

LICHT INS DUNKEL

Alfred-Adler-Straße 1, 1100 Wien | Tel. +43-1-533 86 88 | Fax +43-1-533 99 55
E-Mail: office@lichtinsdunkel.org | Homepage: lichtinsdunkel.org

Presseinformation, 24. Februar 2026

Psychische Erkrankungen zwischen Tabu, Behinderung und Inklusion

Psychische Erkrankungen sind nicht sichtbar, was einen großen Anpassungsdruck erzeugt. Um Tabus und Stigma zu bekämpfen, braucht es Mut, Offenheit und solidarisches Engagement.

Dies sind zwei der Erkenntnisse des vierten LICHT INS DUNKEL-Dialogforums, das Mitte Februar in Kooperation mit VsUM / mental health days stattgefunden hat. Rund 80 Erfahrungs- und Fachexpert*innen, Menschen aus der Behinderten-Community, aus Medizin und Psychologie, der Politik und Verwaltung sowie aus der Wirtschaft diskutierten unter dem Titel „Psychische Erkrankungen zwischen Tabu, Behinderung und Inklusion“. Dabei waren sich die Teilnehmer*innen einig: Inklusion auf allen Ebenen ist kein nice-to-have, sondern ein Menschenrecht.

Stigmatisierung führt zu Gefühlen der Scham, Schuld und Schwäche

Der Übergang von einer temporären psychischen Belastung zu einer psychischen Erkrankung kann sich schleichend gestalten. Hält der Zustand mindestens sechs Monate an, so spricht man entsprechend der UN-Behindertenrechtskonvention von einer Behinderung. Ob Erkrankung oder Behinderung, beide sind mit einem Stigma behaftet. 50 Prozent der Teilnehmer*innen gaben an, dass sie Stigmatisierungen am häufigsten im öffentlichen Raum begegnen, 33 Prozent bei der Arbeit und 17 Prozent in der Familie. Es gäbe zwar auch positive Beispiele, wo etwa Medien bei der Entstigmatisierung helfen, es wäre jedoch an der Zeit, von Awareness ins Handeln zu kommen und mentale Gesundheit schon früh im Leben zum Thema zu machen. Denn hier orteten die Teilnehmer*innen Handlungsbedarf: Sie meinten mit 86 Prozent, dass junge Menschen heute eine höhere psychische Belastung haben als früher. Besonders trifft dies auf Young Carers zu – Kinder, und Jugendliche, die mit Eltern mit einer psychischen Erkrankung leben. Sie stehen unter mehrfachem Druck und das Tabu, über die psychische Erkrankung zu reden, lastet meist schwer auf ihren Schultern. Aus diesem Grund fördert LICHT INS DUNKEL Projekte, die Young Carers stärken.

Teilhabe und Inklusion von Menschen mit psychischen Behinderungen

An Dialogischen wurde auch die Frage diskutiert, ob es einen Zusammenhang zwischen psychischen Erkrankungen und anderen Behinderungen gibt. Hier kamen die Teilnehmer*innen zu keinem eindeutigen Befund. So beantworteten 56 Prozent die Frage „Glauben Sie, dass beim Vorliegen einer körperlichen Behinderung eine psychische Erkrankung eher auftritt“ mit „Ja“, 21 Prozent mit „Nein“ und 23 Prozent mit „Weiß nicht“. Sie kamen jedoch zu dem Ergebnis, dass Menschen, die aufgrund einer Behinderung strukturell ausgeschlossen werden, zumindest mit einer starken psychischen Belastung leben.

LICHT INS DUNKEL

Alfred-Adler-Straße 1, 1100 Wien | Tel. +43-1-533 86 88 | Fax +43-1-533 99 55
E-Mail: office@lichtinsdunkel.org | Homepage: lichtinsdunkel.org

Über die LICHT INS DUNKEL-Dialogforen

Mit den Dialogforen leistet LICHT INS DUNKEL einen Beitrag zur Bewusstseinsbildung und öffnet einen Diskursraum. Bei diesen Veranstaltungen wird beleuchtet, vor welchen Herausforderungen Menschen mit Behinderungen in unterschiedlichen Lebensbereichen stehen und welche Lösungen es gibt. Der Blick ist dabei klar nach vorne gerichtet. Die Dialogforen selbst sind Beispiele gelebter Inklusion. Sie finden an einem baulich barrierefreien Ort statt, es gibt Dolmetschung in Österreichischer Gebärdensprache, Live-Schriftdolmetschung, eine graphische Zusammenfassung in einfacher Sprache und einen Ruheraum. Und vor allem, Menschen mit Behinderungen werden aktiv eingebunden.