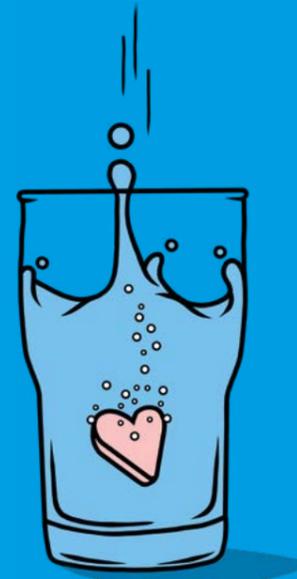


VORURTEILE & DISKRIMINIERUNG MACHEN KRANK.



Eine rheingold Grundlagenstudie zur Wirkung von
Vorurteilen und Diskriminierung im Alltag.

IM AUFTRAG DER

IKKclassic
Ihre Gesundheit. Unser Handwerk.

**WIR WOLLEN
GESUND.MACHEN.**

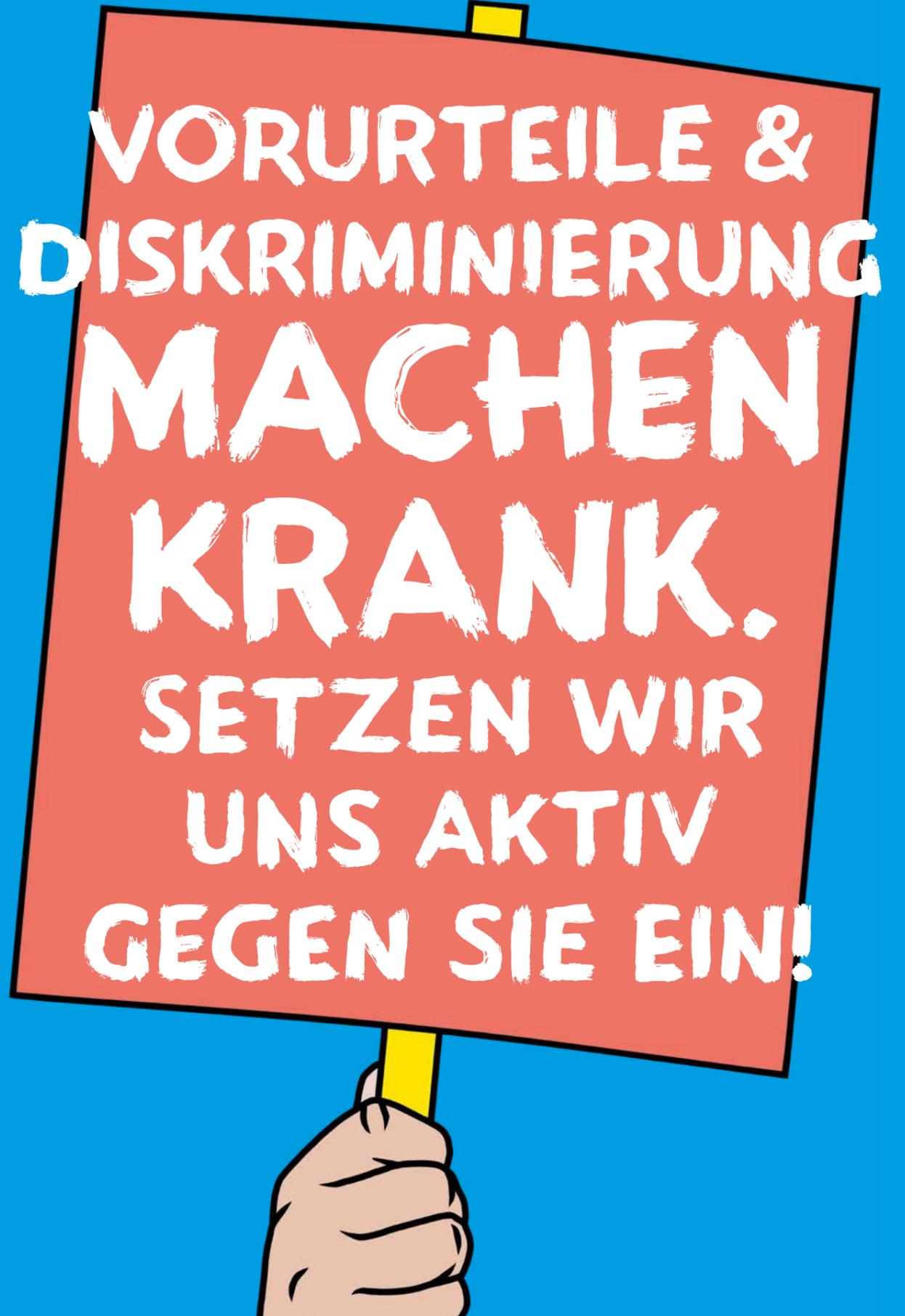
GESUND.MACHEN.

Wir sind die Krankenkasse, die anpackt. Die nicht nur redet, sondern macht: Wenn wir ein Problem erkennen, gehen wir es aktiv an.

Vorurteile und Diskriminierung sind ein Problem: ein gesellschaftliches und, wie diese Studie zeigt, auch ein medizinisches. Denn Vorurteile und Diskriminierung können krank machen. Darum setzen wir uns aktiv gegen sie ein.

Diese Studie ist der Startschuss zu einem langfristigen Engagement. Aber vor allem ist sie eine Momentaufnahme im Hier und Jetzt. Und wir sehen genau hin, um zu verstehen und zum Umdenken zu bewegen.

Unser Ziel: ein wertschätzender, gesunder Umgang der Menschen untereinander. Denn unser Antrieb ist es, unseren Versicherten, unseren Mitarbeitenden und allen Menschen in unserer Gesellschaft ein gesundes Leben zu ermöglichen.



VORURTEILE &
DISKRIMINIERUNG
MACHEN
KRANK.
SETZEN WIR
UNS AKTIV
GEGEN SIE EIN!

05 | STUDIENDESIGN

06 | STUDIENZUSAMMENFASSUNG

10 | KAPITEL 1

Verständnis & Entstehung

19 | KAPITEL 2

Erleben & Wirkung

33 | KAPITEL 3

Prävention & Intervention

38 | EPILOG

DAS STUDIEN-DESIGN



Unsere repräsentative Studie besteht aus einer Kombination aus qualitativer und quantitativer Forschung.

Qualitativ

In 40 Einzelinterviews befragten wir Menschen ab 18 Jahren mit einem guten Mix aus Bildungsniveau, Haushaltssituation, Region und Alter. Ziel waren das tiefere Verstehen von Zusammenhängen und das Aufstellen von Hypothesen.

Qualitative Stichprobe

Jeweils 5 Frauen und 5 Männer der folgenden Zielgruppen („divers“ war erlaubt, kam nicht vor):

ZG 1: Ethnische Zugehörigkeit

Personen mit Migrationshintergrund (außerhalb EU)

ZG 2: Körperliche „Besonderheiten“

Personen mit körperlichen Besonderheiten wie starkem Übergewicht, Lipödem, roten Haaren, körperlichen Beeinträchtigungen

ZG 3: Sexuelle Orientierung/Identität/LGBTIQ*

ZG 4: Menschen, die keiner der drei o.g. Gruppen angehören

Frauen (Sexismus), klein und blond, höheres Alter, Untergewicht, starke Tätowierungen und auffällige Frisuren, „ausländisch“ klingender Nachname

Quantitativ

Um die Hypothesen zu überprüfen, erfassten wir standardisierte Daten und Antworten anhand einer größeren Fallzahl und repräsentativen Stichprobe.

Anzahl: 1.527 Studienteilnehmende

Grundgesamtheit: Die Ergebnisse sind repräsentativ für die (deutschsprachige) Bevölkerung Deutschlands ab 16 Jahren. Repräsentative Verteilung der Stichprobe nach: Wohnort (Regionen), Alter, Geschlecht, annähernd repräsentativ nach Bildung, Haushaltssituation, Migrationshintergrund (ca. 26%).

Explorationsverfahren: Befragung im Online-Panel. Fragebogenlänge: 15 – 20 Minuten.

Quantitative Stichprobe

Geschlecht	Anzahl	Alter	Anzahl
Weiblich	797	18 – 34 Jahre	390
Männlich	725	35 – 54 Jahre	525
Divers	5	55 Jahre +	612



Migrationshintergrund	Anzahl
Ohne	978
Eigener oder von (Groß-)Eltern	458
Partner	129
K. A.	18

Sexuelle Orientierung	Anzahl
Heterosexuell	1.351
Bi-/pansexuell	62
Homosexuell	45
Intersexuell/nonbinär/queer	6
Transgender	4
Sonstiges (asexuell)	7
K. A.	58



Körperliche Besonderheiten	Anzahl
Hohes Gewicht/Übergewicht	846
Körperliche Einschränkungen	290
Besonderes Erscheinungsbild	103
Sehr groß gewachsen	81
Geringes Gewicht	67
Sehr klein gewachsen	51
Sonstiges	30
Keine	404
K. A.	34



**SIE HABEN
KEINE
VORURTEILE?
GLÜCKWUNSCH,
SIE SIND EIN
MEDIZINISCHES
WUNDER.**

Jeder Mensch hat Vorurteile. Dahinter steckt nicht unbedingt Absicht, unser kognitives System nimmt nun mal gerne Abkürzungen. Schwierig wird es, wenn diese Vorurteile anderen Menschen schaden.





WIR ALLE HABEN VORURTEILE. WARUM EIGENTLICH?

Wir denken nun mal in Begriffen, Kategorien und Bildern. Von Kindheit an lernen wir auf diese Weise die Welt kennen, uns in ihr zurechtzufinden und unsere eigene Identität zu formen. Dieser grundlegende Prozess ist notwendig, automatisch und unwillkürlich. Bei jedem Menschen.

Aus Vorurteilen wird Diskriminierung.

Problematisch wird es, wenn diese Bilder von Menschen unflexibel sind und verallgemeinert werden. Das passiert vor allem, wenn wir wenig Informationen und wenig Kontakt zu der anderen Gruppe haben.

Dann können diese Bilder unser Urteil verfälschen und schließlich – bewusst oder unbewusst – vorschnell zu Benachteiligung, Abwertung und Zurückweisung führen.



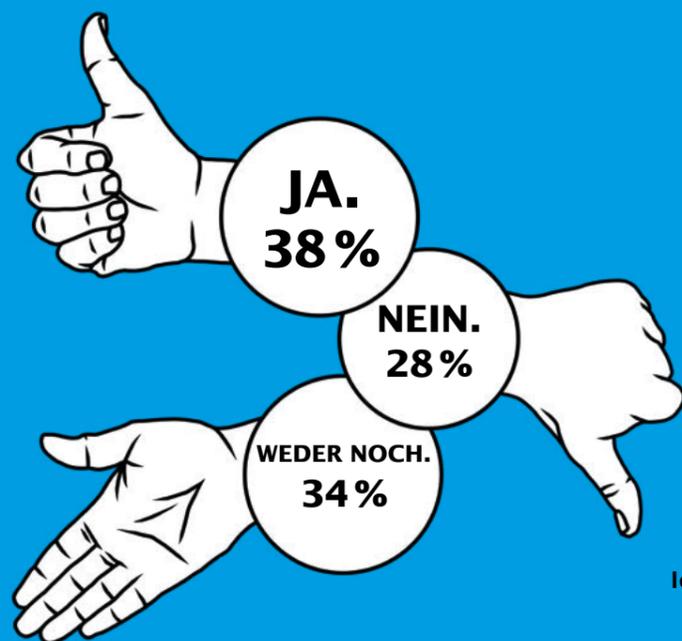
„Andere stecken
mich in eine
Schublade, und
die ist eng.“

m, 39

ACHTUNG, SPOILER!

