

Rampe? Reicht! Staffel 2, Folge 1: Wer darf sich behindert nennen?

SR: (singt) es ist herbst

tier: (singt) ich habe arthrose

SR: (singt) darf ich das sagen?

tier: (singt) hab keine diagnose

SR: (singt) ob dir das wort

tier: (singt) "behindert" zusteht

SR: (singt) ist worum es heute beide: (singen) in diesem podcast geht! (beide lachen)

SR: rampe?

tier: reicht!

SR: 20 minuten podcast über

tier: heute reden wir darüber ob mensch eine diagnose braucht um sich zb behindert krank oder verrückt nennen zu "dürfen" in anführungsstrichen

SR: genau! ich bin SchwarzRund und zurzeit schreibe ich noch immer an meinem roman und an meiner masterarbeit.

tier: ich bin simo_tier und zurzeit schreibe ich an ein paar neuen zines und noch anderen projekten

SR: nice! ja, das ist die zweite staffel von rampe? reicht! und ich frage mich wie kommt es zu dem thema?

tier: ja das ist ja so was was ich denke die meisten behinderten leute sag ich mal sich denken. und wir haben auch zwischen den staffeln jetzt auch einige emails gekriegt und fragen wo leute das uns tatsächlich direkt gefragt haben: "wenn ich jetzt so und so bin, darf ich mich dann so und so nennen?"

SR: ja voll, teilweise auch in klammern, also so was wie "ich bin bla, und ich glaube ich hab das und das, aber ich weiß gar nicht ob ich mich jetzt behindert nennen darf".

tier: genau

SR: genau! deswegen wollen wir darüber reden heute. ich habe zu dem thema den zugang weil es zum beispiel meine hauptdiagnose bis 2022 gar nicht im ICD10 gab.

tier: (lacht) ja das ist ja echt glaub ich so textbook beispiel was bestimmt viele auch durchgemacht haben vor allem wenn es um seltenere sachen geht oder halt sachen die sehr schwer diagnostizierbar sind oder halt auch wenn mensch keinen zugang hat so zb diagnostiziert zu werden.

SR: genau, oder wenn halt gesellschaftliche ebenen verhindern dass mensch diagnostiziert wird.

tier: oh ja.

SR: zum beispiel als trans person ist es total gefährlich in deutschland mit diagnosen in medizinische transition zu gehen

tier: oh ja.

SR: ja weil das einen nicht unbedingt helfen wird

tier: nee, auf keinenfall!

SR: und als schwarze person gibt es sachen die einfach niemals an einen diagnostiziert werden würden.

tier: mhm

SR: genau vielleicht können wir das so aufteilen dass wir erst mal darüber reden was so sachen sind die bei uns diagnostik erschwert haben.

tier: oh ja (lacht)

SR: weil ich hab das gefühl das fehlt oft bei diesem gespräch! dann heißt es: ist das jetzt gut oder schlecht sich selbst zu diagnostizieren, ohne darüber zu reden warum tun menschen das eigentlich?

tier: ja vielleicht ist das wirklich ein guter startpunkt. möchtest du kurz erzählen was bei dir..?

SR: genau das habe ich ja grad schon mal erwähnt mit der einen diagnose die ich hab, das ist CPTSD, beziehungsweise in deutschland wird das dann wohl KPTSD heißen, was ich ein bisschen lustig finde

tier: mhm

SR: genau: PTSD steht für posttraumatische belastungsstörung und CPTSD steht für komplexe

posttraumatische belastungsstörung und was dabei wichtig ist: komplex heißt nicht "schlimmer" oder "weniger schlimm", oft fühlen sich leute angegriffen die "nur" PTSD haben und denken dann "uh, willst irgendwie extra sein" (beide lachen)

tier: ja ich mit PTSD zum beispiel bin jetzt ganz ganz..

SR: das große komplex tier. weil meins nicht komplex ist..

SR: "cooles PTSD" (beide brabbeln und lachen)

tier: das ist wiederum ironie!

