

IM GESPRÄCH

„Wenn wir darauf warten, dass andere nicht mehr negativ über psychische Erkrankungen denken und reden, können wir lange warten!“

Brigitte Heller, Vorsitzenden der Betroffenenvertretung Lichterkette, spricht mit Daniela Schreyer über ihren persönlichen Umgang mit Stigmatisierungen und die Initiativen des Vereins Lichterkette.

Sie leiten eine Interessensvertretung für Menschen mit psychischen Erkrankungen, die „Lichterkette“. Was motiviert Sie?

Heller: Ich selbst bin seit meiner Jugend mit Depressionen konfrontiert, erlitt mit 35 eine schwere Erschöpfungsdepression und bekam die Diagnose Bipolare Störung sowie Binge-Eating. Als Angehörige erlebte ich die Selbstzerstörung meiner Schwester und ihren Suizid. Gemeinsam mit meinem Mann, der unter einer generalisierten Angststörung litt, gründete ich den Verein Lichterkette, weil ich es satt war, ständig mit Vorurteilen zu kämpfen und mitzuerleben, dass es keine große Lobby für Menschen mit psychosozialen Behinderungen gibt. Mir ist es wichtig Menschen mit psychischer Erkrankung dabei zu unterstützen, selbstbestimmt am Leben teil haben zu können und dazu ist es notwendig, dass Erfahrungsexpert:innen selbst dafür kämpfen. Erfahrungsexpert:innen nennen wir jene Menschen, die selbst psychische Erkrankungen durchleben oder durchlebt haben.

Warum schämen sich noch immer so viele Menschen für eine psychische Erkrankung, wollen sie geheim halten, gehen nicht in Behandlung, geben sich selbst die Schuld dafür?

Ich glaube, dass es für Menschen immer dann schwierig ist, zu etwas zu stehen, wenn Erkrankungen oder Problemsituationen gesellschaftlich zu wenig anerkannt sind. Natürlich haben wir es bei psychischen Erkrankungen mit weltweit wissenschaftlich definierten und anerkannten Erkrankungen zu tun. Trotzdem werden psychische Erkrankungen innerhalb der Gesellschaft oft noch nicht als Erkrankungen gesehen, für die man sich weder schuldig fühlen noch schämen muss. Ich vergleiche es oft mit Arbeitslosigkeit oder Armut: Beide sind ebenso stigmatisiert und man trifft moralische Zuschreibungen wie „eh nur faul“ oder

„selbst schuld“. Menschen verheimlichen dann ihre Probleme, denn sie wollen nicht stigmatisiert werden, sie wollen nicht hören, „Reiß Dich zusammen!“ oder „Du bildest Dir das nur ein!“.

Diese Zuschreibungen beinhalten den Vorwurf, dass die Betroffenen selbst ohnehin anderes könnten, wenn sie nur wollten. Das ist aber oft nicht so...

Genau, die Erkrankung wird zu wenig verstanden. Psychische Erkrankungen sind sehr komplex und vielseitig. Eine Diagnose sagt nichts über die Ausformung der Erkrankung bei der Einzelperson aus, oft sieht man von außen nicht, dass jemand psychische Probleme hat, das irritiert, lässt zweifeln. Wenn ein Mensch einen gebrochenen Fuß hat, wird ihm schnell mit Mitgefühl begegnet, wenn jemand keinen Antrieb hat, diverse Angstzustände hat, löst das oft Irritationen beim Gegenüber aus. Menschen reagieren dort, wo sie nicht genau verstehen, mit Ängsten und daraus entstehen dann auch negative Zuschreibungen, Abwertungen, eben Stigmatisierungen. Aus diesem Grund haben wir auch begonnen Sensibilisierungstrainings anzubieten, die vorrangig in unterschiedlichsten Organisationen und Unternehmen.

Das Stigma wird als „zweite Erkrankung“ bezeichnet, Betroffene werden von außen stigmatisiert und identifizieren sich dann mit den negativen Bewertungen und Entwertungen und wenden diese gegen sich selbst an. So entsteht Selbst-Stigmatisierung.