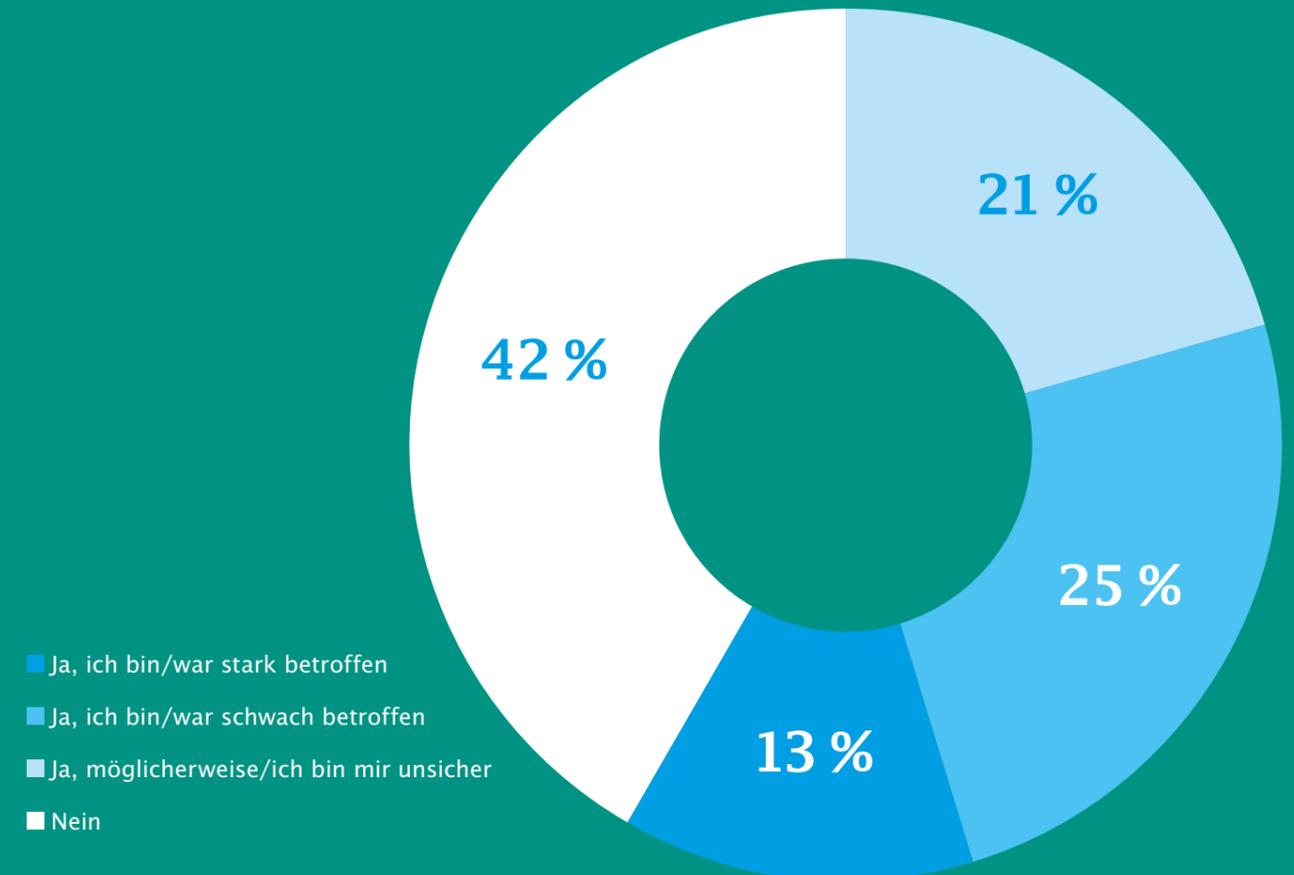
DIE TOP-4-ERKENNTNISSE DER STUDIE

#1
ALLE MENSCHEN
HABEN VORURTEILE. ABER
NUR 38% SIND SICH
IHRER EIGENEN
BEWUSST.



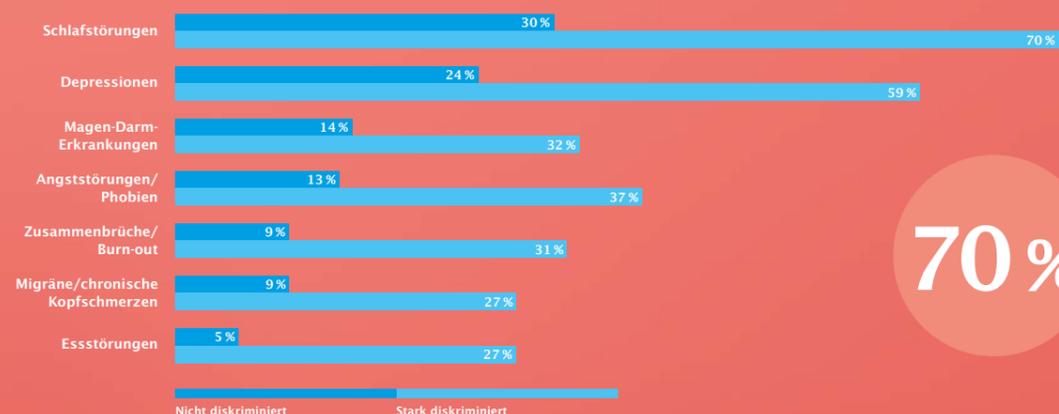
► Inwiefern stimmen Sie der folgenden Aussage zum Thema Vorurteile zu?
 Ich habe mich schon öfter dabei ertappt, dass ich Vorurteile hatte.

► Waren Sie selbst in den letzten 5-10 Jahren von Vorurteilen oder Diskriminierung betroffen? Haben Sie Vorurteile in Bezug auf Ihre Person verspürt oder wurden Sie von anderen diskriminiert?



#2
DIE MEHRHEIT DER
MENSCHEN IST ODER WAR VON
VORURTEILEN ODER
DISKRIMINIERUNG
BETROFFEN.

► Waren Sie in den letzten ca. 10 Jahren körperlich oder seelisch erkrankt?
Wenn ja, worunter haben Sie gelitten?



70%

der stark Diskriminier-ten gaben an, in den letzten 10 Jahren unter Schlafstörungen gelitten zu haben.

30%

der nicht Diskriminier-ten gaben an, in den letzten 10 Jahren unter Schlafstörungen gelitten zu haben.



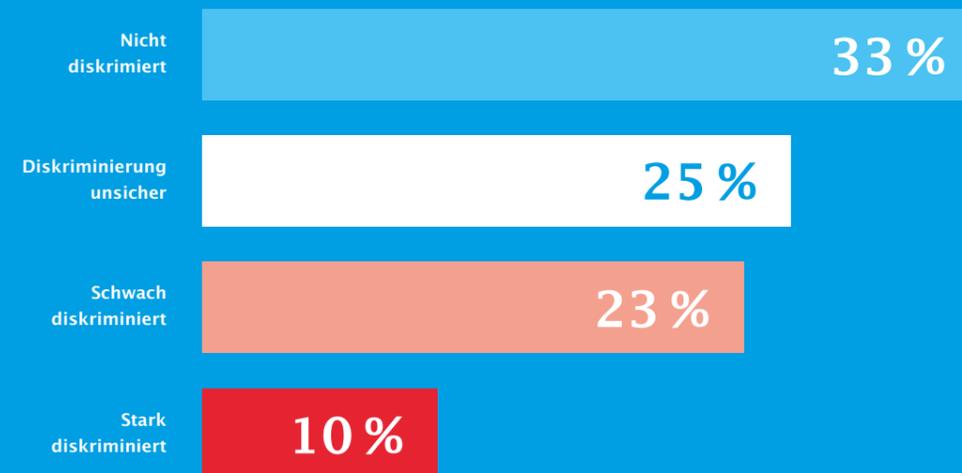
#3

ES GIBT EINEN SICHTBAREN
ZUSAMMENHANG
ZWISCHEN DISKRIMINIERUNGS-
ERFAHRUNGEN
UND **ERKRANKUNGEN.**

#4

JE STÄRKER DIE
DISKRIMINIERUNGSERFAHRUNG,
DESTO WENIGER
GESUND FÜHLEN
SICH DIE
BETROFFENEN.

► Und was entspricht
Ihrem aktuellen
Gesundheitszustand?
Ergebnisse der Kategorie
„Rundum gesund“:



KAPITEL 1

**Verständnis
&
Entstehung**

KEIN PROBLEM MIT VORURTEILEN? DANN GEHÖREN SIE ZU EINER MINDERHEIT.

Mehr als jeder zweite in Deutschland lebende Mensch ist oder war in irgendeiner Form von Vorurteilen oder Diskriminierung betroffen – und somit auch von deren möglichen gesundheitlichen Folgen. Umso wichtiger also, das Thema anzugehen.



KURZ VORAB: WORÜBER REDEN WIR GENAU?



