would like to describe here my situation as an employee of *** and as a person affected by a mental illness. I hope that my report will serve to encourage others, whether they are directly affected or not, to consider and perhaps reconsider their attitudes and to contribute to reducing the stigma of mental illness.

When I was released from my first stay in a mental hospital in the fall of 2010, I felt like an alien. Everything around me was glaring, raw and foreign. I couldn't grasp what had happened to me: *paranoid schizophrenia, first manifestation* – what did that mean?

Im Folgenden möchte ich mich als Mitarbeiterin *** und als Betroffene mit einer psychischen Erkrankung zu erkennen geben. Ich hoffe, mit diesem Erfahrungsbericht sowohl Betroffene als auch Nichtbetroffene dazu einladen zu können, eigene Haltungen zu überdenken und selbst zum Abbau von Stigma beizutragen.

Als ich im Herbst 2010 aus meinem ersten Psychiatrieaufenthalt entlassen wurde, kam ich mir wie eine Außerirdische vor. Alles um mich herum war grell, rau und fremd. Ich konnte nicht fassen, was mit mir passiert war. Paranoide Schizophrenie, Erstmanifestation - was bedeutete das? Mitten in der geschäftigen Altstadt von Freiburg i. Br., wo ich das Jahr zuvor als Medizinstudentin im Zweitstudium verbrachte, nahm meine kleine Schwester beschützend meine Hand und half mir über die Straße.

„Was sind Ihre Visionen für die nächsten 10 Jahre?“, wurde ich Monate später in einem Bewerbungsgespräch bei einer NGO, die sich mit Ökologie und Nachhaltigkeit befasste, gefragt. In diesem Augenblick wusste ich nur, dass ich im letzten Sommer einen Nervenzusammenbruch erlitten hatte, der Psychose hieß, und ich ein Neuroleptikum einnehmen musste. Es ging mir besser und ich war nicht mehr nur bettlägerig. Ich bekam aber auch Nebenwirkungen der Medikamente zu spüren, was sich darin ausdrückte, dass meine Gedanken und Gefühle wie tief verschüttet waren und ich adipös wurde. Sprachlos und verlegen, verabschiedete ich mich.

Seit jenem Tag kam es schon mal vor, dass ich mir ausmalte, was ich alles noch ohne meine Erkrankung und als Nachwuchswissenschaftlerin hätte erreichen können. Und doch habe ich so viel in Fülle erlebt und gelernt, was es bedeuten kann, ein Mensch zu sein.

Sprachlos und verlegen verabschiedete ich mich.

Daher denke ich nicht, etwas verpasst zu haben oder zukünftig zu verpassen. Hätte ich dies vor 10 Jahren beim besagten Bewerbungsgespräch geahnt, hätte ich antworten wollen: „Mein Traum ist, dass immer mehr Menschen mit psychischen Erkrankungen ein so hohes Maß an Inklusion erfahren wie ich selbst“. Mit Inklusion meine ich vor allem die Integration und die Förderung, die ich von *** erfahren habe, zuerst *** und dann ***.

In the busy center of the old town of Freiburg i. Br., where I had spent the year before as a second-degree medical student, my little sister protectively took my hand and helped me across the street.

“What are your visions for the next 10 years?“, I was asked a few months later, in a job interview with an NGO dealing with ecology and sustainability. At that moment, all I knew was that I had suffered a nervous breakdown the previous summer, described as a psychosis, and that I was taking a neuroleptic. I was feeling a little better, and I was no longer just bedridden. However, I had side-effects from the medication, because of which my head felt like paralyzed, my thoughts and feelings were deeply buried, and I had become obese. I left the interview speechless and embarrassed.

Since that day I have often wondered about all the things I could have achieved as a junior scientist in cutting-edge research if my illness had not stopped me. But innumerable other experiences have taught me what it can mean to be a human. I therefore do not think that I have missed out or will miss out on anything in the future. If I had known this 10 years ago at that job interview, I would have liked to reply: “My dream is that more and more people with mental illness experience as high a level of inclusion as I do.” By inclusion I mean, first and foremost, the integration and support I experienced from ***, first *** and then ***.

I left the interview speechless and embarrassed.

It was only through the confidence placed in me and the support which I had received at work that I was able to start and maintain my recovery process. Financially, I can take care of myself. I have a stable daily schedule. I am surrounded by people who value me and my work. In addition, I have been granted freedom to use my skills and interests in a targeted manner, whether ***, or ***. My two relapses in the spring of 2018 and 2019, during which I had acute symptoms even at work, did not lead to my being ostracized. On the contrary, I have continued to experience understanding and support.

