

„Ich bin so froh, dass ich noch lebe!“

Johann Bauer, Obmann des Vereins HSSG, ist psychisch krank. Er hat einen langen Weg hinter sich und zeigt Betroffenen, dass es sich lohnt zu kämpfen.



Johann Bauer, Obmann des Dachverbandes HSSG

Johann Bauer wirkt ruhig und besonnen, wenn er von seiner psychischen Erkrankung berichtet, die lange nicht erkannt worden war und ihn zwei Mal in Suizidversuche getrieben hat. Er hatte eine schwere Kindheit, sagt er heute, und ist seit einem traumatischen Erlebnis mit 28 Jahren psychisch krank. Zerbrochene Beziehungen, Schulden und ein Privatkonkurs liegen hinter ihm. Alkoholsucht und Depressionen, Angst, Panik, all das kennt er. Und er weiß heute: „Das Wichtigste ist, dass es mir gut geht.“ Darauf achtet er heute schon morgens beim Aufwachen und gestaltet seinen Tag entsprechend. Und trotzdem ist er ständig unterwegs, arbeitet für verschiedene Selbsthilfegruppen und leitet selbst drei.

Wendepunkt

Der 63-Jährige sagt heute: „Ich bin so froh, dass ich noch lebe und das alles erleben darf!“ Er war ganz unten, seit mehr als 34 Jahren kämpft er darum, am Leben zu bleiben und gern zu leben. Lange wusste er nicht, dass er kein fauler oder schlechter Mensch ist, sondern einfach psy-

chisch krank. Erst 2007 konnte ihm sein Hausarzt abringen, dass er sich in der Psychiatrie im Landeskrankenhaus Waidhofen/Thaya behandeln lässt. Auch dort war er anfangs hoffnungslos, doch nach einem freundschaftlichen und ernsten Gespräch mit seinem Hausarzt wurde ihm klar, dass er etwas tun muss, um sein Leben wieder aufnehmen zu können. Ein langer Weg, auf dem ihm Sport geholfen hat, Psycho- und Ergotherapie und die Gespräche mit einer Sozialarbeiterin. Er hat seinen Privatkonkurs abgewickelt und ist aus einer verfahrenen privaten Situation herausgekommen. „Ohne Therapie hätte ich das nicht geschafft“, weiß er heute. Wichtig war, nicht unter Druck gesetzt zu werden, denn dann gehe nichts mehr. Ein damaliger Turnusarzt war seine Rettung. „Das waren die lehrreichsten acht Wochen meines Lebens“, sagt er heute über seinen Klinikaufenthalt. „Ich habe sehr viel aufgearbeitet und gelernt. Und plötzlich war der Sinn des Lebens wieder da und mein Selbstvertrauen ist gewachsen.“

DAS FORDERT DER HSSG

(Positionspapier Herbst 2018, gekürzt)

- 1** Betroffene sollen verstärkt involviert werden (auf allen Planungsebenen). Der HSSG steht für eine engagierte Mitarbeit mit all seiner Erfahrung zur Verfügung. Ein Angebot der Betroffenenberatung durch EX-IN-Genesungsbegleiter in Zusammenarbeit mit EX-IN Österreich wäre hier erstrebenswert.
- 2** Zur weiteren Stabilisierung bei fortschreitender Genesung ist ein regelmäßiger Kontakt unter Betroffenen sinnvoll. In entsprechend subventionierten „Freiräumen“, die in Selbstverantwortung von Betroffenen geführt und geleitet werden, könnten die dafür nötigen Voraussetzungen geschaffen werden.
- 3** Ein Zuhause haben, das leistbar ist und damit Sicherheit für psychisch erkrankte Menschen bietet, ist die Voraussetzung für gesellschaftliche Beteiligung in Beruf, Schule, Vereinsleben und vielem mehr.
- 4** Zu einer umfassenden und gut abgestimmten stationären und ambulanten psychiatrischen Versorgung gehört auch eine rechtzeitige und flächendeckende psychotherapeutische Versorgung.
- 5** Nachbetreuung und begleitende Therapie nach Klinik- und Reha-Entlassung durch den Psychosozialen Dienst (PSD) ist unabdingbar.



