

Wem erzähle ich von meiner Erkrankung?

Psychisch Kranke kämpfen häufig mit Scham. Ein neues Programm will Betroffene in Augsburg unterstützen. Auch bei der Entscheidung über eine Offenlegung.

Von Katharina Indrich

Melanie Karger war Anfang 20, als sie wegen ihrer Depressionen zum ersten Mal in die Klinik musste. Anders als bei einer Behandlung wegen Blinddarmentzündung oder wegen eines Beinbruchs dauern solche Aufenthalte oft mehrere Wochen. Und so habe die Mutter im Dorf erzählt, dass ihre Tochter jetzt in der Klinik arbeitet, damit niemand erfährt, dass sie psychisch erkrankt ist. Schon früh, sagt Karger, die heute 42 Jahre alt ist, habe sie so für sich gelernt, dass keiner von ihrer Erkrankung wissen dürfe. Dass es etwas ist, wofür man sich schämen muss. Dafür, dass man es nicht geschafft hat, die Depressionen selbst zu überwinden. Aus dem Fremdstigma wurde ein Selbststigma. Zu den Depressionen kamen Angst- und Zwangsstörungen. Und so, sagt Karger, die eigentlich anders heißt, habe sie lange gebraucht, um sich überhaupt einzugestehen, dass sie Hilfe braucht. Um sich Hilfe zu holen. „Das hat meinen Heilungsprozess um Jahre verzögert“, glaubt sie heute.

Claudia Schulz weiß genau, wovon Karger spricht. Sie selbst hat eine posttraumatische Belastungsstörung und Depressionen. Ihr jüngster Sohn war gerade dreiein-

halb, als die dreifache Mutter 2005 die Reißleine ziehen musste. 13 Monate lang war sie stationär in der Psychiatrie. Dass sie ihren Kindern nicht die Mutter sein konnte, die sie sein wollte, dass die Kraft oft nicht für gesundes Gemüse, sondern nur für Tiefkühlpizza reichte, schmerzt sie bis heute. „Wenn ein Mensch an Diabetes leidet oder im Rollstuhl sitzt, dann verurteilt das niemand. Aber wenn man psychisch erkrankt ist, dann hat man mit Schuld und Scham zu tun. Wenn ich so unter einem Selbststigma leide, kann ich nicht gesund werden.“

Solche Muster aufzubrechen, sei ihr ein Herzensanliegen. Deshalb engagiert sie sich in Augsburg als Gruppenleiterin für das Projekt „In Würde zu sich stehen“, das die Universität Ulm im Rahmen einer Studie konzipiert hat. Dabei sollen die Teilnehmer bei der Bewältigung ihres Stigmas unterstützt werden. In vier gemeinsamen Terminen hilft Schulz als Betroffene den Teilnehmern bei der Entscheidung, ob und wie sie anderen von ihrer aktuellen oder früheren psychischen Erkrankung erzählen wollen. Gibt ihnen Handwerkszeug an die Hand. Spielt mit ihnen durch, was mögliche Folgen einer Offenlegung sein könnten. Und wie man auf sie reagieren kann.

Sie selbst sei immer sehr offen



Psychisch erkrankte Menschen leiden häufig unter Stigmatisierung. Ein neues Gruppenprogramm der Uni Ulm beschäftigt sich sowohl damit als auch mit der Frage, ob und wie die Teilnehmer ihre Erkrankung offenlegen wollen. Foto: Marijan Murat, dpa (Symbolbild)

mit ihrer Erkrankung umgegangen, habe vor allem mit Blick auf die Kinder kein Familiengeheimnis schaffen wollen. Doch dieser offene Umgang sei nicht überall so toll angekommen. Nachbarn hätten teils die Straßenseite gewechselt, ihre Kinder wurden nicht mehr zu

Geburtstagen eingeladen. „Dass meine Familie wegen meiner Erkrankung ausgegrenzt wurde, war für mich das Schlimmste.“ Aber es gab auch andere Erfahrungen. Menschen, die sich ihr gegenüber öffneten. Von Familienmitgliedern erzählten, die ebenfalls unter De-

pressionen litten. „Es gibt viele Menschen, die für sich sagen, sie wollen das erzählen“, weiß Schulz. Aber das sei nicht für alle der richtige Weg. Die Entscheidung über die Offenlegung sei sehr individuell. Gerade für Menschen mit psychischen Erkrankungen, die schon

lange mit ihrem Selbststigma, mit Scham und Schuld kämpfen, sei es wichtig zu wissen: Die Entscheidung, die Freiheit, liegt bei ihnen. Das, sagt Melanie Karger, die das Studienprogramm in Augsburg bereits durchlaufen hat, sei für sie eine der großen Offenbarungen gewesen.