Öl auf Karton,
April 2019
Oil on cardboard,
April 2019



Erst durch das Vertrauen und die Sicherheit, die mir am Arbeitsplatz geschenkt wurden, konnte ich meinen Genesungsprozess einleiten und aufrechterhalten. Finanziell kann ich für mich selbst sorgen. Ich habe eine stabile Tagesstruktur. Ich bin von Menschen umgeben, die mich und meine Arbeit wertschätzen. Darüber hinaus wurden mir Freiheiten gewährt, um meine Fähigkeiten und Interessen gezielt einzusetzen, sei es *****, oder *****. Meine beiden Rückfälle im Frühjahr 2018 und 2019, bei denen ich mit akuten Symptomen teilweise auch bei der Arbeit war, haben nicht dazu geführt, dass ich ausgegrenzt wurde. Im Gegenteil, ich habe weiterhin Unterstützung erhalten.

Die Inklusion, die ich erfahren habe, ist leider eine große Ausnahme, wie ich bei anderen Betroffenen feststellen musste. Nicht selten sind junge Menschen gezwungen, krankheitsbedingt ihre Schul- und Berufsausbildung bzw. ihr Studium abzubrechen. Tatsächlich haben viele Menschen mit psychischen Erkrankungen Schicksalsschläge und existenzielle Krisen durchgestanden, und sie leben mit schweren Krankheitsverläufen und den Nebenwirkungen von Medikamenten. Sie sehnen sich nach mehr Teilhabe am gesellschaftlichen Leben, auch an der Arbeitswelt, und doch fristen sie ein Schattendasein am Rande unserer Gesellschaft.

Die Inklusion, die ich erfahren habe, ist leider eine große Ausnahme, wie ich bei anderen Betroffenen feststellen musste.

„Haben Sie schon mal von der UN-Behindertenrechtskonvention gehört? Menschen mit psychischen Erkrankungen haben ein Recht auf Arbeit. Es geht nicht um Mitleid oder Almosen, wenn sie arbeiten wollen“.

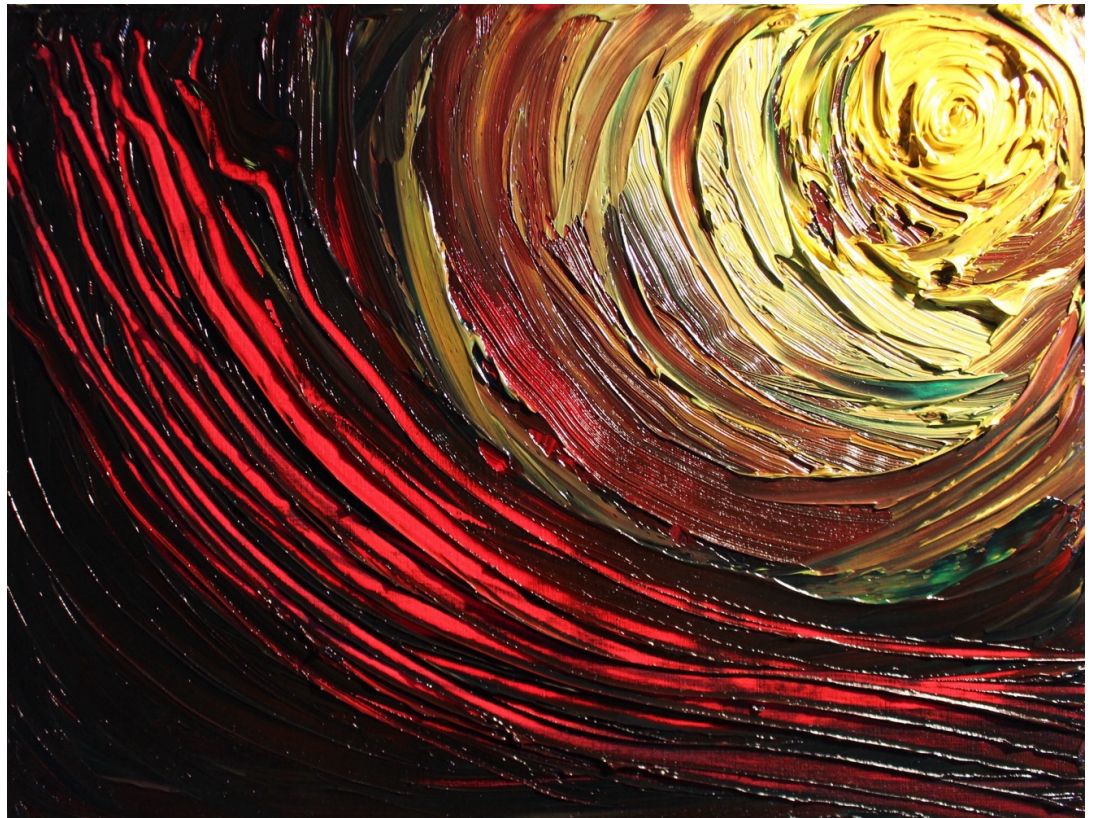
My personal experience of inclusion is unfortunately most unusual, as I have realized from seeing the situation of many others.