SR: nee, genau also CPTSD heißt einfach dass der erfahrungs zeitraum meistens früher lag, es keine realität gibt auf die zugegriffen werden kann vor dem trauma und sich das halt quasi ins gewebe der eigenen identität komplett eingewoben hat. also ich sag immer so als beispiel: wenn du einen autounfall hattest mit 14 wird das wahrscheinlich PTSD sein

tier: ja

SR: und wenn du aber von geburt an es nur kennen lernst dass autofahren bedeutet dass jemand versucht unfälle zu bauen um dich umzubringen und das dann deine normale beziehung zum thema autofahren wird und du denkst so ist das, dann ist das CPTSD. also das ist jetzt sehr vereinfacht, aber

tier: ich glaube dass eine gute beschreibung weil ich tatsächlich oft gedacht hab, also ich weiß dass es komplexe CPTSD, komplexes PTS, CPTD... ok..

SR: Komplexes PTSD

tier: ihr wisst was ich meine ist und ich dachte tatsächlich lange und ich vergesse dass auch manchmal und denk das immer noch, aber das ist wieder mein autismus, also das es so childhood oder kindheits-PTSD heißt.

SR: ja, könnte mensch denken, was glaube ich meistens der fall ist, aber der begriff wird zum beispiel auch verwendet wenn zum beispiel jemand mit 18 heiratet und zum beispiel in einer sekte ist und dann darin 30 jahre verheiratet ist, dann ist das auch CPTSD

tier: ja

SR: und ich glaube das ist wichtig diese gruppe von menschen mitzudenken.

tier: das auf jeden fall! ja, aber vielleicht genau das ist eine gute aufklärung jetzt so, weil ich denke viele dass auch denken mit dem kindheitstrauma PTSD oder so

SR: genau

tier: es ist auch das, aber nicht nur!

SR: nicht nur, genau und das weswegen halt diese selbstdiagnose so wichtig für mich ist, ist dass schlichtweg es mit CPTSD ziemlich gefährlich ist manche behandlungen zu machen die für PTSD oder depression das genau richtige sind.

tier: mhm

SR: also das typische beispiel ist zum beispiel eye movement deconstruction re... progr. blb. EMDR eye movement desensitization and reprocessing und bei EMDR ist es so dass du sowas wie in einen hypnotischen zustand versetzt wird durch ein monotones geräusch, sowas wie "tick-tack" oder dass der die therapeutin auf deine beiden wangen- knochen klopfen und dadurch rutscht du quasi gewollt ab um dich dann auf einer anderen ebene mit dem trauma beschäftigen zu können, es ist eine sehr sehr erfolgreiche therapieform, mit CPTSD nicht so gut weil halt alles was monoton ist, zum beispiel uhren ticken, und so weiter und so fort, bei mir nicht auf so'ne meta-ebene da hinbringt, sondern literally zurückbringt.

tier: oh, ok.

SR: wie ich das immer beschreibe ist der unterschied ist: du kannst wenn du vorher auto gefahren bist, wenn du einen autounfall hattest, kannst du darüber nachdenken "aber früher bin ich ja auch schon 20-mal auto gefahren und niemand hat versucht mich umzubringen"

tier: ja

SR: "das war gut", also kannst du langsam lernen mit dieser strategie dass quasi das überschrieben wird mit neuen erfahrungen, aber auch mit alten erinnerungen

tier: ok!

SR: aber das gibt es ja bei mir nicht, heißt: das einzige was du machst ist die alten erinnerungen über

das jetzige trauma zu schreiben und alles wird immer dicker und schrecklicher und (lacht)

tier: oh gott, nicht gut!