Die Selbst-Stigmatisierung ist ebenfalls wissenschaftlich mittlerweile genau beschrieben und es gibt Strategien, was man dagegen machen kann. Wenn ich mich selbst stigmatisiere, dann verschlimmert das meistens den Krankheitsverlauf, weil ich ständig über mich schlecht denke. Wer nur negativ denkt und sich entwertet, kann nur krän-



ker werden. Daher erlebe ich die Selbststigmatisierung noch schlimmer, als die Stigmatisierung, sie ist wie einer Feind von Innen.

Wie bekämpft man diesen Feind von Innen?

Mit Selbstliebe. Wenn mich jemand aufgrund von Übergewicht „eine fette Sau“ nennt, und ich gelernt habe, mich nicht mehr selbst für mein Übergewicht zu entwerten, dann prallt diese Aussage an mir ab. Wenn man Menschen mit psychischen Erkrankungen stärkt, zu sich zu stehen, können sie leichter mit den Abwertungen von außen umgehen. Wenn ich als Betroffene nur warte, dass andere nicht mehr negativ über psychische Erkrankungen reden, dann kann ich lange warten. Aber ich kann mich genau jetzt gemeinsam mit anderen Betroffenen zusammenschließen, sie es ja einerseits schon in Selbsthilfegruppen geschieht, um mich zu stärken, damit ich mich selbst nicht mehr entwerte und mich nicht mehr entwerten lasse. Der Abbau des Stigmas ist wichtig, aber ein langer Weg. Ich erlebe hier eher eine Rückentwicklung...

Eine Rückentwicklung im Abbau des Stigmas...

Wir betreiben eine facebook-Seite und eine Website, wo sich Menschen mit ihren Sorgen an uns wenden können. Dort erreichen uns hinsichtlich Demokratieabbau, Krieg und Wortmeldungen aus dem politisch rechten Ecken sehr besorgte Mails. Zuletzt gab es sogar Diskussionen über Säuberungen und Deportationen bestimmter Gruppen. Die psychisch kranken Menschen wissen, dass auch sie selbst zu dieser unerwünschten Perso-

*Ich finde es wichtig,
dass Angehörige
genauso wie
Betroffene in einen
Selbstreflexionsprozess
gehen.*

nengruppe gehört haben und leicht wieder gehören könnten.

Es ist sicherlich für viele schon ein Schritt heraus aus der Isolation, wenn die Leute mit ihren Ängsten nicht im Rückzug bleiben und sich an Euch wenden.

Genau. Social Media kann Menschen über die website oder facebook sehr niederschwellig abholen und ihnen vermitteln, dass sie nicht alleine sind. Wir haben auf facebook bereits über 7.000 Follower. Wir versuchen, die Leute aufzubauen und ihnen zu vermitteln, wir sind nicht einzelne, wir sind viele.

Wie viele Personen arbeiten bei Euch mit und wie sind diese qualifiziert?

Wir haben einen Vorstand von fünf Mitarbeiter*innen. Insgesamt arbeiten 20 – 25 Personen bei uns als Erfahrungsexpert*innen mit. Wir ha-

ben einen Fachbeirat in den Bereichen Psychiatrie, Psychologie, Pflege, Sozialarbeit, Angehörigenvertretung und Erwachsenenschutzrecht, wo wir uns die notwendige fachliche Expertise abholen können. Unsere Erfahrungsexpert:innen kommen meist mit anerkannten Berufsausbildungen, mit unterschiedlichsten Einsatzmöglichkeiten, eine Zusatzausbildung in der Peearbeit ist jedenfalls empfehlenswert. Im Bereich von Vorträgen und Abhaltung von Workshops sind alle zertifizierte Erwachsenentrainer*innen, eine weltweit anerkannte ISO-zertifizierte Trainerausbildung. Vorrangig bei einem Ausbildungsträger mit Schwerpunkt Inklusion, das betrifft den ganzen Bereich der Behinderungen und chronischen Erkrankungen. Ich finde es wichtig, dass die Inklusion, wie es die Behindertenrechtskonvention vorschreibt, auch im Bereich der Bildung ernstgenommen wird, daher sehen wir auch nicht anerkannte Peerausbildungen mit der Gefahr der Segregation kritisch. Es soll durch die anerkannten Berufe auch die Klarstellung erfolgen, dass Menschen mit psychischer Erkrankung nicht ausnahmslos intellektuelle Minderbegabungen aufweisen und nur speziell für sie abgestimmte Ausbildungen absolvieren können.