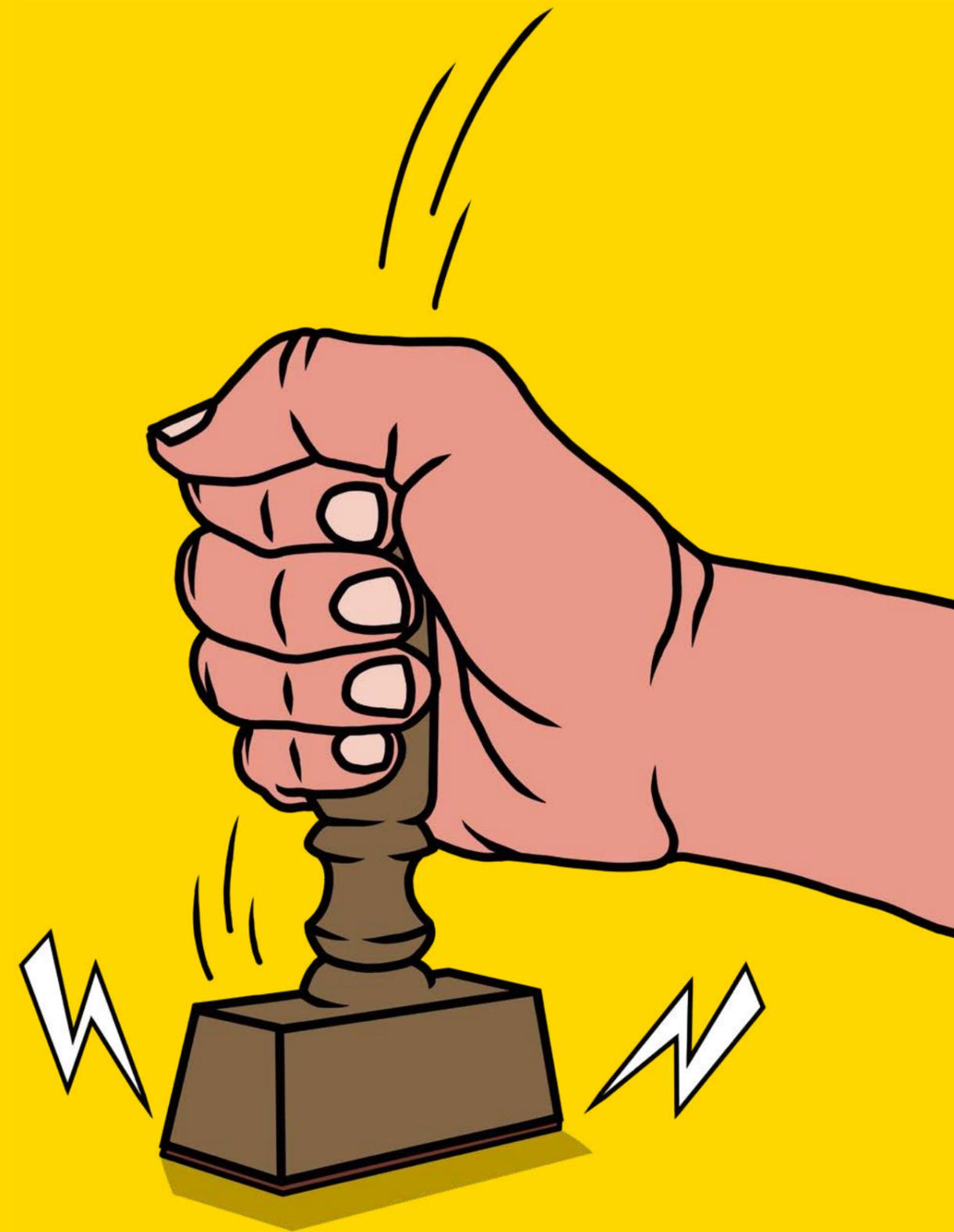
Vorurteile

Vorurteile sind verallgemeinerte Bilder und – meist negative – Bewertungen von Menschen aufgrund einer vermeintlichen Zugehörigkeit zu einer sozialen Kategorie oder Gruppe.

Diskriminierung

ist die besondere – meist benachteiligende – Behandlung eines Menschen aufgrund dieser vermeintlichen Zugehörigkeit bzw. Nichtzugehörigkeit zur eigenen Gruppe.

Es geht immer um das Fremde und Andere, das man an anderen wahrzunehmen glaubt. Im Vorurteil wertet man dieses Andere ab, in der Diskriminierung lässt man andere diese Abwertung spüren.

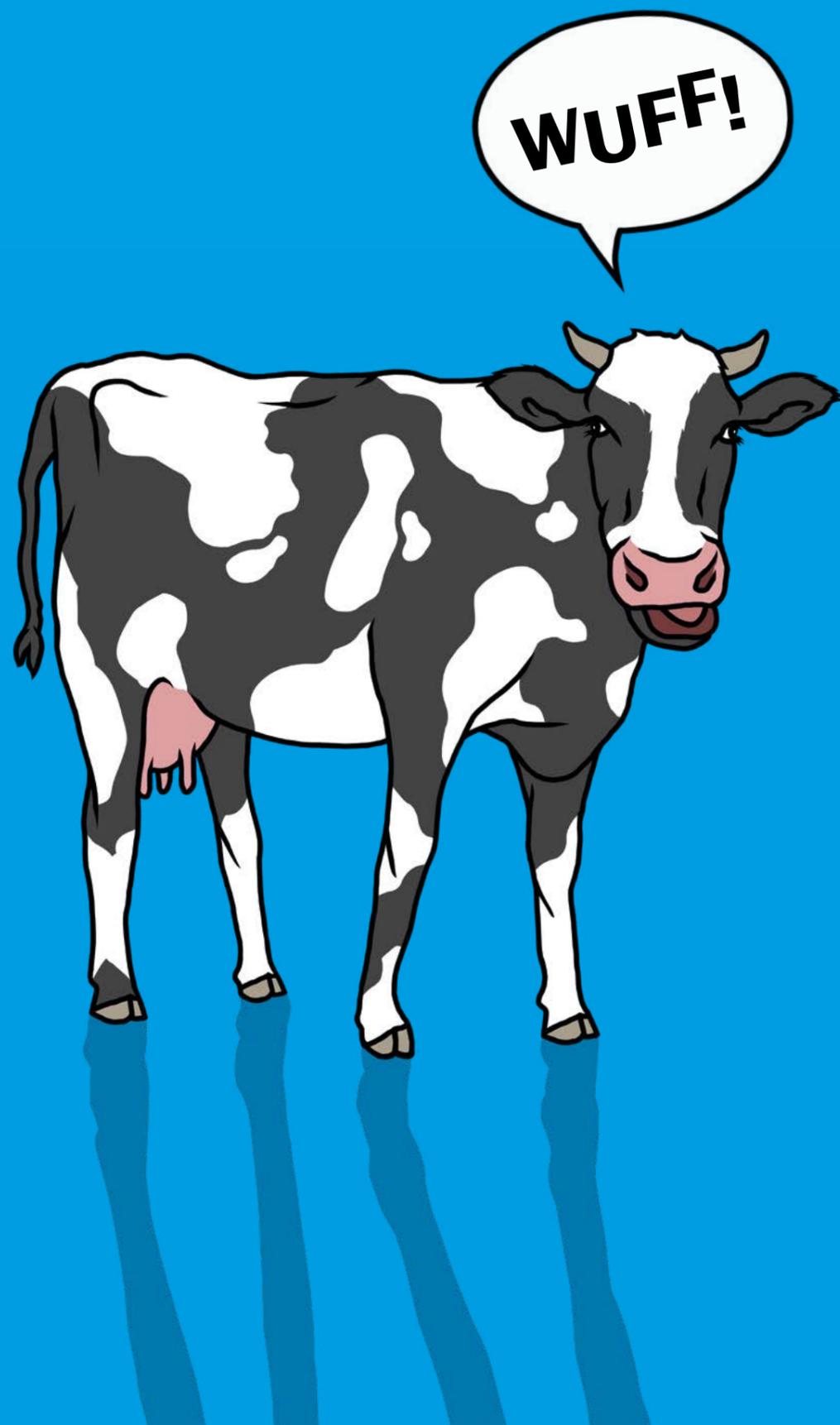


UNSER GEHIRN LIEBT SCHUBLADEN.

Das Denken in Bildern und Kategorien ist ein grundlegender psychischer Prozess.

Um die Welt kennenzulernen und zu verstehen, teilt unser Gehirn sie von Kindheit an in Begriffe, Kategorien und Bilder ein: „Das ist eine Kuh, die macht Muh.“ So kategorisieren wir nicht nur andere, sondern ordnen uns auch selbst in dieser Welt ein: „Ich bin ein Junge, 5 Jahre alt, blond und ich mag Fußball.“

Dieser grundlegende psychische Prozess findet bei jedem Menschen automatisch und ständig statt. Denn auch als Erwachsene bieten Bilder unserem kognitiven System Vorteile: Sie ermöglichen schnelles Handeln in unsicheren Situationen, reduzieren die Komplexität der sozialen Welt und helfen uns, unsere eigene Identität zu formen.



**„DAS MACHT
VIELEN
MENSCHEN
DIE WELT
EINFACHER.“**

w, 21

„Es ist schwer,
seinen Platz in der
Gesellschaft zu finden,
ohne sich von anderen
abzugrenzen.“

m, 27

DIE WELT IST NUN MAL NICHT SCHWARZ-WEISS.

Unflexible und generalisierte Bilder von Menschen können zum Problem werden.



Wenn wir Graustufen nicht zulassen, Abweichungen nicht akzeptieren und unsere Bilder von anderen nicht erneuern können, verzerren sie unser Urteil: Wir nehmen Nicht-ins-Bild-Passendes nicht wahr, überbetonen einzelne Merkmale und erkennen nicht die Verschiedenheit der Menschen innerhalb eines Bildes. Zu wenig Information und zu wenig Kontakt zur anderen Gruppe verstärken das Problem.

Ob bewusst oder unbewusst: Unflexible Bilder können schließlich dafür sorgen, dass wir andere vorschnell beurteilen, abwerten, zurückweisen oder benachteiligen. Dem zugrunde liegt oft auch die Suche nach einem „Sündenbock“ zur Verschiebung negativer Gefühle oder Aufwertung der eigenen Gruppe.

MAN WIRD JA WOHL NOCH SAGEN DÜRFEN ...

Seit den 1980ern sind offene Anfeindungen seltener geworden. Aktuell wird es allerdings schlimmer.

In den letzten Jahrzehnten war die gesellschaftliche Norm, dass Vorurteile und Diskriminierung unerwünscht sind. Wenn diese stattgefunden haben, dann subtiler, oft getarnt oder verklausuliert.

Aktuell gibt es allerdings deutliche Anzeichen einer Verschlimmerung. Anfeindungen – von Blicken bis zu

rassistisch oder homophob motivierten Mordfällen – finden vermehrt im öffentlichen Raum statt.

Neben der politischen und religiösen Radikalisierung verändern auch die sozialen Medien als enthemmte Räume zunehmend die Kommunikationsformen.

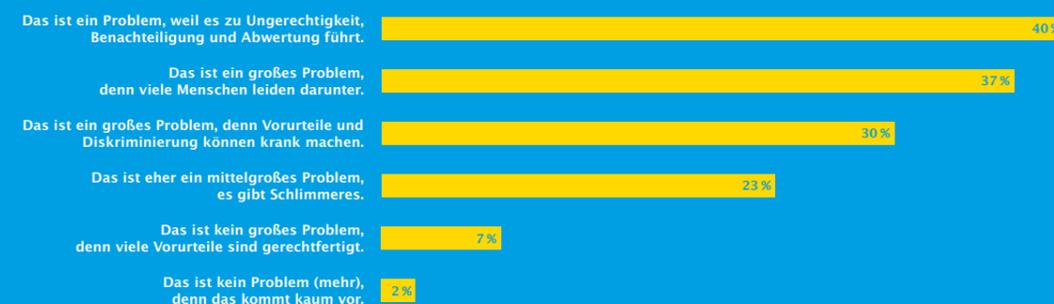


**„VORURTEILE
FÖRDERN
BEI DER EIGENGRUPPE
EIN GEFÜHL VON
ÜBERLEGENHEIT
(...).“**

Aronson et al., 2014, S. 500



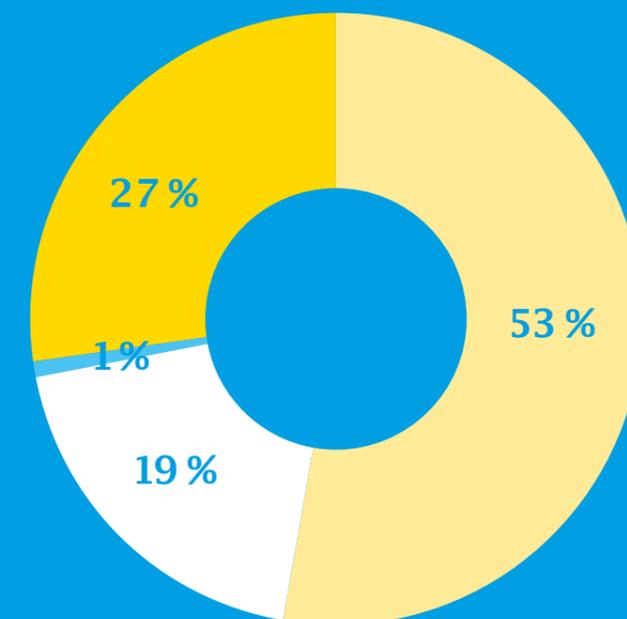
► Was meinen Sie: Sind Vorurteile und Diskriminierung ein Problem in Deutschland?



