

VOM BRECHEN EINES TABUS

Text: Sandra Bernhofer | Foto: Bilderbox

Jeder Mensch kennt Phasen, in denen er „nicht so gut drauf ist“, antriebsloser, mutloser. Wenn sich diese Stimmungstiefs als psychische Erkrankung entpuppen, ist das ein Schock, für alle: Hilfe für Betroffene und Angehörige kommt vom Verein „Angehörige helfen Angehörigen psychisch erkrankter Menschen“ (AhA!).

Anna S.* liegt auf der Couch, wie so oft in den letzten Monaten. Sie fühlt sich wie versteinert, geht kaum noch aus dem Haus, hat keinen Appetit mehr. Ihre Nächte sind voll von Unruhe und Schlaflosigkeit, die Tage erscheinen ihr unüberwindbar. Sie leidet unter Angst, wovor kann sie nicht sagen. Vielleicht vor der Zukunft, davor, wie alles weitergehen soll ...

Ähnlich wie Frau S. geht es 25.000 Menschen im Bundesland Salzburg, die von schweren Depressionen heimgesucht werden. 5.000 weitere leiden an Schizophrenie. Diese Erkrankungen steigen rasant an – allein im vergangenen Jahrzehnt hat sich ihre Zahl verdoppelt – und sind mittlerweile die häufigsten Beschwerden nach Herz-Kreislauf-Leiden. Ulrike Rausch-Götzinger von AhA! führt dieses Phänomen auf den Stress zurück, der den modernen Menschen immer mehr von seinen Grundbedürfnissen entfremdet. So können psychische Leiden einerseits genetisch bedingt sein, andererseits treffen sie vor allem Personen, die beruflich und privat großem Druck ausgesetzt sind und nie gelernt haben, auf ihre seelische Gesundheit zu achten. Jahrelang führen sie ein „normales“ Leben – bis die Maske fällt: „Psychisch erkrankte Menschen werden immer noch als ‚Irre‘ stigmatisiert, leichtere Fälle als Hypochondrie abgetan. Betroffene versuchen daher, so gut es geht, an der Normalität festzuhalten und verbergen ihre Krankheit aus Angst vor Ablehnung“, erklärt Ulrike Rausch-Götzinger. Während Personen mit Herz- oder Bandscheibenproblemen mit Beistand rechnen können, ist es nach wie vor ein



Alleine mit ihren Ängsten und wirren Gefühlen – sowohl Betroffene als auch ihre Angehörigen brauchen Hilfe.

großer Schritt, mit Depressionen oder Schizophrenie an die Öffentlichkeit zu gehen. Vorurteile, die tief im gesellschaftlichen Bewusstsein verankert sind, Informationen, die das gerade nicht sind – das sind Probleme, die nicht nur auf die Betroffenen selbst zukommen, sondern auch auf ihre Familienmitglieder und Freunde. Dazu kommen nagende Fragen: „Ist es meine Schuld? Was habe ich falsch gemacht?“ Angst und Ohnmacht erfüllen die Angehörigen, vor allem, wenn es keine zufriedenstellende Erklärung für die Erkrankung und wenig Hilfe von außen gibt. Sie müssen mitansehen, wie ein geliebter Mensch leidet, ohne ihm helfen zu können, viele sind sich der Grenzen ihrer eigenen Leistungsfähigkeit nicht bewusst, opfern sich für Kind oder Partner auf – und sind plötzlich selbst auf Unterstützung angewiesen ...

Besonders die kleine Tochter von Anna S. leidet unter der psychischen Erkrankung ihrer Mutter: Sie wird in wenig kindgerechte Rollen gedrängt,

führt den Haushalt, versorgt ihre Mutter. Mit ihren Fragen und Ängsten bleibt sie allein. Hier setzt JoJo an, eine Initiative von AhA!, die auf die besonderen Bedürfnisse von Kindern psychisch erkrankter Menschen eingeht und ihnen hilft, die Krankheit des Elternteils zu verstehen und Bewältigungsstrategien zu entwickeln. Die Plattform für erwachsene Angehörige psychisch erkrankter Menschen ist AhA!. Neben Selbsthilferunden und Krisenberatung bietet der Verein immer wieder Informationsveranstaltungen an, die zur Entstigmatisierung von psychischen Erkrankungen beitragen sollen. Der beste Weg, um Vorurteile abzubauen, ist, mit Betroffenen in Kontakt zu treten und Berührungsängste zu überwinden. Gelegenheit zu solchen Begegnungen gibt es auch anlässlich der Aktionswoche zum Tag der seelischen Gesundheit, der jedem Einzelnen in Erinnerung rufen will, dass psychische Erkrankungen nicht immer nur die anderen treffen. ■

** Name von der Redaktion geändert*

AhA!/JoJo – Selbsthilfe für psychisch Erkrankte, deren Angehörige und Freunde
Salzburg, Lessingstraße 6
Tel.: 0662/882 252-16
aha-salzburg@hpe.at | www.aha-salzburg.at

Die Oase – Kommunikationszentrum für Menschen mit einer psychischen Erkrankung
Salzburg, Johann-Wolf-Straße 7
Tel.: 0662/880 490
oase-kom@aon.at | www.aha-salzburg.at

Aktionstage der seelischen Gesundheit
von 6. bis 11. Oktober
Programminformationen:
Tel.: 0664/739 708 29
www.kuratorium-psychische-gesundheit.at