SR: nicht gut, genau und das ist halt bei ganz vielen sachen so, deswegen ist halt diese diagnose so wichtig und kommt jetzt ja auch endlich in den ICD-10 rein, also in diesen diagnosekatalog, aber deswegen sind quasi zwangsläufig alle mit CPTSD nicht nicht offiziell diagnostiziert, weil es gar nicht geht!

tier: was ja trotzdem nicht heißt dass diese menschen nicht die diagnose haben! sondern es stimmt ja! und vielleicht ist das wirklich sehr gutes beispiel mit diesem "was wird als offiziell angesehen? was gibt es, was gibt es nicht?" also das ist schon eine sehrstrukturelle ebene, aber auch wenn mensch dann ins kleinere geht, also einfach auch so persönliches mit zum beispiel diagnosen die bekannt sind, also mir fällt natürlich autismus ein als eine sache die sehr verbreitet ist, aber da es halt vielen leuten sehr schwierig ist an diagnosen zu kommen, erstens weil es wirklich schwierig ist punkt. in deutschland. aber halt weil oft auch noch nicht gesehen wird dass autismus ein spektrum ist und bei unterschiedlichen leuten sehr unterschiedlich sich manifestiert

SR: und der gender bias, oder?

tier: genau genau dazu wollt ich jetzt auch kommen, dass oft bei sag ich mal jetzt frauen und mädchen halt autismus sich oft anders auf dem spektrum manifestiert und deswegen oft nicht diagnostiziert wird und ja weil halt auch viele menschen mit sag ich mal sexismus- und unterdrückungserfahrungen auch viel besser darin sind sich anzupassen und deswegen oft nicht von außen bemerkt wird sondern sehr oft von innen, also kenne ich das bei mir und bei vielen anderen menschen die halt verschiedene unterdrückungs- formen erleben dass das erstmal mensch einfach denkt "ich bin irgendwie so und ich verstehe es nicht" und dann trifft mensch leute und die sagen "ah, ich bin auch so" und lernt mensch dazu und ist dann so "ok, wahrscheinlich bin ich das jetzt", aber dann ist auch die frage vor allem im erwachsenenalter: muss eine diagnose überhaupt sein? also ich kenne autistische menschen die keine diagnose haben, die haben nicht das gefühl dass sie das brauchen, was ich auch völlig legitim finde, ich zum beispiel hab mir eine diagnose geholt, aber auch nur aus so einem bürokratischen grund nämlich um meinen GDB, grad der behinderung, zu erhöhen.

SR: ja und ich glaub wenn du meinst dass es schwierig ist daran in deutschland zu kommen an so eine diagnose, ist ja auch dieses ding dass es meistens so ein moment braucht für so ein problemgefühl, also "jetzt behindert mich XY im alltag" und wenn du etwas grundsätzlich bist ist es ja nicht dass du, bevor du es weißt denkst du ja nicht "damn it! autism again" sondern die welt ist halt kompliziert oder, oder, oder

tier: ja genau

SR: ja und ansonsten ist es halt, ja wir haben jetzt schon ein paar ebenen angesprochen also auch so wer hat zugang zum medical system? so neurolog*in zu finden ist sehr viel schwieriger wie manchmal psychotherapeut*in zu finden

tier: ja, genau!

SR: heißt: warum erst durch die diagnostik gehen bevor tatsächlich mir geholfen wird? weil neurologie einem ja nicht unbedingt aktiv hilft, sondern die geben einem halt vielleicht medikamente und eben die beide: diagnose! (lachen)

SR: aber wenn du jetzt sagst "eigentlich will ich meine ausbildung fertig machen und komme aber mit den depression nicht klar", gehst du vielleicht eher in eine tagesklinik, wie erst mal dich diagnostizieren zu lassen. also es gibt so plenty of reasons warum es einfach praktisch ist eine grobe ahnung zu haben was man hat bevor die diagnose da ist und auch den bias zu wissen, also gerade wenn wir uns fibromy..hmm

tier: fibromyalgie?

SR: genau! anschauen odereben autismus und so weiter. depressionen, bipolar sein ist als schwarze person unglaublich schwer odere auch als brown person damit diagnostiziert zu werden weil sachen rassifiziert werden und so weiter und so fort

tier: oh ja

SR: ja, also das erst mal so zu dem thema warum tun menschen das eigentlich und das ist gar

nichtmal so unglaublich anders wie alle anderen menschen ticken, es ist eher immer so einesituationsgebundene sache! wenn man eine erkältung hat sagt man ja auch: "ich hab schnupfen, ich habhusten."