PROBLEM ERKANNT, DOCH NICHT GEBANNT.

Vorurteile werden als Problem eingeschätzt - doch ihre Verbreitung wird unterschätzt.

Mindestens jeder Dritte sieht Vorurteile als großes Problem an. Sie werden auch bei mehr als der Hälfte der Menschen vermutet - allerdings längst nicht bei allen. Interessant ist, dass - neben diskriminierten Menschen - Jüngere unter 35 Jahren und Frauen ein höheres Problembewusstsein haben.



► Was denken Sie, wie viele Menschen in Deutschland haben Vorurteile?

- (Fast) alle Menschen
- Mehr als 50%
- Weniger als 50%
- (Fast) niemand

SELBSTER- KENNTNIS IST DER ERSTE SCHRITT.

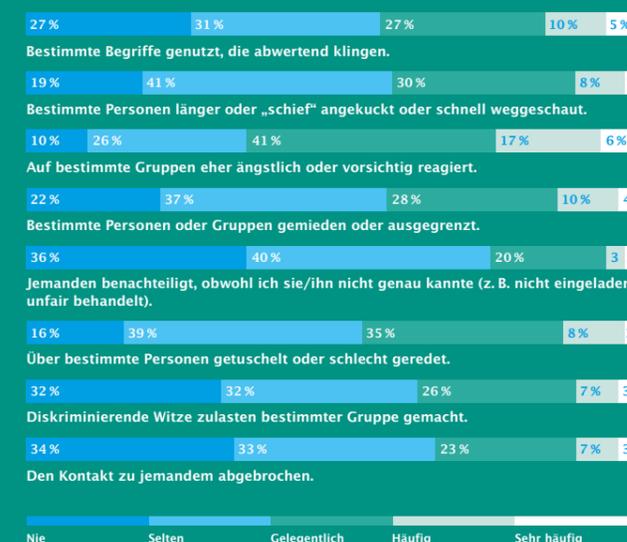
Um eigene Vorurteile abzubauen, muss man erst mal wissen, dass man welche hat.

In der quantitativen Erhebung zeigt sich: Im Schnitt nehmen etwa 40% an, dass ihnen gelegentlich vorurteilsbedingte Handlungen unterlaufen sind. Damit

überwiegt das Bewusstsein über eigene Vorurteile und diskriminierende Handlungen nur leicht: Etwa 30% lehnen entsprechende Aussagen über sich ab.

**A
LLE
MENSCHEN
HABEN
VORURTEILE.
DOCH NUR RUND 40% ERKENNEN
SIE BEI SICH.**

► Wie häufig sind Ihnen die folgenden (vorurteilsbedingten) Handlungen in Bezug auf bestimmte Gruppen oder Kategorien von Menschen schon mal passiert, wenn auch unabsichtlich?



► Inwiefern stimmen Sie den folgenden Aussagen zum Thema Vorurteile zu?

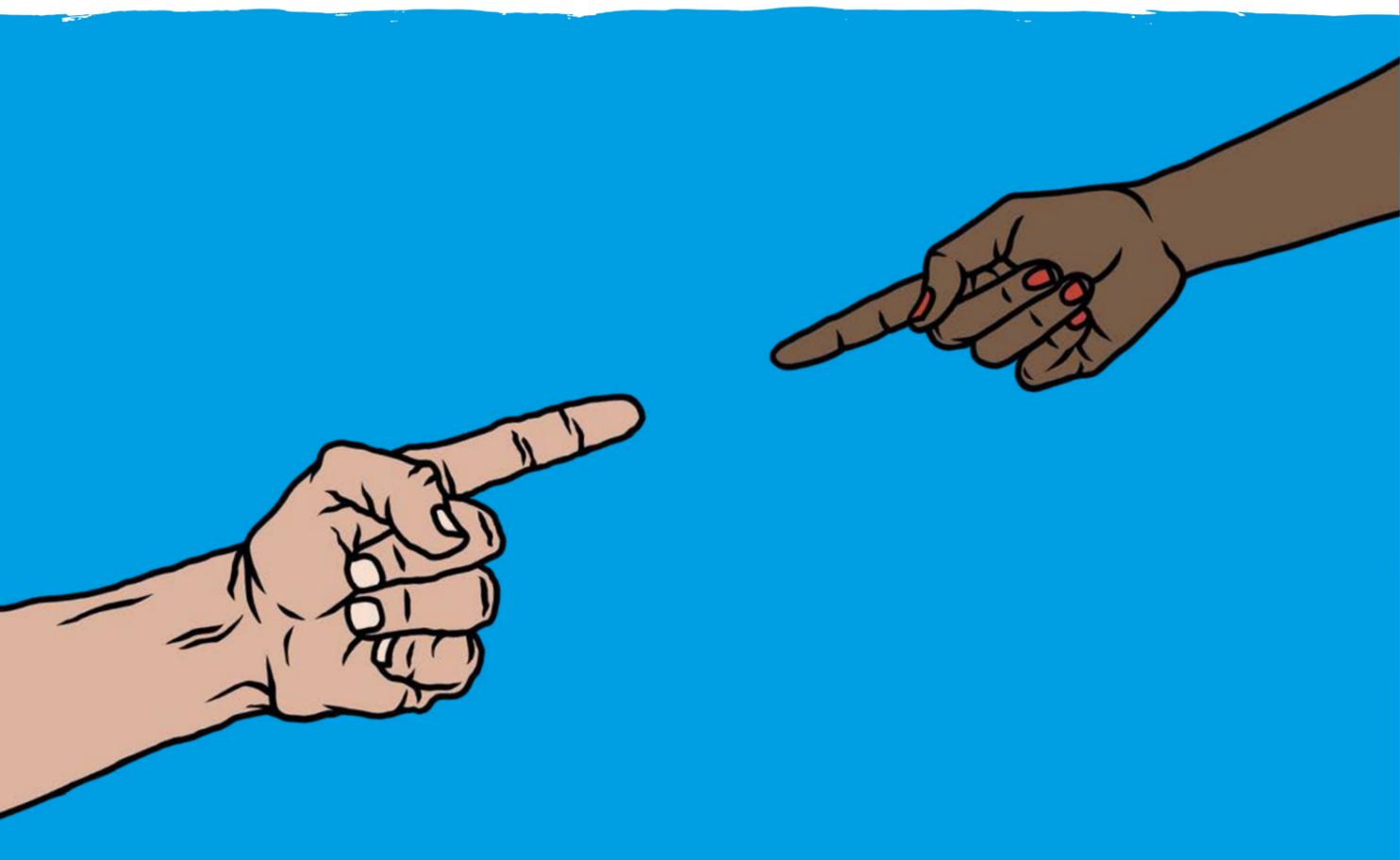


VORURTEILE ERZEUGEN GEGEN- VORURTEILE.

Auch Diskriminierte können Vorurteile haben. Manchmal sogar verstärkt.

Auch wer selbst von Diskriminierung betroffen ist, kann Vorurteile gegen andere haben. Studien zeigen sogar, dass Diskriminierungserfahrungen diskriminierendes Verhalten verstärken können.

Jugendliche mit Migrationshintergrund zum Beispiel, die sich diskriminiert fühlen, werten andere soziale Gruppen stärker ab und äußern öfter Gegenvorurteile, z. B. „Bio-Deutsche haben keinen guten Familienzusammenhalt“.



KAPITEL 2

**Erleben
&
Wirkung**

WIE FÜHLT ES SICH AN, IN DIESER HAUT ZU STECKEN?

Fast alle, die zu einer stigmatisierten Gruppe gehören, haben schon sogenannte Mikroaggressionen wie Getuschel erlebt. Auch solch vermeintliche Kleinigkeiten können auf Dauer die seelische und körperliche Gesundheit beeinträchtigen.

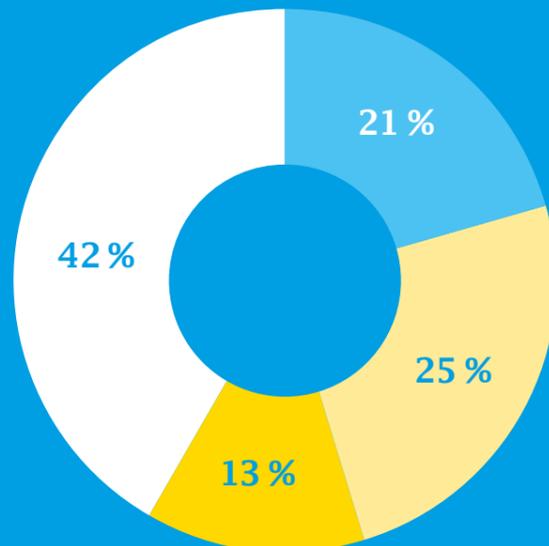
DISKRIMINIERUNG IST NICHT IMMER EINDEUTIG.

Das Erleben von Vorurteilen und Diskriminierung ist individuell und von Unsicherheiten geprägt.

„Meiden mich Leute, weil ich schwul bin?“ – „Krieg ich den Job nicht, weil ich alt bin?“ Oft lässt sich nicht eindeutig feststellen, ob es sich um Diskriminierung handelt. Das verunsichert Betroffene zusätzlich, auch weil sie sich dann nicht wehren können.

Manche Vorfälle, vor allem aus der Kindheit, wurden von Betroffenen auch selbst zunächst nicht als Diskriminierung eingestuft.

► Waren Sie selbst in den letzten 5-10 Jahren von Vorurteilen oder Diskriminierung betroffen? Haben Sie Vorurteile in Bezug auf Ihre Person verspürt oder wurden Sie von anderen diskriminiert?

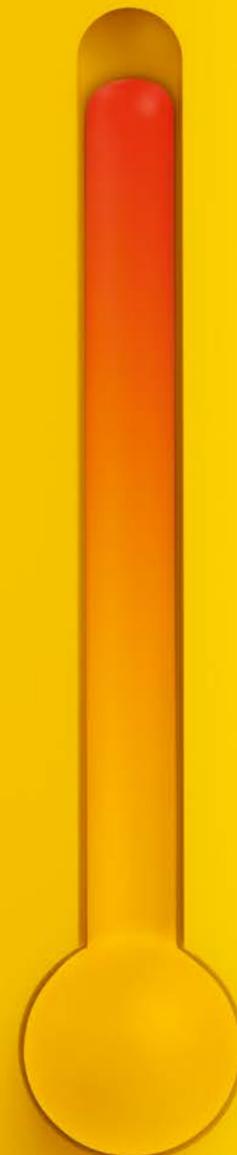


- Ja, ich bin/war stark betroffen
- Ja, ich bin/war schwach betroffen
- Ja, möglicherweise/ich bin mir unsicher
- Nein

Erlebte Formen von Diskriminierung

Relative Sicherheit in der Wahrnehmung/Einordnung

Große Unsicherheit in der Wahrnehmung/Einordnung



- Belästigung, Bedrohung, Nötigung, Körperverletzung
- Anfeindung, Beleidigungen, Beschimpfung – von halblaut gemurmelt bis ins Gesicht gesagt/auf der Straße
- Isolierung, Familie oder Freunde brechen Kontakt ab, verstoßen einen
- Physische Benachteiligung/Nichtberücksichtigung (z. B. Toiletten/Sitze/Mode nicht für Übergewichtige geeignet)
- Vermeintlich positiv gemeinte Äußerungen/Handlungen (z. B. ungefragt in den Haaren wuscheln)
- Ignoranz kultureller Besonderheiten (nur christliche Feiertage, Schweinefleisch servieren, muslimische Feste ignorieren etc.)
- Konkrete Benachteiligung (Wohnungssuche, Jobsuche, Beförderung, Benotung in der Schule)
- Mikroaggressionen wie gemieden/nicht beachtet werden, Blicke (verächtlich od. neugierig), tuscheln, unhöfliche Kommunikation/Tonfall, geringe Deutschkenntnisse unterstellt bekommen, nicht gewählt werden (beim Sport, als Sitznachbar, als Freund ...)