Im nächsten Jahr will sie versuchen wieder in den Arbeitsmarkt einzusteigen. Bewerbungsgespräche stehen an. Doch wie soll man da die großen Lücken im Lebenslauf erklären? „Da gab es im Programm gut strukturierte Überlegungen, die mir geholfen haben auch anzuerkennen, dass ich das Recht habe, das nicht zu sagen.“ Freunde und Familie wüssten über ihre Erkrankung aber schon lange Bescheid. Es gebe jedoch auch Betroffene, die die Entscheidung getroffen hätten, es ihrem Arbeitgeber zu erzählen, nicht aber im Bekanntenkreis, sagt Schulz. „Dann hat der Arbeitgeber die Möglichkeit, die Arbeitsumgebung anzupassen. Etwa einen Menschen, der ADHS hat, aus dem Großraumbüro zu nehmen oder vom Außen- in den Innendienst zu versetzen.“ Mitte September startet in Augsburg die nächste Gruppe, im Oktober soll es dann eine weitere geben. Wer teilnehmen will, kann sich per Email bei claudia.schulz@uni-ulm.de melden.



Bayerische Energietage
Energiewende.
Hier. Jetzt.

amprion
verbindet

AMPRION LÄDT EIN: INFOMOBILSTAND UND FÜHRUNG DURCH DIE UMSPANNANLAGE LECHHAUSEN

Durch die Energiewende befindet sich unsere Stromversorgung in einem fundamentalen Wandel. Besonders die Versorgungssicherheit ist dabei ein Thema von hoher gesellschaftlicher Bedeutung. Aus diesem Grund möchten wir Ihnen unsere Aufgaben als Übertragungsnetzbetreiber näherbringen. Besuchen Sie unser Infomobil in der Augsburger Innenstadt und werfen Sie einen Blick in unsere Umspannanlage Lechhausen – ein wichtiger Knotenpunkt in unserem Stromnetz.

ANMELDUNG ZUR BESICHTUNG DER UMSPANNANLAGE:

Unsere Anlagen gehören zur kritischen Infrastruktur. Deshalb ist eine Teilnahme an den Führungen nur nach vorheriger Anmeldung möglich. Diese ist **bis zum 13.09.24** möglich.

ANMELDUNG PER TELEFON:

0152 571 636 53 (Marie Gärtner)

ANMELDUNG PER E-MAIL:

marie.gaertner@amprion.net

Vor Ort führen wir **Ausweiskontrollen** durch. Daher benötigen wir für Ihre Anmeldung folgende Informationen:

Vor- und Nachname, Anschrift, **gewünschter Zeitslot** zwischen 16.00 und 18.00 Uhr (im 30-Minuten-Takt)

Im Anschluss erhalten Sie von uns eine **Anmeldebestätigung** per E-Mail.

AMPRION-INFOMOBIL: AUFGABEN DES ÜBERTRAGUNGSNETZES

DATUM UND UHRZEIT:
25.09.2024 von 11.00 bis 13.30 Uhr

VERANSTALTUNGSORT:
Moritzplatz, 86150 Augsburg

Besuchen Sie uns an unserem Infomobil-Stand und lernen Sie Amprion und die Aufgaben eines Übertragungsnetzbetreibers kennen. Ein Kommen und Gehen ist ohne Anmeldung möglich.

