

Studie: Peer-Programm „In Würde zu sich stehen“ verringert Selbststigma

Eine Untersuchung unter Alltagsbedingungen zeigt nachhaltige Effekte bei Erwachsenen mit psychischer Erkrankung

Eine neue Studie unter Leitung von Forschenden der Universität Ulm und des BKH Günzburg, Kooperationsklinik des Universitätsklinikums Ulm, zeigt: Das peer-geleitete Gruppenprogramm „In Würde zu sich stehen“ (IWS) verringert Selbststigma bei Erwachsenen mit psychischer Erkrankung wirksam. Die in [„The Lancet Regional Health – Europe“ veröffentlichte multizentrische Studie](#) liefert belastbare Daten zur Wirksamkeit des Programms und zeigt zudem positive Effekte auf sogenannten Stigmastress, Lebensqualität und soziale Inklusion.

Menschen mit psychischer Erkrankung sind neben den Symptomen ihrer Erkrankung häufig mit Vorurteilen und Diskriminierung konfrontiert. Solche Vorurteile können von außen kommen, aber auch von Betroffenen selbst übernommen werden. Fachleute sprechen in diesem Fall von Selbststigma: Betroffene richten negative gesellschaftliche Vorstellungen gegen sich selbst („Weil ich psychisch krank bin, muss ich faul und selbst schuld an meiner Erkrankung sein“). Stigma und Diskriminierung erschweren für viele Menschen mit psychischer Erkrankung Hilfesuche, Genesung und soziale Teilhabe. Selbststigma kann zu Scham, Geheimhaltung der Erkrankung und Demoralisierung führen.

Das peer-geleitete Gruppenprogramm „In Würde zu sich stehen“ (IWS; englisch „Honest, Open, Proud“) unterstützt Menschen mit psychischer Erkrankung dabei, einen selbstbestimmten Umgang mit der Frage zu entwickeln, ob und wann sie ihre Erkrankung gegenüber anderen offenlegen. Das Programm wird von Menschen mit eigener Erfahrung psychischer Erkrankung (Peers) geleitet. Peers waren zudem sehr aktiv an allen Phasen der Studie beteiligt.

Die Wirksamkeit von IWS wurde nun in einer multizentrischen Studie untersucht, deren Ergebnisse in *The Lancet Regional Health – Europe* veröffentlicht wurden. Durchgeführt wurde die Studie von Prof. Dr. Nicolas Rüsch und Prof. Dr. Nathalie Oexle, beide Forschende des Deutschen Zentrums für Psychische Gesundheit (DZPG), gemeinsam unter anderem mit Kolleginnen und Kollegen der Universität Ulm, des BKH Augsburg (Prof. Alkomiet Hasan und Team am DZPG-Standort Augsburg-München) sowie der Universitätsklinik Leipzig. Prof. Dr. Rüsch leitet die Sektion Public Mental Health, Prof. Dr. Oexle die Arbeitsgruppe Suizidprävention an der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie II der Universität Ulm am BKH Günzburg.

Konkret umfasst IWS vier Gruppentreffen à zwei Stunden, die nach einem festen Konzept durchgeführt werden. Das Programm unterstützt Teilnehmende dabei, Chancen und Risiken der Offenlegung der eigenen Erkrankung abzuwägen und Entscheidungen über Offenlegung zu treffen, die zur eigenen Situation und den persönlichen Zielen passen. IWS hat ausdrücklich nicht das Ziel, Menschen zur Offenlegung zu bewegen, sondern ihnen eine selbstbewusste und strategische Entscheidung für oder gegen Offenlegung je nach Kontext zu ermöglichen.

Vor der nun veröffentlichten IWS-Studie gab es noch keine belastbare Evidenz für die Wirksamkeit von Programmen zum Abbau von Selbststigma unter realen Versorgungsbedingungen. Kleinere

randomisiert-kontrollierte Studien aus verschiedenen Ländern hatten gezeigt, dass IWS Selbststigma und das Erleben von Belastung durch Stigma (Stigmastress) verringern kann. Eine große Untersuchung in verschiedenen Regionen und Versorgungssettings fehlte jedoch. Diese Forschungslücke schließt die nun veröffentlichte Studie.

Daher wurde IWS an neun Standorten in Deutschland in einer randomisiert-kontrollierten Studie untersucht. An der Studie nahmen 457 Erwachsene mit psychischen Erkrankungen im Erwerbsalter teil. Die Teilnehmenden wurden zufällig entweder IWS zusätzlich zur üblichen Behandlung oder einer Vergleichsgruppe ohne IWS zugeteilt. Gefördert wurde die Studie durch das Bundesministerium für Gesundheit.

Die Studie zeigte signifikant positive Effekte von IWS auf Selbststigma und Stigmastress. Zudem zeigten sich positive Effekte auf depressive Symptome, Lebensqualität, soziale Inklusion, Recovery (Genesungsorientierung) und Scham über die eigene Erkrankung. Einige dieser Effekte blieben auch bei der späteren Nachuntersuchung fünf Monate nach Ende von IWS bestehen. IWS erwies sich zudem als kosteneffektiv in Bezug auf Lebensqualitätsgewinne.

„Diese Ergebnisse bedeuten einen wichtigen Fortschritt für IWS und für Antistigma-Arbeit in Deutschland insgesamt“, ordnet Prof. Dr. Rüschi die Befunde ein. „Erstmals liegen überzeugende Daten für Deutschland vor, dass ein Gruppenprogramm für Erwachsene mit psychischer Erkrankung Selbststigma und seine Folgen verbessert.“

Die Studie zeigt, dass IWS eine sinnvolle Ergänzung zur üblichen psychiatrisch-psychotherapeutischen Versorgung psychisch erkrankter Erwachsener ist. Das Programm ist nicht-kommerziell, kosteneffektiv und flexibel in verschiedenen Kontexten einsetzbar. Es hilft Betroffenen bei der Bewältigung von Stigma und dessen Folgen. Daher sollte IWS neben der üblichen Behandlung in klinischen und nicht-klinischen Umfeldern angeboten werden.

Originalpublikation:

Rüschi N, Schulz C, Weisschap C et al.

Real-World Effectiveness of the Peer-Led Honest, Open, Proud Programme for Self-Stigma Among Adults With Mental Illness: A Pragmatic, Multicentre, Randomised Controlled Trial.

The Lancet Regional Health – Europe 2026; 67