

„Viele denken an Zwangsjacken“

Psychische Erkrankungen sind noch immer ein Tabuthema. Eine Betroffene berichtet

VON DANA JABARI

Wenn man sich den Arm bricht und deshalb ins Krankenhaus muss, ist das völlig normal. Die wenigsten würden sich dafür schämen. Wenn es jedoch um mentale Probleme geht, sieht die Sache meist ganz anders aus: Klinikaufenthalte aufgrund von psychischen Erkrankungen sind heute immer noch ein Tabuthema und eine Sache, über die fast niemand gerne reden will. Anna, die bereits Erfahrungen mit der gesellschaftlichen Stigmatisierung gemacht hat, weiß: Es ist vollkommen okay, sich wegen psychischer Probleme Hilfe zu suchen! Und wenn es nötig ist, dann eben auch in einer Klinik.

Immer noch ein Stigma

In der Pandemie wurde insbesondere ein Wort ganz großgeschrieben: Gesundheit. Ein jeder möchte sich vor dem Virus schützen und dafür sorgen, dass es einem selbst, aber auch den Liebsten gut geht. Zu unserer Gesundheit gehört aber nicht nur unser körperliches, sondern auch unser psychisches Wohlbefinden. Und obwohl die Pandemie dazu beitrug, Themen wie Einsamkeit und Depression vermehrt in den Fokus zu rücken, sind psychische Erkrankungen in unserer Gesellschaft noch immer etwas, das viel zu oft mit Unbehagen unter den Teppich gekehrt wird. Viele Betroffene fürchten, abgestempelt zu werden, können aus Angst vor abwertendem Verhalten nicht offen damit umgehen und holen sich aus diesem Grund häufig viel zu spät Hilfe.

Dabei betreffen psychische Erkrankungen mehr Menschen, als man vielleicht denken mag: Laut einer Studie der Psychiatrischen Universitätsklinik Zürich berichteten etwa 54 Prozent der weiblichen und 38 Prozent der männlichen jungen Erwachsenen im April 2020 über leichte bis schwere depressive Symptome. Dem Bericht der Deutschen Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatik und Nervenheilkunde zufolge sind in Deutschland aktuell mehr als 27 Prozent der Erwachsenen von psychischen Erkrankungen betroffen. Allerdings nimmt davon nur jeder Fünfte Hilfe von außen in Anspruch. Der Rest



27 Prozent der Deutschen leiden unter psychischen Problemen. Doch noch immer wird das Thema totgeschwiegen: Nur etwa jeder Fünfte nimmt Hilfe in Anspruch.

FOTO: ADOBE STOCK

wertet die eigenen Probleme als „nicht schlimm genug“. Dabei hat jeder Mensch ein Recht auf Hilfe und sollte diese auch ruhig in Anspruch nehmen können.

Hat man dies erst mal verinnerlicht, wartet jedoch schon die nächste Hürde: einen Therapieplatz zu finden. Häufig dauert es lange, an einen ersten Termin zu kommen, da die Psychotherapeuten und Psychotherapeutinnen oft schon komplett ausgebucht sind und nicht mal die Kapazitäten für ein Erstgespräch haben. Mit etwas Glück und Geduld findet man zwar doch noch einen freien Platz. Allerdings können auch nicht jeder Patient und jede Patientin beliebig lange auf die Therapie warten – vor allem wenn man gerade an der persönlichen Grenze angekommen ist und einfach nur noch will, dass es einem besser geht. In solchen Fällen besteht die Möglichkeit, sich in einer psychiatrischen Klinik Hilfe zu holen.

Das Umfeld ist entscheidend

Anna erging es ähnlich. Als Mutter von zwei Kindern wurde bei der inzwischen 30-Jährigen vor mehreren Jahren eine Reihe an psychischen Erkrankungen

diagnostiziert: schwere Depression, generalisierte Angst- und Zwangsstörung sowie eine posttraumatische Belastungsstörung. Ihr Alltag wird so zum Beispiel durch negative, zwanghafte oder angstbesetzte Gedanken beeinträchtigt. Für Betroffene wie Anna ist es daher oft sehr schwer, die scheinbar einfachsten Aufgaben zu bewältigen. Als sie Anfang 20 die ersten Zwangsgedanken bekam, wusste sie nicht, was mit ihr geschah: „So etwas kannte ich immer nur aus dem Fernsehen“, erzählt sie. Lange schämte sie sich für ihre Gedanken, da sie nicht als verrückt abgestempelt und von ihrem Umfeld abgelehnt werden wollte.

Als sie nach mehreren schlaflosen Nächten irgendwann zusammenbrach, wurde ihr im Krankenhaus endlich die erste wegweisende Diagnose gegeben: Zwangsgedanken. „Für mich war es eine Erleichterung zu wissen, dass ich nicht verrückt bin und in Wirklichkeit einfach schwer psychisch erkrankt war“, sagt Anna.

Allerdings hielt die Erleichterung über die Diagnose nicht lange an. Ihr nahes Umfeld tat sich schwer mit ihren Diagno-

sen, vor allem ihre Eltern. Dass sie mit ihrer Erkrankung dann noch in einer psychiatrischen Klinik behandelt wurde, machte es nicht leichter. „Da denken viele einfach nur an die Anstalt mit den Zwangsjacken. Dazwischen gab es für viele nichts.“ Da ihre Eltern aus einer Zeit kommen, in der man psychische Erkrankungen nicht wirklich ernst nahm, wurden Annas Diagnosen auch lange innerhalb der Familie verheimlicht.