My personal experience of inclusion is unfortunately most unusual, as I have realized from seeing the situation of many others. Young people are often forced by mental illness to abandon their school education, vocational training or studies. And many people with mental illness have suffered great misfortune and existential crises, and yet must live with serious mental problems and the side-effects of medication. Many of them yearn for more participation in social life, including that at work, while living out a shadowy existence on the fringes of our society.

“Have you perhaps heard of the UN Convention on the Rights of Persons with Disabilities? People with mental illness have a right to work. They are not asking for pity or charity when they want to work.” These were the memorable words of Prof. Nicolas Rüsç, psychiatrist and stigma researcher at the University of Ulm, which left me in awe¹. I have to work to build up my self-confidence and sense of

¹ Personal communication. See also: Nicolas Rüsç, *Das Stigma psychischer Erkrankung: Strategien gegen Ausgrenzung und Diskriminierung*, Urban & Fischer/Elsevier, München, 2021. An English edition of this book is in preparation and is due to be published by Elsevier UK in 2021.

Öl auf Karton,
März 2018
Oil on cardboard,
March 2018



Das waren die einprägsamen Worte von Prof. Nicolas Rüschi, Psychiater und Stigmaforscher an der Universität in Ulm, die mich ins Staunen versetzten¹. Dieses Selbstbewusstsein und Selbstverständnis wünsche ich mir zuerst für mich selbst, ist doch meine wissenschaftliche Leistungsfähigkeit noch eingeschränkt, im Vergleich zu früher, vor meiner Erkrankung. Ich frage mich: Wie passt das zum Bild der *** mit ihrer Exzellenzforschung?

Bis ich selbst erkrankte, hatte ich keine Berührungen mit psychischen Erkrankungen. Mir fehlte das Wissen, wie sehr psychische Erkrankungen gesellschaftlich stigmatisiert werden. Vor Jahren bezeichnete ich mich selbst als „Psycho“ und meinte es wertfrei, und doch wurde ich von einer langjährigen Freundin sofort korrigiert: „Sage bitte so etwas nicht über dich!“. Erst später habe ich verstanden, warum meine Freundin so schockiert war und dass die Bezeichnung Psycho Stereotype von Menschen mit psychischen Erkrankungen impliziert, wie etwa sie seien schwach, faul, gefährlich, unberechenbar - und einfach nicht normal!

Was normal sein sollte, fiel mir schon immer schwer zu begreifen. Die Frage nach der

¹ Persönliche Kommunikation. Siehe auch: Nicolas Rüschi, Das Stigma psychischer Erkrankung: Strategien gegen Ausgrenzung und Diskriminierung, Urban & Fischer/Elsevier, München, 1. Aufl. 2021, 332 Seiten. Eine englischsprachige Ausgabe ist bei Elsevier UK in Vorbereitung und soll 2021 erscheinen.

identity, since my scientific performance is still limited compared to before my illness. Sometimes I wonder: how does this fit with the image of *** with its excellence in research?

Until I became ill myself, I had had no contact with mental illness. I completely lacked the awareness of how far mental illness is stigmatized by society. A few years ago, I once referred to myself as a “psycho” and meant it in a non-judgmental way, and yet I was immediately corrected by an old friend who has no experience of mental illness: “Please don’t say that about yourself!” Only later did I understand why my friend was so shocked and that the term psycho reflected prejudices about people with mental illness, such as that they are weak, lazy, dangerous, unpredictable - and just not normal!

What normal means has always been difficult for me to understand. Most people wonder (sometimes more, sometimes less) about identity: “What and how am I, and why?” I see myself as the most normal individual in my world and can hardly imagine that my fellow human beings don’t feel that way about themselves too.

In ***, people with a wide variety of life experiences, convictions and abilities come together and work together in the

eigenen Identität: „Was und wie bin ich und warum?“ beschäftigt sicher jeden Menschen. Mal mehr, mal weniger. Ich sehe mich selbst als das normalste Individuum meiner Welt und kann es mir kaum vorstellen, dass meine Mitmenschen über sich selbst anders denken könnten.

In *** treffen Menschen mit verschiedensten Lebenserfahrungen, Überzeugungen und Fähigkeiten zusammen und arbeiten gemeinsam im Dienste der Wissenschaft, für die Allgemeinheit. Jeder Mensch ist ein einzigartiges Individuum, und wir alle können voneinander lernen, uns gegenseitig bereichern und einander respektieren. Genau darin besteht für mich die Exzellenz. Ich bin dankbar und stolz, Teil dieser Gemeinschaft zu sein.

interests of science, for the common good. Each person is a unique individual, and we can all learn from each other, enrich each other, and respect each other. That, to me, is what excellence is all about. I am proud to be part of this community and grateful for the opportunity.