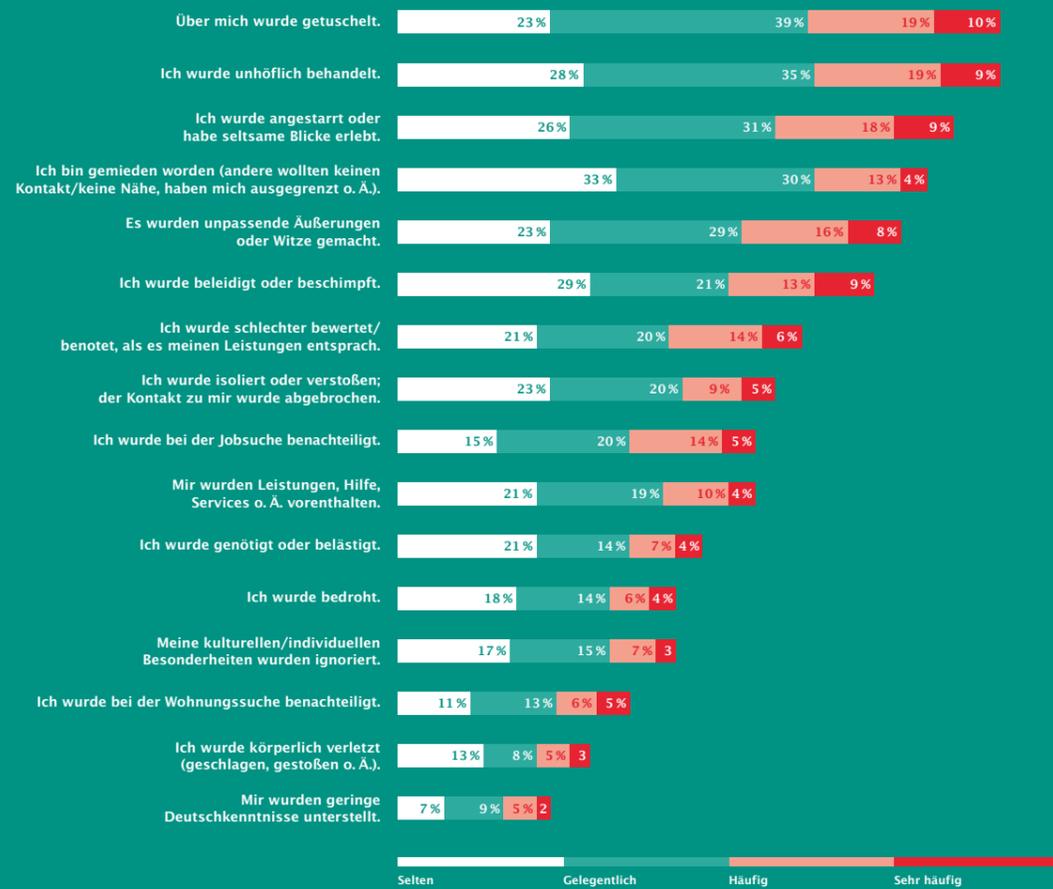
ACHTUNG, TRIGGERWARNUNG!

Für diese Studie haben Betroffene ihre Diskriminierungserfahrungen geschildert.

Die Ergebnisse erschrecken: Fast jeder Dritte erlebte schon einmal körperliche Gewalt. Am häufigsten sind sogenannte Mikroaggressionen wie Tuscheln oder unhöfliche Behandlung, die von über 90% der Betroffenen erlebt wurden.

Vor allem LGBTIQ* und Menschen mit körperlichen Einschränkungen oder Besonderheiten sind von Mikroaggressionen betroffen. Menschen mit Migrationshintergrund wurden häufiger bei der Wohnungssuche benachteiligt, schlechter bewertet oder ihnen wurden schlechte Deutschkenntnisse unterstellt.

► Welche Formen von Diskriminierung haben Sie in den letzten 5-10 Jahren erlebt?



m, 39

„Ein Arzt hat mich allen Ernstes gefragt, ob ich glaube, dass Männer das toll fänden, wenn sie bei einer Frau nur Knochen spüren.“

w, 52

„EIN LEHRER SAGTE: ‚SOLCHE WIE IHR BRINGEN NUR ÄRGER.‘“

„Ich wollte einem alten Nachbarn wegen Corona mit den Einkäufen helfen. ... Einem anderen Nachbarn sagte er, dass er nicht will, dass ein Schwuler ihm die Tüten trägt.“

w, 21

m, 48

„ALS ICH SO DICK WAR, HAT MEIN VATER GESAGT: ‚QUADRATISCH, PRAKTISCH, GUT! ICH WAR TOTAL FERTIG.‘“

w, 39

„Ich wurde in der S-Bahn von einer Gruppe betrunkenener Frauen angegriffen, angespuckt und zu Boden gestoßen. ... Niemand der anderen Fahrgäste hat mir geholfen.“

VON SCHOCK BIS SCHULD.

Das Erleben von Diskriminierung löst unterschiedlichste Gefühle aus.

„Ich frage mich oft, ob ich falsch überkomme, etwas falsch gemacht habe.“

m, 53

„Was mich echt umgehauen hat: Ich war mit dem Fahrrad unterwegs und ein älterer Mann hat mir ‚Schwuchtel‘ ins Gesicht gebrüllt.“

m, 21

Die ersten Reaktionen sind oft Unsicherheit und Irritation. Fragen schwirren durch den Kopf: „War das gegen mich gerichtet? War das ernst gemeint? War das Diskriminierung?“ Gerade schwere und unerwartete Vorfälle, die einen kalt erwischen, lassen Betroffene oft geschockt und sprachlos zurück.

Extrem unangenehm ist das Opfergefühl. Neben Hilflosigkeit und Ohnmacht empfinden Betroffene auch häufig Scham und Schuld. Scham deutet auf eine zumindest teilweise Aneignung der Vorurteile hin. Schuld ist ein seelischer Mechanismus, um aus der Ohnmacht herauszukommen und das Gefühl zu haben, solche Situationen verhindern zu können.

Unsicherheit.

Irritation.

Hilflosigkeit.

Scham.

Schuld.

VON AUSGESCHLOSSENHEIT BIS ANGST.

Auf ein Merkmal reduziert und abgestempelt zu werden, fühlt sich unfair an. Die Gruppe oder Gesellschaft bestimmt, wer man ist und ob man dazu gehört oder nicht. Man fühlt sich **ausgeschlossen** und **fremdbestimmt**.

Unbewusst nagen Vorurteile an einem und nisten sich ein. Langfristig entstehen dann oft **Minderwertigkeitsgefühle und Selbstzweifel**. Vielleicht haben die anderen ja auch recht?

Infolge schlechter Erfahrungen können sich auch Ängste aufbauen: vor Diskriminierung, Menschen oder eigenem Versagen. Betroffene berichten höhere **Empfindsamkeit** und **Verletzlichkeit**, antizipieren überall Schlechtes. Diese **Angstspirale** ist schwer zu durchbrechen und prägt Menschen langfristig, auch wenn Merkmale wie z. B. Übergewicht gar nicht mehr vorhanden sind.

„Sobald ich Getuschel höre oder Blicke vermute, denke ich, die verurteilen mich.“

m, 53

„ICH WAR NUR DER DICKE, DER REST VON MIR WAR GAR NICHT DA.“

m, 27

„ICH HABE MICH IN MEINEM ZIMMER EINGESCHLOSSEN UND BIN NICHT MEHR RAUSGEGANGEN.“



w, 21

VON WUT BIS WEINEN.

Die vorherrschenden Reaktionen auf Diskriminierung sind Wut, Ungerechtigkeitsempfinden und Trauer.

Schwächer Diskriminierte empfinden am häufigsten Wut. Je stärker die Diskriminierung, desto stärker sind Gefühle wie Demütigung, Scham, Traurigkeit oder Ausgeschlossenheit.

Beim Faktor Migrationshintergrund hat das Herkunftsland Einfluss. Zum Beispiel fühlen sich Menschen mit türkischem Hintergrund häufiger ausgeschlossen; Menschen mit asiatischem häufiger entsetzt und entwertet.

Jüngere (u. 35) fühlen sich vergleichsweise häufiger verunsichert und ausgeschlossen. Ältere (55 +) fühlen sich häufiger ohnmächtig und hilflos. LGBTIQ* fühlten sich häufiger gedemütigt, beschämt und verunsichert.

► Wie fühlen bzw. fühlten Sie sich aufgrund der erlebten Diskriminierung?



DIE LANGZEIT- FOLGEN VON DISKRIMINIERUNG.

Ist die erste Wut verebbt, machen sich Selbstzweifel und Ängste breit.

Wer Diskriminierung erlebt, beobachtet bei sich langfristig negative Folgen, wie Unsicherheit und Angst. Und je stärker die erlebte Diskriminierung, desto mehr negative Folgen werden berichtet. Bestimmte Gruppen sind dabei besonders betroffen: Gerade Jüngere und Menschen der LGBTIQ'-Community berichten

häufiger von Selbstzweifeln, Ängsten und Unsicherheit. Ältere und Menschen mit Migrationshintergrund äußern dagegen häufiger, auch ein „dickes Fell“ bekommen und Stärke und Selbstbewusstsein entwickelt zu haben.

► Welche längerfristigen Auswirkungen haben Sie aufgrund der erlebten Diskriminierung in den letzten 5 – 10 Jahren bei sich selbst beobachtet?



DIE MEHRHEIT LEIDET STILL.