Sie sind auch Angehörige, kennen also auch diese Erfahrungsperspektive. Was würden Sie Angehörigen hinsichtlich Selbst-Stigmatisierung raten?

Ich finde es wichtig, dass Angehörige genauso wie Betroffene in einen Selbstreflexionsprozess gehen und vielleicht ebenso Therapien in Anspruch neh-

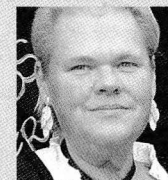
men. Es gibt meines Wissens auch ein Programm von „In Würde zu sich stehen“ für Angehörige. Vielleicht kann HPE diesbezüglich auch initiativ werden. Ich erlebe Angehörige oft sehr fürsorglich und in ihrem Schutzbedürfnis neigen sie dazu, die Selbstbestimmung der erkrankten Person einzuschränken. Ich denke, dass hier auch die Beratungen bei HPE hilfreich sein können.

Wie kam es dazu, dass die Lichterkette mit der Umsetzung des Programmes „In Würde zu sich stehen“ (IWS) betraut wurde?

Im Rahmen der von Dr. Monika Nowotny geleiteten Kompetenzgruppe Entstigmatisierung bei der GÖG (Gesundes Österreich GmbH) wurde Prof. Nikolas Rüsich nach Wien eingeladen, um uns das IWS-Programm an einem Tag vorzustellen. Wir bekamen die Genehmigung, das standardisierte IWS-Programm zu testen und nach unseren Erfahrungen im Ablauf auch zu verändern. Diesen Prozess durchliefen wir in den letzten zwei Jahren. Dabei haben wir beispielsweise durch Feedback festgestellt, dass wir das Programm nicht an zwei ganzen Tagen, sondern in Modulen mit mehreren aufeinanderfolgenden Terminen, zu jeweils drei Stunden anbieten wollen.

Wenn sich jemand für dieses Programm interessiert – wie kommt er/sie dazu?

Wir werden bis jetzt nicht für das Kursangebot gefördert, sondern haben die Möglichkeit, es „ehrenamtlich“ anzubieten. Wir können daher jedes Jahr nur einen kostenlosen Kurs anbieten. Interessierte können sich jedenfalls vormerken lassen. Wir sind als Interessensvertretung bestrebt, eine Implementierung bei unterschiedlichsten Dienstleistern und Selbsthilfeorganisationen zu erreichen, damit wir das Angebot einer größeren Anzahl von Menschen zur Verfügung stellen können und die gut qualifizierten Erfahrungsexpert:innen auch dafür entlohnt werden.



BRIGITTE HELLER

Vorsitzende des Vereins Lichterkette, Betroffenenvertretung für Menschen mit psychischer Erkrankung,

Vorstandsmitglied des Österreichischen Behindertenrates, Mitglied des Bundesbehindertenbeirat des BMSGKP, Beiratsmitglied des Vorstands im VertretungsNetz Österreich.

KONTAKT

office@lichterkette.at
www.lichterkette.at

INFORMATIONEN

Bei Interesse an weiteren Informationen zu „IWS - In Würde zu sich stehen“ und anderen Aktivitäten des Vereins Lichterkette, gibt es folgende Möglichkeiten:

Einfach ein Mail an uns oder mal auf unserer Homepage stöbern.

Es besteht auch immer wieder die Möglichkeit bei uns mitzuarbeiten.

Mit einem Motivationsschreiben und einem Lebenslauf einfach an uns ein Mail senden und wir schauen, ob es zu diesem Zeitpunkt eine Einsatzmöglichkeit gibt.