



Gemeinsam Selten
Selbsthilfegruppe für
Seltene Erkrankungen

Gaslighting

Begriff



Gemeinsam Selten
Selbsthilfegruppe für
Seltene Erkrankungen

Herkunft:

Theaterstück "Gas Light" (1938)

Veränderung des Gaslichtes mit Leugnung, um die Frau in den Wahnsinn zu treiben

Ableitung:

Psychische Manipulation, die Menschen dazu bringt ihre eigenen Wahrnehmungen und Erinnerungen, aber auch Symptome zu hinterfragen oder sogar zu revidieren.



3 Formen von Gaslighting

1. Medical Gaslighting
2. Gaslighting im privaten Umfeld im Kontext mit einer Erkrankung
3. Gaslighting im privaten Umfeld

Medical Gaslighting



Gemeinsam Selten
Selbsthilfegruppe für
Seltene Erkrankungen

Begriff

- Symptome von Patienten werden nicht ernst genommen und/oder auf die Psyche geschoben
- Patienten zweifeln an eigener Wahrnehmung bis hin zum Glauben, dass das medizinische Personal Recht hat.



Häufiges Auftreten bei

1. Seltenen Erkrankungen

Unbekannte Diagnosen. Um Ursachen zu nennen werden die Beschwerden auf die psychische Verfassung geschoben.

2. Nicht messbaren Symptomen:

Schmerzen, Erschöpfung, Schwindel und Bewegungseinschränkungen sind nicht mess- und nachweisbar. Dadurch kann die Glaubwürdigkeit in Frage gestellt werden.

3. Zyklisch oder chronisch verlaufenden Erkrankungen

Benötigt Überblick über den Verlauf der Symptome und eine ausgiebige Anamnese. Dies kostet Zeit und wird schlecht finanziert. Eine psychiatrische Diagnose ist schnell gestellt.

Es fallen Sätze wie



Gemeinsam Selten
Selbsthilfegruppe für
Seltene Erkrankungen

Das bilden Sie
sich ein

Konsultieren
Sie einen
Psychiater

Das ist alles nur
psychisch
bedingt

Sie können
diese
Symptome
nicht haben

Sie bekommen keine
weiteren
Untersuchungen und
Medikamente, Sie sind
körperlich gesund, wir
konnten nichts finden

Entspannen Sie
sich mehr, dann
wird es besser
gehen



Folgen

1. Unnötiges Voranschreiten der Erkrankung:

Durch verspätetes Entdecken und somit Behandeln der Erkrankung.

2. Dauerhaftes Leiden unter unklaren Symptomen

Die Behandlung bleibt aus, da keine Diagnose gestellt wird.

3. Erhöhung der Sterberate:

Durch fehlende Diagnose und Behandlung

4. Psychische Folgen:

Patienten zweifeln an ihrer Wahrnehmung und leiden trotzdem unter den Symptomen, welches zu einer großen Diskrepanz führt



Tipps gegen Medical Gaslighting

- selbstbewusstes und vorbereitetes Auftreten im Gesundheitssystem
- Selbstbewusstsein für Körper und Symptome entwickeln - welche Veränderungen treten auf?
- Häufigkeit von Symptomen dokumentieren: Zu welchen Tageszeiten und in welchen
- Situationen treten Symptome auf? In welchen Abständen?
- Intensität der Beschwerden wahrheitsgemäß und genau beschreiben - nicht herunterspielen oder relativieren (Stichwort: Schmerzskala).
- Fragen vor dem Besuch beim Arzt notieren.
- Beim Arztbesuch begleiten lassen

Medical Gaslighting im privaten Umfeld im Kontext mit einer Erkrankung

Begriff

- Außenstehende, Freunde, Bekannte oder die Familie nehmen die Symptome nicht ernst.
- Symptome werden relativiert und die Glaubwürdigkeit in Frage gestellt, bis die Betroffenen es selbst glauben

Es fallen Sätze wie

Wer sagt denn,
dass du nicht
arbeiten kannst

Steigere dich da
nicht hinein, so
schlimm kann
es nicht sein

Eine
Psychotherapie
wird dir helfen

Ich würde das
alles nicht so an
mich ranlassen



Gemeinsam Selten
Selbsthilfegruppe für
Seltene Erkrankungen

Folgen

- Sozialer Rückzug:
bis hin zur sozialen Isolation.
- Scham
- Schuldgefühle
- Selbstaufgabe



Gemeinsam Selten
Selbsthilfegruppe für
Seltene Erkrankungen



Tipps

- Darüber sprechen:

Mit Menschen denen du vertraust oder deiner Selbsthilfegruppe

- Dokumentation solche Vorfälle:

Das hilft dir Muster zu erkennen und dich in der Realität zu verankern

- Selbstvertrauen

Vertraue dir und deiner Wahrnehmung, lass dir nichts einreden, was du nicht empfindest.

- Hilfe suchen:

Suche dir therapeutische oder Seelsorgerische Hilfe, um über solche Erlebnisse sprechen und einen Umgang damit finden zu können.



Gaslighting im privaten Umfeld

Begriff

- Durch sämtliche Kontaktpersonen
- Manipulation bis das Gegenüber an seiner Wahrnehmung zweifelt oder sie sogar revidiert.