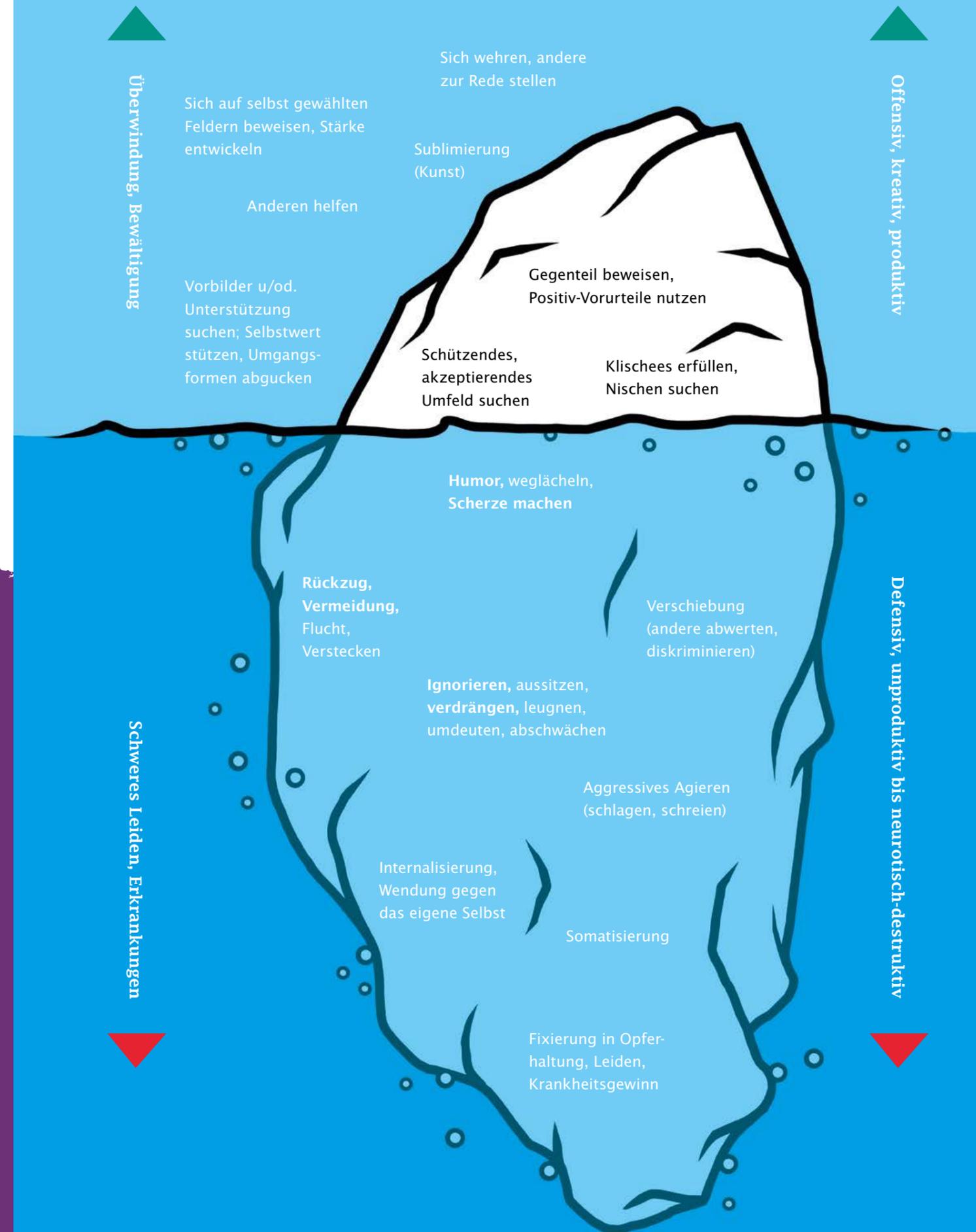
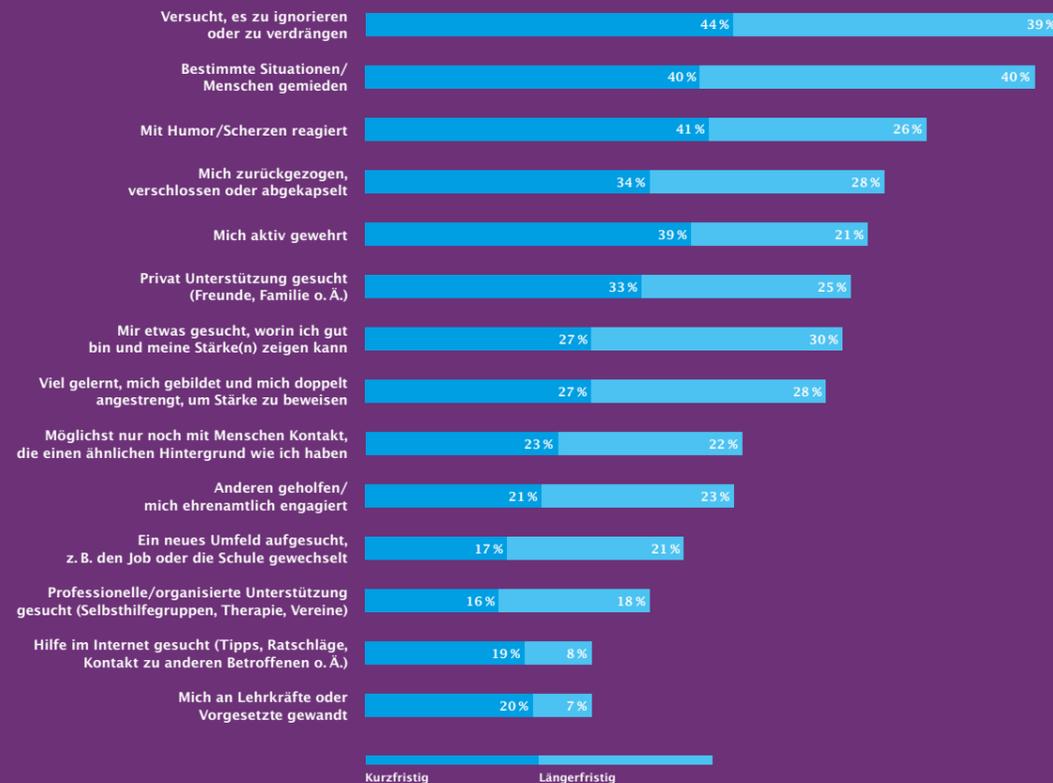
Die wenigsten schaffen es, aus Diskriminierung Stärke zu ziehen.

Einige Betroffene schaffen es, ihr wahrgenommenes Bild zu überwinden und sich einen positiven Selbstwert sowie eine positive soziale Identität zu erhalten oder aktiv aufzubauen.

Diese können schließlich zur Internalisierung der Vorurteile, Fixierung der Opferhaltung sowie zu schwerem Leiden und seelischen und physischen Erkrankungen führen.

Im Vordergrund stehen allerdings Berichte unproduktiver Umgangsformen mit Vorurteilen und Diskriminierung wie Rückzug, Ignorieren, Verdrängen oder Vermeiden.

► Wie haben Sie auf die erlebten Vorurteile und Diskriminierungen in den letzten 5-10 Jahren reagiert? Wie sind Sie mit den Diskriminierungen umgegangen bzw. wie gehen Sie aktuell damit um? Was davon haben Sie kurzfristig gemacht und was längerfristig?



VORURTEILE & DISKRIMINIERUNG MACHEN KRANK.

Einige schaffen es, offensiv mit Diskriminierung umzugehen und sogar Stärke daraus zu ziehen. Die Mehrheit reagiert aber defensiv und frisst negative Gefühle in sich hinein. Langfristig kann das seelisch und körperlich krank machen.



DISKRIMINIERUNG FÜHRT ZU RÜCKZUG FÜHRT ZU ISOLATION FÜHRT ZU DEPRESSION.

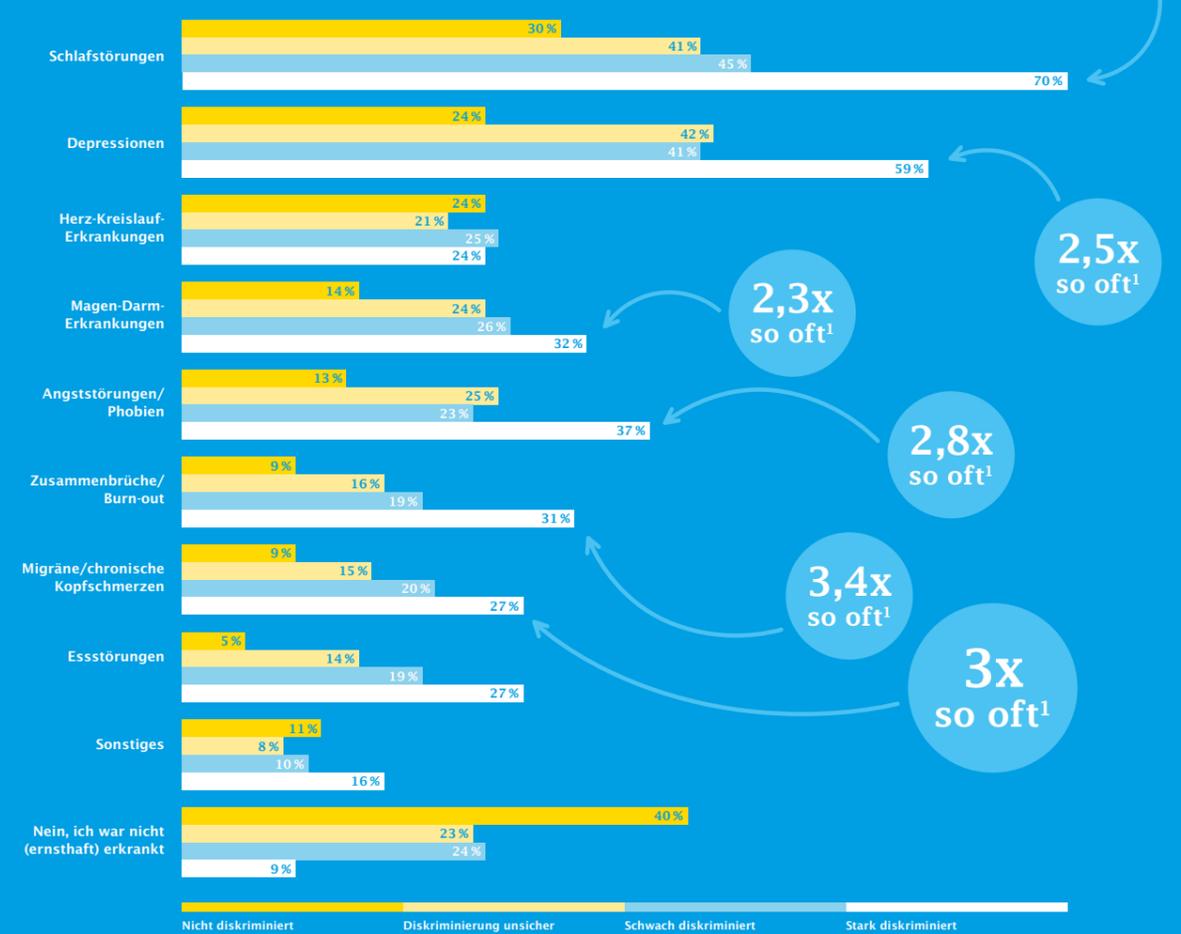


Negative Gefühle manifestieren sich in körperlichen und seelischen Symptomen.

Findet die seelische Bearbeitung von Diskriminierungserfahrungen nicht oder nur unzureichend statt, führt das zur Somatisierung, d. h., verdrängte oder verleugnete Konflikte äußern sich in körperlichen Symptomen wie Erschöpfung, Schmerzen oder Herzrasen.

In der quantitativen Stichprobe wird deutlich: Im Vergleich zu nicht Diskriminierten berichteten stark Diskriminierte, häufiger an Krankheiten wie Depressionen, Migräne oder Burn-out gelitten zu haben. Auch war bei ihnen die Zahl der Krankschreibungen höher aufgrund von Symptomen, aber auch, um potenziellen Aggressoren aus dem Weg zu gehen.

► Waren Sie in den letzten ca. 10 Jahren körperlich oder seelisch erkrankt? Wenn ja, worunter haben Sie gelitten?



¹ Unterschied zwischen stark Diskriminierten und nicht Diskriminierten.