Heute möchte Anna gegen das Stigma von psychischen Erkrankungen kämpfen. Dafür geht sie ganz offen mit ihren Krankheiten und den Klinikaufenthalten auf ihrem Instagram-Account „Annas_fast_perfektes_Leben“ um. Dort möchte sie realitätsnah zeigen, dass viele Menschen heutzutage an psychischen Erkrankungen leiden und dass es auch vollkommen okay ist, sich dafür Hilfe zu holen, wenn nötig, auch in einer Klinik. „Ich finde es wichtig, dass man so etwas nicht verschweigt, denn mal ehrlich: Jemand, der sich wegen eines Knochenbruchs in ein Krankenhaus begibt, schämt sich doch auch nicht dafür.“



WERDEN SIE ZEITUNGSPATE

Als Zeitungspate sorgen Sie dafür, dass Kindern und Jugendlichen ein umfangreicher Zugang zu aktuellen lokalen und internationalen Nachrichten gewährleistet wird. Mithilfe der Tageszeitung kann ihnen breites Wissen über alle gesellschaftlich, wissenschaftlich und politisch relevanten Bereiche vermittelt werden. Dazu bereitet das Lesen der Zeitung den Schülerinnen und Schülern viel Freude.

Unser Zeitungspaten-Team beantwortet Ihnen gerne alle Fragen!
Tel.: 0221 / 65 08 07 76, Fax: 0221 / 65 08 07 79,
E-Mail: zeitungspaten@dumont.de

ZENTRUM FÜR BETREUUNG UND PFLEGE PHÖNIX KÖLN

Gisela Hermes, Einrichtungsleitung

„Als Einrichtung unterstützen wir gerne das Leonardo-da-Vinci-Gymnasium aus Köln-Nippes. Trotz der fortschreitenden Digitalisierung bleibt die Print-Zeitung ein relevantes Werkzeug zur Beschaffung von Informationen. Die Zeitung als Wissensquelle zu nutzen und sich aus dem erarbeiteten Wissen eine eigene Meinung zu bilden, ist ein wichtiger Schritt, um selbstbestimmt und gut informiert durchs Leben zu gehen. Für jedes Interesse und auch für jedes Unterrichtsfach ist in einer Tageszeitung etwas dabei. Darum unterstützen wir die Schülerinnen und Schüler gerne



FOTO: PRIVAT

mit unserer Patenschaft. Nicht nur, um das regelmäßige Lesen zu fördern, sondern auch, um die Freude am gemeinsamen Austausch und Interesse am öffentlichen Leben zu wecken.“

EDUARDUS-KRANKENHAUS GGBH

Holger Griebach, Geschäftsführer

„Unsere Pflegefachschule Köln am Eduardus-Krankenhaus bildet junge Menschen dazu aus, mit Fachwissen und Empathie Patienten auf ihrem Weg zu mehr Gesundheit zu begleiten. Der Krankenhausalltag besteht aus permanent wechselnden Situationen, in denen Pflegekräfte zügig Prioritäten setzen müssen, um handeln zu können. Die dazu nötige selbstständige Meinungsbildung ist ein zentraler Aspekt der Ausbildung. Das Zeitunglesen fördert diesen Aspekt. Wir möchten die Schüler des Schaurte-Gymnasiums mit unser Zeitungspaten-



FOTO: MICHAEL ALBERS

schaft dazu einladen, Freude an differenzierten Sichtweisen zu bekommen, und sie ermutigen, daraus eigene Meinungen und Handlungen abzuleiten.“

APLEONA WOLFFERTS GMBH

Horst Kever, Geschäftsführer

„Wir integrieren jedes Jahr etwa 30 Menschen verschiedener Hintergründe, wie Herkunft, Alter oder schulische Vorbildung, als Auszubildende in unser Unternehmen und sind darauf angewiesen, dass diese Gruppe neugierig und lernwillig ist. Dafür bieten wir verschiedene Ausbildungsberufe im gewerblichen, technischen und kaufmännischen Bereich an und fördern die Weiterentwicklung unserer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in besonderen Maße. Wir unterstützen sehr gern jede Initiative, die guten



FOTO: APLEONA GMBH

Journalismus durch ansprechende Themen transportiert und das Format ‚Zeitung für junge Leser‘ attraktiver macht.“

PROPS & DECORATIONS GMBH

Britta Deistung, Geschäftsführerin

„Auch in diesem Jahr unterstützen wir die Brüder-Grimm-Schule in Sürth mit unserer Patenschaft für die Kinderzeitung ‚Duda‘. Ebenso wie das Verlagshaus Neven DuMont sind auch wir fest davon überzeugt, dass es sich lohnt, in unseren Nachwuchs zu investieren. Vorbildlich erklärt die ‚Duda‘ aktuelle Themen in einer einfachen und für Kinder und Jugendliche gut verständlichen Sprache. Denn nur wenn man versteht, kann man sich eine eigene Meinung bilden. Gerne tragen wir einen kleinen Teil



FOTO: MANUEL THOME

dazu bei, die Ausbildung von Kindern vielfältig zu gestalten und die Bildung zu unterstützen.“

BELKAW GMBH

Klaus Henninger und Manfred Habrunner, Geschäftsführung

„Eine regionale Tageszeitung ist für uns Pflichtlektüre: Kein anderes Medium informiert vergleichbar umfassend und seriös über Ereignisse und Entwicklungen in unserem unmittelbaren Lebensumfeld. Lokaljournalismus gehört zum Fundament unserer Demokratie, denn er berichtet über politische Entscheidungen direkt vor Ort und ermöglicht so eine fundierte politische Willensbildung. Darum ist es uns als urbergischem Unternehmen wichtig, sowohl den Journalismus in der Region zu stärken als auch Schü-



FOTO: BELKAW GMBH

lerinnen und Schülern die Möglichkeit zu geben, diese wichtige Institution näher kennenzulernen.“