tier: genau, warum ist da die selbstdiagnose dann ok, aber bei einer etwas vielleicht komplexeren psychischen sache oder anderen sachen halt dann nicht? also das ist ja auch dieses wo ichdenke dass wir vielleicht auch noch mal um den community aspekt sprechen sollten: was bedeutetdas? bedeutet community oder sich zu irgendwas, also teilzuhaben an gruppen, austausch zu finden, weil eben viele behinderte, chronisch kranke menschen neurodivergente menschen und so weiter, oft ist der einzige zugang den wir zu unserem "diagnosen" haben ist ja dann der medizinische und das ist ja meistens nicht sehr unterstützend! das ja, mensch geht ein mal dann zum arzt oder alle paarjubiljahre oder monate und dann sitzt mensch alleine damit und ich finde auch bei diesen sachen istder austausch unglaublich wichtig.

SR: ich glaube was mich daran stört ist so krass dieses bild von "copy paste", also es gibt, letztendlich basiert ja viel immer auf einer idee von exklusivität, ne? also wenn wir uns die Schwarze bewegung angucken: dieses ding von "wir machen jetzt eine Schwarze politik und zu diesemtreffen sind nur Schwarze leute erlaubt weil wir eine Schwarze politik forcieren wollen" so in bezugauf Schwarz-sein macht das sinn, weil das ist eine kategorie die uns zugeschrieben worden ist. und dannsagen wir "ok, ihr schreibt uns zu weniger wert zu sein, uns als gruppe der Schwarzen, obwohl wir javon verschiedenen ländern kommen und was weiß ich was so, aber dann nehmen wir genau eure grenzeum uns damit abzugrenzen."

tier: ja

SR: weil wir nicht sagen "wir sind wirklich das gleiche", also es warnie die idee dass wir Schwarzen wirklich gleich sind sondern wir sagen "in diesem einen punkt, in dieserkünstlichen abgrenzung zu weiß-sein erfahren wir das gleiche" und jetzt kommen weiße behindertenaktivist*innen und sagen "nur die richtigen behinderten dürfen hier mitmachen!" und berufen sich so ein bisschenimplizit genau darauf. und das, also das würde jetzt zu weit führen, aber in der queeren scene ist genau das was zu einer krassen transmisogynie führt, dieses abgrenzen von frau-sein immer auch mit dieser implizitenberufung auf Schwarze gruppen auf asian gruppen, die sich selbst organisiert haben, was überhaupt nicht hinhaut! und ich finde bei behinderungen wird es dann richtig, richtig, richtig,richtig schwierig und gefährlich, weil erstens sind das auch genauso künstliche kategorien, die aber die ganze zeit auch noch neu künstlich gezogen werden.

tier: ja ja ja!

SR: es wird ja ständig neu geschrieben, alsozum beispiel jetzt gerade bin ich jemand mit PTSD und 2022 wird das was jetzt schon in dem buch meiner neurologin steht umgeschrieben in CPTSD.

tier: ja

SR: also, es zeigt ja wie..

tier: ..künstlich

SR: wie wabernddie grenze ist und jemand den wir euch schon öfter empfohlen haben, Jessica macht halt auch noch mal klar das ding von leuten abzusprechen dass sie die krankheit sind die sie sind,ist für die community viel gewaltvoller wie drei leute die vielleicht sagen sie haben DID,aber in wirklichkeit haben sie irgendeine andere persönlichkeitsstörung oder so. ich sagenicht dass das nicht schmerzhaft das im einzelnen moment, I totally get that! aber es ist nicht das gleichewie eine weiße person die versucht schwarze professor*in zu werden (lach)

tier: ai, ja, nein! (lach)

SR: das wird so gleich gesetzt! und ich glaube das ist das was eigentlich als diskurs hinter dieser kritik an selbst-diagnosen steckt aus behinderter perspektive.

tier: auf jeden fall! also ich bin sehr pro selbstdiagnose und das müssteja, finde ich, genauso gehandhabt werden wie andere kategorien die vielleicht ähnlich sein könnten, wie zumbeispiel sexuelle- oder geschlechtsidentität, weil das ist ja auch so was, das heißt jetzt nicht dassso was wie ich bin halt autist_ und das wird sich halt auch nicht ändern das ist ein teil vonmir und ich habs nicht selber ausgesucht und das ist so.. it is what it is und deswegen würde ich auch nie einer anderen personen irgendwie absprechen die sagt das ist jetzt meine lebensrealitätund das ist so. und

genau, wie wollen wir das denn kontrollieren? wollen wir dann beiirgendwelchen behinderten trefen sagen alle sollen mit ihren krankenscheinen oder? also es ist einfach absurd!