AMPRION ÖFFNET SEINE TÜREN: BESICHTIGUNG DER UMSPANNANLAGE LECHHAUSEN

DATUM UND UHRZEIT:
25.09.2024 von 16.00 bis 18.00 Uhr
(im 30-Minuten-Takt)

VERANSTALTUNGSORT:
Umspannanlage Lechhausen, an der Ecke Beim Grenzgraben/Pöttmeser Straße (Anlagentor Pöttmeser Str.), 86167 Augsburg

In der Umspannanlage Lechhausen verbinden und schalten wir mithilfe einer gasisolierten 380-/110-Kilovolt-Schaltanlage Stromleitungen für die überregionale und die regionale Versorgung. Lernen Sie bei der Führung die Technologie sowie die verschiedenen Komponenten und Funktionsweisen einer Umspannanlage kennen. Für die Führungen ist eine Anmeldung erforderlich.

Wir freuen uns auf Sie!
Ihr Übertragungsnetzbetreiber Amprion

Hinterhofflohmmarkt in der Jakobervorstadt

Mara Weyel ist Mitorganisatorin im Bismarckviertel. Nun erweitert sie das Format.

Von Miriam Zißler

Der Hinterhofflohmmarkt im Bismarckviertel ist in Augsburg eine Institution. Was 2016 mit einem Flohmarkt von rund 50 Hausgemeinschaften begann, hat sich zu einer Veranstaltung entwickelt, bei der ein ganzes Viertel einen Tag lang Kopf steht. Davon werden inzwischen zahlreiche Flaneure aus anderen Stadtteilen angezogen, die sich durch Hinterhöfe und Straßen schieben, Bekannte treffen und zwischendurch noch um ein besonderes Fundstück feilschen. Mara Weyel ist eine der Initiatorinnen des Hinterhofflohmmarkts im Bismarckviertel. In diesem Jahr veranstaltet sie erstmals einen Hinterhofflohmmarkt in der Jakobervorstadt-Süd. Warum sie dort das Format etablieren will.

Am Samstag, 21. September, soll zwischen 10 und 15 Uhr der Hinterhofflohmmarkt stattfinden. Bei strömenden Regen wird die Veranstaltung auf Sonntag, 22. September, verschoben. Vor Wochen ist Mara Weyel dafür schon durch das Viertel gegangen und hat Flyer verteilt. Dabei hat die Grafikerin und Künstlerin festgestellt, dass das Viertel Potenzial habe. „Es gibt viele schöne Höfe zu entdecken“, sagt sie. Doch es gebe nicht nur Gemeinsamkeiten. „Die Jakobervorstadt ist vielschichtiger.“ Dort lebten Menschen jeglichen Alters und Migrationshintergrunds. Die 43-Jährige hat das Viertel schätzen gelernt, als sie vor ein paar Jahren aus dem Bismarckviertel dorthin zog. Sie findet, dass solch ein Hinterhofflohmmarkt eine gute Möglichkeit ist, seine Nachbarschaft einmal besser kennenzulernen. Es sei auch ein Format, bei dem sich Geschäfte und Gastronomie beteiligen und profitieren könnten. Sie sei auch einfach ein

Fan von Flohmärkten und habe beispielsweise auch den „Klamotti Flohmarkt“ im Haus „Schöne Felder am Milchberg“ organisiert, wo sie ihr Studio hat. „Wenn Sachen wiederverwendet werden, finde ich das einfach gut.“

Gemeinsam mit Daja Zachow hätte sie beschlossen, einen Hinterhofflohmmarkt in der Jakobervorstadt-Süd zu etablieren und den Termin Ende September gewählt. Sie hat Plakate und Flyer gestaltet. Gemeinsam haben sie diese verteilt und Sponsoren angesprochen. Das Areal ist auf das Gebiet zwischen Jakobstraße, Vogelmauer, Mittlerer Graben und rund um die Dult begrenzt. Weyel hofft, dass sich im kommenden Jahr die Fugerei an der Veranstaltung beteiligt. Derzeit werden noch Anmeldungen bis zum 15. September unter der E-Mail-Adresse jakober-shoefe@gmx.de angenommen. Auch wenn der Hinterhofflohmmarkt beim ersten Mal womöglich mit einer kleineren Anzahl startet, weiß sie, dass die Veranstaltung wachsen kann. 2016 beteiligten sich im Bismarckviertel rund 50 Hausgemeinschaften, in diesem Jahr waren es über 110.



Mara Weyel hat seit 2016 schon viel Erfahrung in der Organisation des Hinterhofflohmmarkts im Bismarckviertel gesammelt. Foto: Hochgemuth