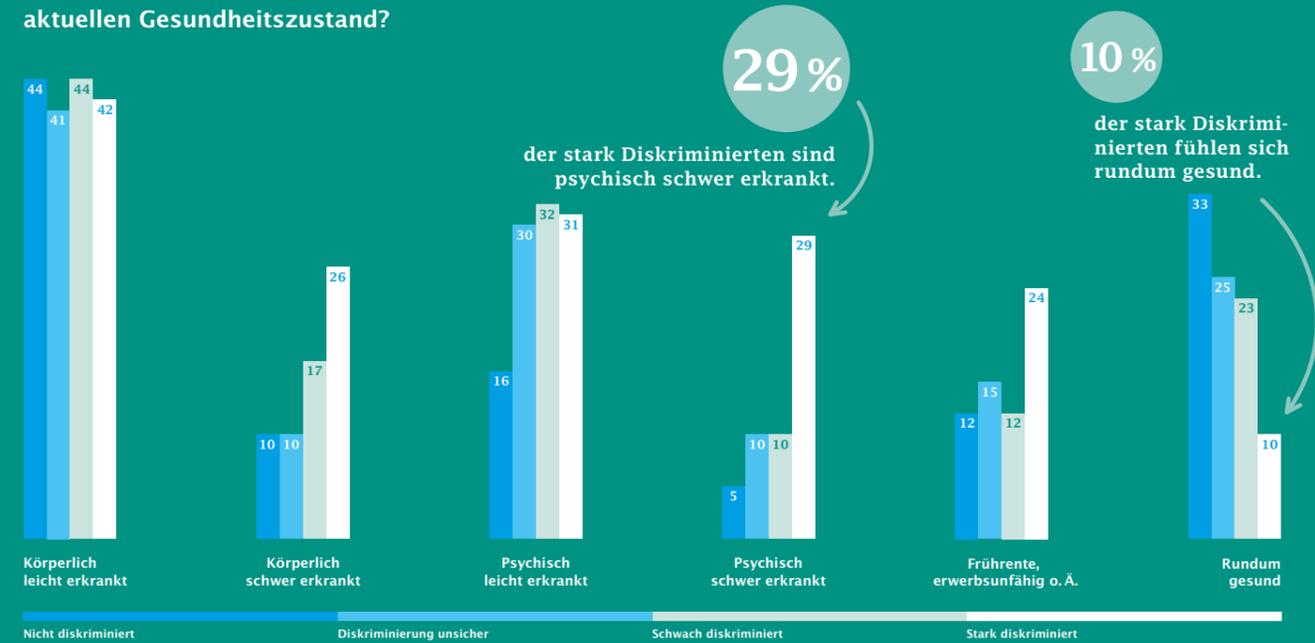
DISKRIMINIERUNG MACHT DAS LEBEN WENIGER LEBENSWEHT.

Stark Diskriminierte fühlen sich kränker und unzufriedener mit ihrem Leben.

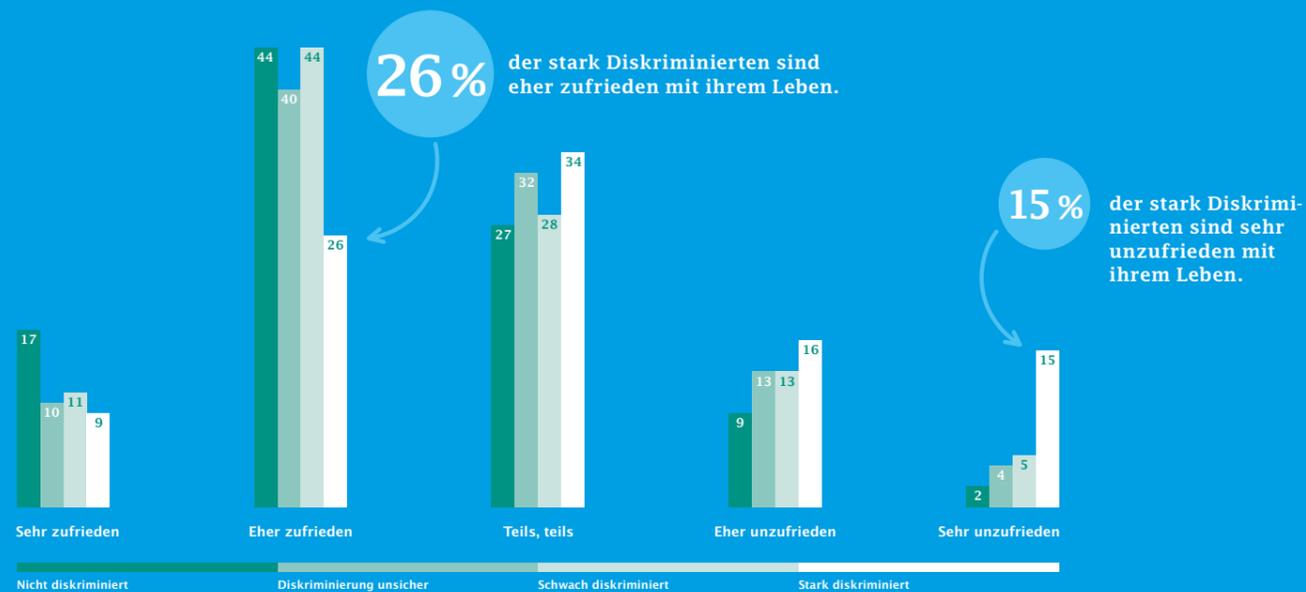
Menschen, die stark von Diskriminierung betroffen sind, fühlen sich verglichen mit nicht Diskriminierten nicht nur 3x seltener rundum gesund, sie bezeichnen sich auch mehr als 7x häufiger als sehr

unzufrieden mit ihrem Leben im Allgemeinen. Die Zugehörigkeit zu einer stigmatisierten Gruppe erhöht also die Wahrscheinlichkeit, an bestimmten Krankheiten zu leiden, und senkt die generelle Lebensqualität.

► Und was entspricht Ihrem aktuellen Gesundheitszustand?



► Wie zufrieden sind Sie alles in allem mit Ihrem Leben?



„Zusammengenommen erhöht die Zugehörigkeit zu einer stigmatisierten Gruppe ... die Gefahr, unter negativen Folgen für die psychische und physische Gesundheit ... zu leiden.“

EIN TRAURIGER TEUFELSKREIS.

Vorurteile können bewirken, dass sich Menschen tatsächlich in Richtung der Vorurteile entwickeln.



Individuelle Ebene

Durch Internalisierung und die erforderte, spezielle Behandlung können Vorurteile zur selbsterfüllenden Prophezeiung werden: Werde ich für dumm gehalten, werde ich weniger ermutigt, wird mir weniger zugetraut, werde ich schlechter benotet. So erbringe ich tatsächlich geringere schulische/berufliche Leistungen.

Gesellschaftliche Ebene

Wird eine Gruppe als dumm, faul oder nur für geringe Tätigkeiten geeignet angesehen, steigt die Wahrscheinlichkeit, dass Gruppenmitglieder tatsächlich nur gesellschaftlich schlechter angesehene Jobs erhalten. So bestätigt sich für viele subjektiv das Vorurteil. Für Betroffene ist es schwer, diesen Teufelskreis zu durchbrechen.

HALT UND STÄRKE FINDEN.

Die Menschen im Umfeld beeinflussen die Folgen von Diskriminierung. Positiv und negativ.

Viele von Diskriminierung Betroffene finden Halt und Stärke in der eigenen Familie, der Partnerschaft, dem Freundeskreis oder dem selbst gewählten sozialen Umfeld, wo sie Wertschätzung, Akzeptanz und Liebe erfahren. Besonders LGBTIQ* profitieren von Vorbildern.

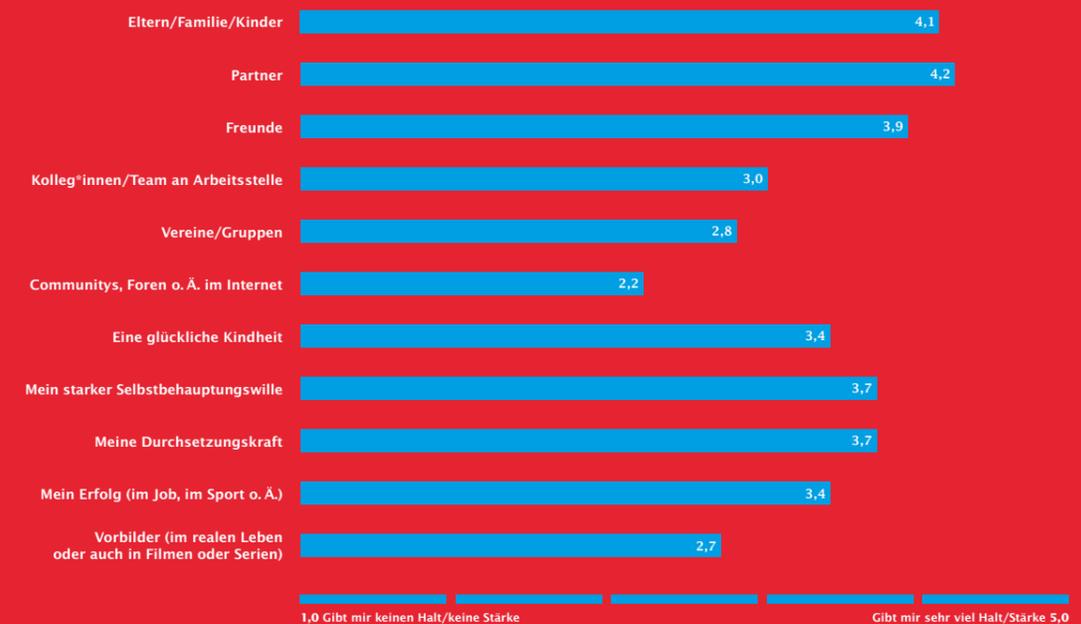
Das direkte Umfeld kann aber auch schwächender Faktor sein: So beschreiben Betroffene auch Erlebnisse mit den eigenen Eltern, dem Lehrpersonal oder der Schulklasse, die negative Gefühle verstärkt haben. Jeder Einzelne trägt also mit seinem Verhalten eine soziale Verantwortung für das Wohlbefinden anderer.

„IM NEUEN JOB WAR DAS TEAM EIN BUNTER MIX AUS NATIONALITÄTEN, SCHWULEN, LESBEN, DICKEN UND DÜNNEN. SEITDEM GEHT ES MIR VIEL BESSER.“

m, 27



► Wer bzw. was gibt Ihnen Halt und Stärke im Leben? Wer akzeptiert Sie vollständig, unterstützt Sie und steht hinter Ihnen? Mit wem können Sie über alles reden? Welche Erfahrungen geben Ihnen Kraft und Stärke?



KAPITEL 3

**Prävention
&
Intervention**

FAUSTREGEL: 5 KONTAKTE KÖNNEN 1 VORURTEIL BRECHEN.

Das effizienteste Mittel gegen Vorurteile ist Kontakt. Interessanterweise funktionieren auch stellvertretende Kontakte in Serien oder Werbung. Vielleicht haben die Bilder dieser Studie schon geholfen, Vorurteile zu reduzieren?



DAS BESTE MITTEL GEGEN VORURTEILE: KONTAKT.

Kontakt mit anderen baut Vorurteile ab, vor allem wenn er bestimmte Bedingungen erfüllt.

Als grobe Regel gilt: Mindestens fünf Kontakte zu Menschen einer bestimmten sozialen Gruppe sind nötig, um den Einzelnen nicht als Ausnahme zu sehen und das Vorurteil abzubauen.