SR: ja, also es ist klar wie es dann abgeschrieben wird wieder, die person die zu feminin ist um autist zu sein, die person die zu Schwarz ist um bipolar zu sein, also dann merken wir schon da welche werkzeugewir benutzen: das sind die alten verfluchten werkzeuge, die rostigen die in der ecke liegen und ich glaube noch so ein aspekt der dazu kommt, also jetzt haben wir quasi darüber geredet warum kritisieren behinderten communitas das? aber was denkst du, warum kritisieren der staat oder diegesellschaft oder so das?

tier: das ist eine gute frage! also was mir als ersteseinfällt ist wahrscheinlich wirklich dieses weil je mehr wir uns selber damit beschäftigen wersind wir, mit wem wollen wir zusammenarbeiten und so weiter, desto mehr können wir uns emanzipierenund zusammentun um dann mehr kraft zu haben! also wie jetzt auch also ganz viele bewegungen.

SR: veteranenbewegung fällt mir da ein!

tier: ja, sehr gut! weil je mehr wird uns öffnen, uns connecten, zusammenarbeiten, desto mehr, und je mehr wir sind, desto mehr power haben wir und macht haben wir um irgendwelchestrukturen vielleicht zu ändern.

SR: und ich glaube vielleicht, also mir fallen noch zwei aspekteein, ich weiß nicht ob das ein bisschen zu weit greift, aber das eine wäre: es geht ja meistens um diese in-between- leute, also leute die ihren job hinkriegen, geld verdienen, aber sagen sie habenschizophrenie so als beispiel. wenn die jetzt anfangen an der gesellschaft zu partizipieren dann ist esja nicht irgendwer, das sind die leute die genug im kapitalismus funktionieren um der bewegung geldzu geben, struktur zu geben. heißt: die die zu gar nichts zu gebrauchen sind im kapitalismus, wennsie sich organisieren na ja gut dann.. [sarkasmus] es ist halt so.

tier: ja.

SR: aber wenn auf einmal die "in-betweens", die ja gar nicht "in-between" sind mitmachen. und das andere was mir noch einfällt ist ja immer dieseidee von erschleichung von benefits.

tier: ja das ist wichtig dass du das benennst!

SR: und ich glaube das ist mein absolutes lieblings gegenargument, was ich jetzt gar nicht genau sagen kann von demdas ist, selbst wenn! also zum beispiel dieses wir hatten grade das beispiel das ne lehrerin dir malvorher die schule gezeigt hat bevor dem ersten schultag.

tier: ja!

SR: und du dadurch dich besser auf die situation einlassen konntest.

tier: genau genau!

SR: das wär doch für alle kinder cool!

tier: das war wirklich sehr toll!

SR: daswäre absolut autismus-unabhängig ne total gute sache!

tier: also warum ist das dann so ein geheimes erschleichungs-ding?

SR: genau

tier: undnicht einfach eine barriere die abgebaut wird die eigentlich allen was bringen würde?

SR: genau! ja ichglaube das sind so punkte die mit selbstdiagnose zu tun haben. also wenn ihr darüber quasiviel schimpft oder denkt "boah, die ganzen leute die jetzt immer sagen sie haben OCD, das nervt mich auch, ich habzwangsgedanken, also eine unterkategorie von OCD vielleicht dreht ihr einfach einmal die augenaber haltet die fresse, weil letztendlich schadet es mehr allen ständig abzusprechen zur community zugehören.

