

Anna mit der unsichtbaren Last

22.08.2024, 10:23 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *tsvpressearchiv*



Stigmatisierung. Ein alltägliches Problem für Betroffene einer chronisch sichtbaren Hauterkrankung

Neurodermitis, Rosazea und Vitiligo sind typische chronisch sichtbare Hauterkrankungen bei denen nicht nur die dermatologische Behandlung eine Rolle spielt sondern ganz besonders auch die psychologische Belastung der Betroffenen erheblich ist.

Der Alltag wird allzu oft begleitet von würdelosen Kommentaren der Mitmenschen. "Ihhh, ist das ansteckend?" "Wie siehst du denn aus?" "Guck mal das rote Gesicht und die dicke Nase. Bestimmt zu viel billigen Alkohol getrunken."

Das ist für die Betroffenen nicht immer leicht zu ertragen und belastet das Alltagsleben mehr als Hautgesunde es erahnen können.

Im Mitgliedermagazin *hautfreund* vom Deutschen Neurodermitis Bund e.V. (www.neurodermitis-bund.de oder [Instagram@hautfreund_dnb](https://www.instagram.com/hautfreund_dnb)) ist in der August-Ausgabe ein redaktioneller Beitrag von *Univ.-Prof. Dr. rer. nat. O. Berndt Scholz*

über diese Schwierigkeiten und deren Möglichkeiten der Bewältigung erschienen:

Anna mit der unsichtbaren Last

Die chronisch sichtbare Hauterkrankung quält sie schon seit ihrer Kindheit

Inmitten von Hochhäusern saß Anna hinter ihrem Schreibtisch im 7. Stock einer renommierten Anwaltskanzlei. Mit flinken Fingern tippte sie Aktenvermerke, sortierte Aktenordner und wachte darüber, dass im perfekt geordneten Büroalltag kein Chaos ausbrach. Sie war ohne Zweifel eine der fleißigsten und zuverlässigsten Rechtsanwaltsgehilfin der Kanzlei.

Doch Annas Leben war überschattet von einer durch ihre Kleidung größtenteils unsichtbaren Hauterkrankung: Neurodermitis, Atopisches Ekzem (AD). Die chronische Hauterkrankung quälte sie seit ihrer Kindheit, hinterließ oft juckende, gerötete Stellen an ihren Armen und Beinen. Anna versuchte alles, um die Schübe zu kontrollieren. Cremes, Medikamente, strenge Diäten – doch nichts half wirklich auf Dauer.

Die Krankheit brachte ihr nicht nur körperliches Leid, sondern auch seelische Qualen. In der Welt von Partys, Smalltalk und flüchtigen Bekanntschaften fühlte sie sich wie ein Alien. "Langweilig", "verklemmt", "uncool" – so lauteten die wenig schmeichelhaften Etiketten, die ihr manche anhefteten - manchmal hinter ihrem Rücken; gelegentlich aber auch ganz direkt.

Verbale und nonverbale Diskriminierungen

Zu den verbalen Diskriminierungen kamen oft auch nonverbale hinzu. Blicke, die Ekel ausdrückten, abfällige Gesten, das Ausweichen bei Körperkontakt – all dies musste Anna ertragen. Die Angst vor Ablehnung und Ausgrenzung trieb sie immer mehr in die Isolation.

Im Internet lernte sie David, den Journalisten kennen. Anna war glücklich, dass sich zwischen ihnen etwas anzubahnen schien. Sie hatte endlich jemanden gefunden! Doch die Angst vor Ablehnung wegen ihrer Neurodermitis war allenthalben ihr Leitgedanke. Anna versuchte, ihre Haut so gut wie möglich zu verbergen, trug lange Kleidung, auch im Sommer, und vermied es, ihren Arm um David zu legen.

Eines Abends, als sie mit David auf der Couch saß, spürte er ihre Anspannung. Mit sanfter Stimme fragte er sie, was los sei. Anna rang mit den Tränen und gestand ihm schließlich ihre Krankheit. "Das ist doch nichts Schlimmes", sagte er sanft. "Du bist trotzdem ein wundervoller Mensch."

