

Lichterkette

Betroffenenvertretung für Menschen mit psychischer Erkrankung

Das 2017 gegründete „Forum Lichterkette“ wird seit 2020 als gemeinnütziger Verein geführt. Die Interessensvertretung mit ihrer Vorsitzenden Brigitte Heller besteht ausschließlich aus ErfahrungsexpertInnen. Das heißt, es wirken Menschen mit, die selbst von einer psychischen Erkrankung betroffen sind oder waren. Das Hauptziel des Vereins ist der Kampf gegen die Stigmatisierung von Betroffenen.

Die Lichterkette wirkt in verschiedenen politischen Gremien mit. Von Anfang an wurde sie vom ÖBR (Österreichischer Behindertenrat) unterstützt und ist dort nun auch Vorstandsmitglied. Sie hat in ihrer politischen Arbeit schon einiges bewegt. Zum Beispiel gab es zuvor keine Betroffenen im Bundesbehindertenbeirat des Sozialministeriums, diese waren durch Dienstleister wie etwa Pro Mente vertreten, kamen aber nicht selbst zu Wort. Besonders macht die Lichterkette auch, dass der Verein mit bestehenden Interessensvertretungen aus anderen Behindertenbereichen zusammenarbeiten möchte und das Thema psychosoziale Behinderungen hier implementiert.



„Mit dem Kooperationspartner inclusion24 gemeinsam bietet die Lichterkette sogenannte ‚Awareness-Workshops‘ an.“

Lernen, wie sich psychische Erkrankungen anfühlen

Mit dem Kooperationspartner inclusion24 gemeinsam bietet die Lichterkette sogenannte „Awareness-Workshops“ an. Hier können z.B. Firmen Trainings buchen, um MitarbeiterInnen und Führungskräfte für das Thema psychische Erkrankungen zu sensibilisieren. In diesen Workshops, die als Module aufgebaut sind, soll unter anderem vermittelt wer-



Foto: Pixabay

den, wie sich psychische Erkrankungen anfühlen können, was Stigma bedeutet, wie man jemand in einer Krise unterstützen kann. Es werden Berührungsängste abgebaut und es wird darüber informiert, welche Vorteile es haben kann, Menschen mit einer psychischen Erkrankung anzustellen. Viele Betroffene können sehr konzentriert arbeiten, sind loyal, engagiert und vor allem kreativ, wenn die Bedingungen passen.



„Empowerment und Selbst-Entstigmatisierung sind große Themen für die Gründerin der Lichterkette.“

Wichtig ist Brigitte Heller vor allem die Unterstützung der Betroffenen selbst. Empowerment und Selbst-Entstigmatisierung sind große Themen für die Gründerin der Lichterkette. Es gibt nun auch eine Workshop-Reihe für Menschen mit psychischer Erkrankung, die lernen wollen, mit der Stigmatisierung sich selbst gegenüber umzugehen. Sie heißt „IWS – In Würde zu sich stehen“. Auch diese Workshops werden von Betroffenen für Betroffene geleitet. Thematisiert wird hier auch, welche Vor- und Nachteile die Offenlegung der eigenen psychischen Erkrankung haben kann. Viele Menschen halten, aus Scham und Angst vor Ablehnung, Abwertung und Vorurteilen,



„Auch aus dem öffentlichen Raum ziehen sich Betroffene oft zurück, denn speziell der öffentliche Verkehr und Menschenansammlungen sind eine große Herausforderung.“

psychische Erkrankungen geheim. Sie ziehen sich zum Teil zurück und nehmen Hilfe oft gar nicht oder nur sehr spät in Anspruch.

Wie kann man angstfrei mobil sein?

Auch aus dem öffentlichen Raum ziehen sich Betroffene oft zurück, denn speziell der öffentliche Verkehr und Menschenansammlungen sind eine große Herausforderung. Seit Oktober 2020 läuft in Wien daher das Forschungsprojekt „Angstfrei mobil“. Verschiedene Kooperationspartner, unter anderem die Wiener Linien, WiPARK, die Universität Wien und auch der Verein Lichterkette forschen, um Barrieren für Menschen mit psychischer Erkrankung abzubauen. Die Lichterkette stellt die ErfahrungsexpertInnen für Befragungen und ist an jeder Sitzung als Betroffenenvertretung beteiligt. Man denkt bei Barrierefreiheit manchmal nur an bauliche Verbesserungen für Menschen mit körperlicher Behinderung oder Sinnesbehinderung, doch Brigitte Heller beschreibt, wie es

ist, mit einer Angststörung eine Fahrt mit den öffentlichen Verkehrsmitteln zu erledigen:

Es fängt mit der genauen Planung an, man schaut zu Hause nach und notiert sich, welche Linien man braucht und wo man umsteigen muss. Oft fehlen aber Informationen, wie etwa welchen Ausgang muss man nutzen, um ans Ziel zu kommen. Zum Beispiel, wenn man in Wien zur Urania will, muss man bei der U Bahn-Haltestelle Schwedenplatz noch durch die U4-Station gehen, das ist

aber vorab nicht ersichtlich. Das klingt jetzt noch nicht sehr speziell, aber im Gegensatz zu „gesunden“ Menschen, die unterwegs zum Beispiel noch eine App nutzen können, sind Menschen mit Angststörung während der Fahrt damit beschäftigt, die Umgebung im Blick zu haben, zu schauen, ob viele Leute im Waggon sind, ob sie schon eine Station früher zur Tür gehen sollen etc. Es fehlt zum Beispiel an Ruhebereichen in den Öffis, Uhren zur zeitlichen Orientierung oder auch an Personen, an die man sich vertrauensvoll wenden kann, wenn man

sich unwohl fühlt oder eine Panikattacke hat. Die Studie läuft noch bis Dezember 2022 und bringt hoffentlich viele positive Veränderungen nicht nur für Betroffene, denn Barrierefreiheit ist für alle Menschen von Vorteil.

Brigitte Heller sprüht vor Ideen und wird mit ihrem Verein Lichterkette sicherlich noch einiges bewegen. •

Silke Stadlhofer
 BWV NÖ/Bgld
 PAN Wien Hietzing



- **Verein Lichterkette:** www.lichterkette.at
 Der Name leitet sich von einem Lied ab (Sasha: Lichterkette): Ein einzelnes Licht leuchtet, aber eine Lichterkette strahlt, und niemand ist allein.
- Schulungsträger und Kooperationspartner **inclusion24:**
www.inclusion24.com
- Forschungsprojekt **Angstfrei mobil:** www.angstfreimobil.at



Lichterkette