SR: ihr merkt schon, ich will's schonfast nicht sagen: die community "behindert" zu halten, "rein"zu halten also always sounds fucking disgusting!

tier: uh, ja, wirklich! und vielleicht wenn leute so ein wort quasi aus so ableismus dann benutzen, ich denke es gibt leute die tatsächlich dann OCD haben und sagen "ichhab OCD", heißt das nicht unbedingt, das ist nicht unbedingt das gleiche, und wennmensch sich einfach irgendwie paar sätze mehr mit so einer person unterhält, glaube ich wird dassehr schnell klar! also ich glaube die grenze da ist auch sehr einfach zu brechen.

SR: genau!ich glaube da ist ja letztendlich keine klare grenze und es ist das was für uns als

gesellschaft so krass schwer ist hinzunehmen. genau, also darüber wollten wir heute mit euch quatschen um euch so nen ersten einblick zu geben und das hoffentlich auch in eure communities soreinzutragen

tier: ja! so fangen wir jetzt an mit der zweiten staffel! ein kleiner leichter einstieg, oder nicht so leicht? I don't know, aber es ist schön wieder da zu sein! falls ihr euch wundert wegen unserem kleinen lied am anfang: also wir nehmen das jetzt im herbst auf. also wir lassen uns immer viel zeit aber..

SR: falls die arthrose polizei zuhört und sich sagt "moment! jetzt!

tier: dann könnt ihr mich anrufen und dann erzähl ich mal was ärzte bisher zu dieser sache bei mir gesagt haben und dann.. ja! (lacht)

SR: genau, das war unsere idee für den heutigen podcast! vielen dank an alle die uns e-mails geschrieben haben und mit uns diese unsicherheit geteilt haben.

tier: auf jeden fall!

SR: und nennt euch als das was euch zugang zu dinge verschafft, weil kapitalismus sollte niemals diese dinge überhaupt irgendwem vorenthalten!

tier: ja genau! vielen dank auch an alle die uns finanziell unterstützt haben über unseren paypal account und über patreon wo wir überall als rampe? reicht! zu finden sind, oder auf rampereicht@gmail.com was unsere e-mail adresse ist

SR: und dahin könnt ihr uns auch fragen schicken! wir würden uns total freuen wenn ihr alle fragen die ihr rund um das thema behinderung und psychische erkrankung und psychische divergenzen habt einfach stellt! traut euch! es muss auch gar nicht perfekt formuliert sein, ihr könnt anonym dahin schreiben, ihr könnt schreiben "bitte lest das genau so vor" oder "um himmels willen, lest das nicht genau so vor" (beide lachen) wir würden uns total freuen! falls schreiben kacke für euch ist dann nehmt doch einfach eine kurze sprache auf und tut die in den anhang von der e-mail, das ist auch gar kein problem, dann hören wir uns die einfach an. tier: die nächste folge gibt es dann in zwei wochen, wie gewohnt. wie gesagt wir freuen uns wieder da zu sein! ihr erfahrt weiterhin alles auf youtube

SR: instagram, twitter..

tier: überall als rampe reicht

SR: uh, und ihr könnt uns auch folgen über stitcher, über spotify, oder einfach über podcast, nee einfach über rampereicht.de den in den feed einpflegen falls ihr komplizierte rss-feed-nutzer*innen seid. ja, und das war die erste folge. wir haben noch eine empfehlung für euch: passend zum thema selbstdiagnose wollen wir nämlich jetzt nicht krasses inhaltliches input verlinken was dann sagt ja oder nein, sondern wollen auf das Casa Kua verweisen!

tier: eine neue ressource die hoffentlich sehr viel helfen wird und worüber wir uns sehr freuen! das ist nämlich ein trans inter queer community & health center, was vor allem vom BIPOC-menschen organisiert worden ist und jetzt schon offen hat und es dort sehr sehr viele tolle angebote und..

SR: kurse und alles gib..

tier: zugänge!

SR: in der ehemaligen schokofabrik in berlin und checkt einfach die website casa-kua.com wir sind:

tier: behindert

SR: verrückt tier. selbst diagnostiziert verschiedene sachen

SR: queer

tier: trans

SR: Schwarz

tier: müde

SR: und dieser podcast

tier: ist es auch!