Mit Davids Unterstützung lernte Anna, ihre Krankheit zu akzeptieren und offen damit umzugehen. Das dauerte länger als ihr lieb war. Sie engagierte sich in der Selbsthilfe und half anderen Betroffenen, mit deren Stigmatisierung umzugehen.

Annas Leben hatte eine neue Richtung bekommen. Sie war nicht mehr die sensible Mimose.

Der selbstbewusste Umgang mit Neurodermitis

Was sind angemessene Denk- und Verhaltensstrategien, mit Stigmatisierungen umzugehen, wie sie Anna allenthalben erfuhr?

- Je mehr Anna über ihre Krankheit weiß, desto besser kann sie die Ursachen, Auslöser und Behandlungsmöglichkeiten verstehen. Dies hilft ihr, selbstbewusster mit ihrer Erkrankung umzugehen und Vorurteilen entgegenzutreten.
- Der Austausch mit Gleichgesinnten in der Selbsthilfe kann Anna helfen, sich weniger allein zu fühlen und Strategien im Umgang mit der Stigmatisierung zu entwickeln.

- Neurodermitis definiert Anna nicht als Person. Sie hat viele andere - nicht nur berufliche - Stärken und Talente, auf die sie sich konzentrieren kann. Insbesondere vermeidet sie negative Selbstgespräche. Sie ist geduldig mit sich selbst geworden.
- Sie lernt, Ihre Grenzen zu erkennen und zu kommunizieren. Sie sagt "Nein" zu Situationen, die ihr unangenehm sind oder in denen sie sich diskriminiert fühlt.
- Je offener Anna mit ihrer Krankheit umgeht, desto weniger Macht hat die Stigmatisierung über sie. Sie informiert Freunde, Familie und Bekannte über Ihre Erkrankung und erklärt ihnen die Auswirkungen auf ihren Alltag. Das fällt ihr um so leichter, je mehr sie dabei von David unterstützt wird.
- Sie lässt sich nicht von abwertenden Kommentaren oder diskriminierendem Verhalten einschüchtern, denn sie weist ihr Gegenüber höflich, aber bestimmt auf die Unzulässigkeit solcher Äußerungen hin.
- Anna wartet nicht nur darauf, angesprochen oder eingeladen zu werden. Sie geht selbst auf andere zu und umgibt sich auf diese Weise mit Kollegen, Freunden und Familienmitgliedern, die sie so akzeptieren, wie Anna tatsächlich ist.
- Die Selbsthilfebewegung und Online-Foren bieten Anna eine Möglichkeit, sich mit anderen Betroffenen zu vernetzen, Erfahrungen auszutauschen und gegenseitige Unterstützung zu erhalten.
- Ein psychologischer Psychotherapeut könnte ihr bei Bedarf helfen, mit den emotionalen Auswirkungen der Stigmatisierung umzugehen und ihr Selbstwertgefühl zu stärken.

Letztendlich sollte festgehalten werden, dass der selbstbewusste Umgang mit Neurodermitis und Stigmatisierung ein Prozess ist, der Zeit und Geduld erfordert.

Mit den hier aufgezeigten Strategien und einem unterstützenden Umfeld kann Anna ebenso wie jede andere betroffene Person jedoch lernen, ihre Krankheit zu akzeptieren und ein erfülltes und glückliches Leben zu führen.

Thomas Schwennesen Verlag

Baumkamp 18
22299 Hamburg
Deutschland

ThomasSchwennesen (Chefredaktion / Verleger)

040510619

tsv@schwennesen.de

www.schwennesen.de

Portrait

Der Thomas Schwennesen Verlag verlegt die Mitgliederzeitschriften der Selbsthilfeorganisationen Deutscher Neurodermitis Bund e.V. (DNB), Deutsche Rosazea Hilfe e.V. (DRH) und Deutscher Vitiligo Verein e.V. (DVV). Ferner bietet der tsv das hautportal hautsache.de an. Die Themengebiete der hautsache sind chronisch sichtbare Hauterkrankungen sowie die gesunde Haut und wie man sie gesund erhält.

Pressekontakt

Thomas Schwennesen Verlag

Deutschland

tsv@schwennesen.de

www.schwennesen.de

News-ID: 1266709 • Views: 398 (Stand: 08.07.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/1266709/Anna-mit-der-unsichtbaren-Last.html>