Besonders gut ist der Abbau von Vorurteilen möglich, wenn:

- Menschen in der Kontaktsituation gemeinschaftliche Ziele verfolgen bzw. miteinander interagieren müssen, um ihre Ziele zu erreichen
- die Beteiligten von etwa gleichem Status sind
- Potenzial zum Anknüpfen von Bekanntschaften/informellem Kontakt gegeben ist
- es mehrere Mitglieder in jeder Gruppe gibt
- der Kontakt in einem unterstützenden normativen Klima stattfindet

Allport, 1954



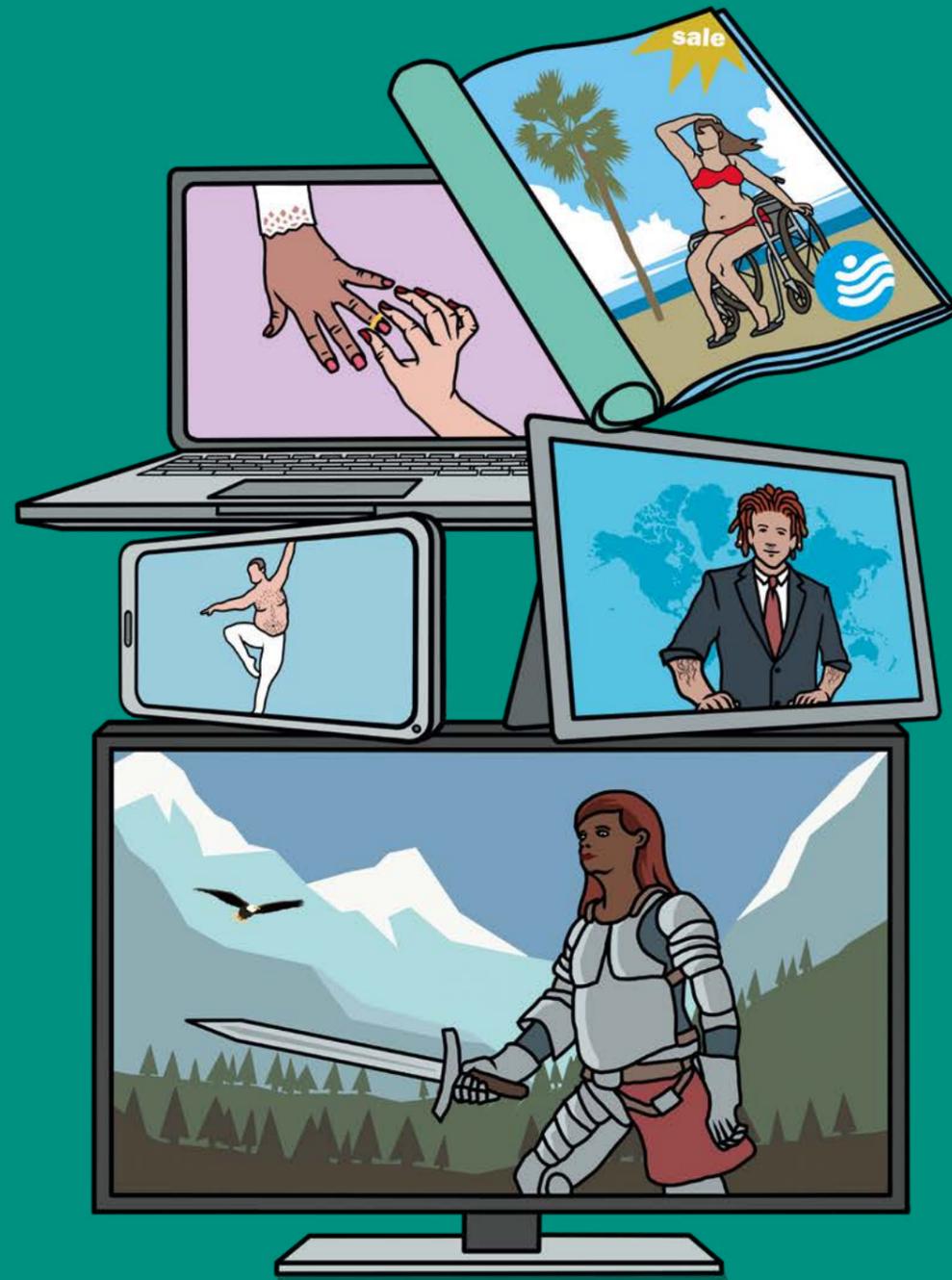
SERIEN KÖNNEN DIE WELT VERÄNDERN.

**Auch stellvertre-
nder Kontakt durch
die Medien kann
Vorurteile abbauen.**

Ob Filme, Serien, Werbung oder unsere Social Media Feeds: Die Art, wie Menschen dort repräsentiert werden, beeinflusst unser Denken. Es lohnt sich also zu überprüfen, wem wir folgen oder was wir auf unsere Watchlist packen.

Tipps für alle Medienschaaffende:

- **Sichtbare Diversität zeigen!**
Das beeinflusst, was in einer Gesellschaft als „normal“ und was als „fremd“ empfunden wird.
- **Freundschaft zeigen!**
Am größten ist der Effekt, wenn Mitglieder von Fremdgruppen und Eigengruppen freundschaftlich interagieren.
- **Stereotype brechen!**
Mitglieder diskriminierter Gruppen sollten auch in nicht stereotypkonformen Rollen gezeigt werden.
- **Perspektivwechsel anregen!**
Geschichten und Sichtweisen von Mitgliedern stigmatisierter Gruppen erzeugen Empathie.
- **Haltung zeigen!**
Die öffentlich bekundete Haltung (noch besser: Verhalten) von Autoritäten hat eine große Wirkung.
- **Neu kategorisieren!**
Eine gemeinsame Eigengruppenidentität setzt Unterschiede zwischen Eigengruppe und Fremdgruppe auf ein übergeordnetes Niveau.
- **Vorbilder zeigen!**
Betroffene als starke, sympathische, wertvolle Persönlichkeiten zeigen und nicht als Opfer, da sonst Vorurteile reproduziert und indirekt verstärkt werden.



WIR WOLLEN GESUND.MACHEN.



Als tatkräftige Krankenkasse werden wir krank machende Vorurteile bekämpfen.

Akt unterstützen wir als Krankenkasse selbstverständlich dabei, dass Betroffene unkompliziert die nötige Behandlung erhalten, z. B. mit unserer 24-h-Hotline oder der Therapeutensuche.

Langfristig wollen wir aber nicht nur die Symptome, sondern auch die Ursachen bekämpfen: Vorurteile und Diskriminierung. Diese Studie ist daher für uns nur der Startschuss zu einem langfristigen Engagement, um dabei zu helfen, Vorurteile und Diskriminierung

in der Gesellschaft zu reduzieren. Hierfür werden wir in den kommenden Wochen, Monaten und Jahren weiter für das Thema sensibilisieren und konkrete Maßnahmen entwickeln.

Auch als Unternehmen leben wir diese Haltung: Wir stellen uns möglichst divers auf, fördern ein offenes und inklusives Arbeitsumfeld, achten auf eine stereotypfreie Kommunikation und werden insbesondere auch unbewusste Vorurteile, die jeder von uns hat, weiter bekämpfen.

**WENIGER
VORURTEILE.**



**WENIGER
KRANKHEITEN.**



Machen wir die Welt ein bisschen gesünder!
Damit kann jeder in seinem eigenen Kopf
anfangen. Und dabei helfen wir gerne.
Mehr dazu auf Vorurteile-machen-krank.de

DANKKE!

Wir bedanken uns bei dem IKK classic-Team, Scholz & Friends, rheingold, C3, Wavemaker und allen Teilnehmenden der Studie.

Darüber hinaus bedanken wir uns bei allen Menschen, politischen wie privaten Institutionen, Vereinen und Organisationen, die sich heute schon für das gleiche Ziel einsetzen: einen gesünderen und wertschätzenden Umgang von uns Menschen untereinander.

**DENN GESUNDHEIT IST
UND BLEIBT DAS
WICHTIGSTE IM LEBEN.**

Impressum

Autoren

rheingold institut
Uwe Hambrock und Stephan Urlings

rheingold GmbH und Co. KG
Kaiser-Wilhelm-Ring 46
50672 Köln, Deutschland
Telefon: 0221 912 777-0
Fax: 0221 912 777-55
rheingold@rheingold-online.de
rheingold-marktforschung.de

Herausgeber

IKK classic
info@ikk-classic.de
Service-Hotline: 0800 455 1111
Fax: 0800 800 4551
ikk-classic.de

Postanschrift

IKK classic
Tannenstraße 4 b
01099 Dresden

Die IKK classic ist eine Körperschaft
des öffentlichen Rechts.

Vertretungsberechtigt

Frank Hippler
Vorstandsvorsitzender

Kai Swoboda
Stellvertretender Vorstandsvorsitzender

Zuständige Aufsichtsbehörde

Bundesamt für Soziale Sicherung (BAS)
Friedrich-Ebert-Allee 38
53113 Bonn
Telefon: 0228 619-0
Fax: 0228 619-1870
poststelle@bas.bund.de

Umsatzsteuer-Identifikationsnummer

DE 283 627 786

Verantwortlicher im Sinne des Presserechts

Maren Soehring
maren.soehring@ikk-classic.de

Datenschutzbeauftragter IKK classic

Jörn Gerber
datenschutz@ikk-classic.de

Umsetzung/Design

Gestaltung

Scholz & Friends Düsseldorf GmbH

Illustrationen

Malte Müller

Abbildungen

Shutterstock, gettyimages, AdobeStock

Copyright

Diese Studie des rheingold Instituts ist
von der IKK classic beauftragt worden und
urheberrechtlich geschützt. Jede Verwer-
tung außerhalb der engen Grenzen des
Urheberrechtsgesetzes ist ohne vorherige
schriftliche Zustimmung der IKK classic
nicht gestattet und löst Unterlassungs- und
Schadensersatzansprüche aus. Zudem ist
die Urheberrechtsverletzung auch strafbar.

Haftungsausschluss

Das Ziel der IKK classic ist es, aktuelle und
genaue Informationen in diesem Medium
bereitzustellen. Allerdings kann nicht garanti-
ert werden, dass die in diesem Medium
verfügbaren Angaben tatsächlich aktuell,
umfassend, komplett oder genau sind. Bei
den bereitgestellten Informationen handelt
es sich um Informationen allgemeiner Art,
die nicht auf die besonderen Bedürfnisse
bestimmter Personen oder Unternehmen
abgestimmt sind. Insbesondere soll durch
sie keine rechtliche, sozialrechtliche oder
gesundheitliche Beratung i. S. v. § 14 SGB I
erfolgen.

rheingold 
institut

 IKK classic

Scholz
& Friends

Die Zahlenwerte der – in diesem Werk enthaltenen – Diagramme wurden aus Darstellungsgründen auf ganze Zahlen gerundet. Dadurch kann es an entsprechenden Stellen gegebenenfalls zu minimalen Abweichungen kommen, die dazu führen, dass Gesamtwerte leicht über oder unter 100% liegen. Entsprechende Aussagen in diesem Werk basieren jedoch auf den originalen Zahlenwerten.

WIR WOLLEN GESUND.MACHEN.

Mehr auf

Vorurteile-machen-krank.de



 **ikk classic**

Ihre Gesundheit. Unser Handwerk.