Wichtigste „Therapeuten“

Heute hat er ein gutes Verhältnis zu seiner Familie sowie zu seiner ehemaligen Lebensgefährtin. Seine beiden Kinder sind fixer Bestandteil seines Lebens geworden und „meine wichtigsten Therapeuten“. Musik ist ihm wichtig, regelmäßiges Nordic Walken, Gartenarbeit und die Arbeit in der Selbsthilfe. Was hat ihm noch geholfen am Weg aus der Dunkelheit der Erkrankung? Die Telefonseelsorge und das NÖ Krisentelefon, dort hat er oft angerufen in der Nacht. „Dort habe ich gespürt, dass sich wer Zeit nimmt. Das hat mir sehr geholfen.“

Dem Verein „Hilfe zur Selbsthilfe für seelische Gesundheit“ (HSSG) verdankt er viel: Verständnis, Vertrauen, Menschlichkeit, all dies hat er in den Selbsthilfegruppen erfahren. „Mit Gleichbetroffenen hat man eine ganz andere Gesprächsbasis, weil der andere weiß, wovon man spricht.“

69 Gruppen gehören derzeit zum Verein HSSG, von Alkoholkranken und Menschen mit Angststörungen über Borderline und Burnout bis zu den Zwangserkrankten – sie alle finden in den Gruppen in ganz Niederösterreich Ansprechpersonen, Verständnis und Hilfe. 900 Veranstaltungen wie Gruppentreffen pro Jahr stellen Ehrenamtliche wie Johann Bauer auf die Beine – ein unschätzbare Beitrag zum Gesundheitssystem und zum Gelingen unserer Gesellschaft. Dazu kommt die Arbeit der Betroffenen in diversen Gremien des Gesundheitssystems, wo sie die Anliegen psychisch kranker Menschen vertreten. Sowie zahlreiche Fortbildungen. Immer mehr Ärztinnen und Ärzte treten in Kontakt mit HSSG, „weil sie sehen, dass es den Patienten etwas bringt“, sagt Johann Bauer. Drei bis vier Mal pro Jahr treffen einander die Gruppenleiter zum

HSSG - DIE BETROFFENEN-ARBEIT

Der Landesverband „Hilfe zur Selbsthilfe für seelische Gesundheit“ (HSSG) ist in Niederösterreich die Interessensvertretung von Menschen mit psychischen Erkrankungen sowie Menschen mit psychosozialen Problemen. Er vertritt die Interessen und Anliegen Betroffener gegenüber Gesetzgebung, Verwaltung, Behörden, Sozialversicherungsanstalt, Arbeitsgericht, medizinischen Einrichtungen und Gutachtern. Die derzeit 69 Selbsthilfegruppen sind eigenständig. Dort treffen einander Personen mit gleichen oder ähnlichen Erkrankungen. Die einzelnen Gruppen werden von einem oder einem Betroffenen geleitet.

Die Aufträge des HSSG:

- Aufklärungsarbeit, um die Bevölkerung für die Lage Betroffener zu sensibilisieren
- Abbau von Stigma, Angst und Diskriminierung durch Information und Aufklärung
- Vorbeugung durch Früherkennung bei sich selbst und im sozialen Umfeld
- Erfahrungen und Hoffnung weiterzugeben: Betroffene helfen Betroffenen
- Sprachrohr sein für Anliegen von Menschen, die wegen ihres „Anders-Seins“ Nachteile erleiden
- Ansprechpartner sein für Einzelpersonen, Selbsthilfegruppen, politische Entscheidungsträger und alle Personen, die im psychosozialen Bereich tätig sind

Informationen: www.hssg.at



150.000 Betroffene in Niederösterreich

Allein in Niederösterreich leiden mehr als 150.000 Menschen an einer psychischen Erkrankung wie Depression, Angst, Panik, Alkoholerkrankung, tiefer Erschöpfung und Burnout. Die Dunkelziffer dürfte bei 300.000 Menschen liegen.

Hilfe: Johann Bauer:
0664/4040541,
hssg@hssg.at,
www.hssg.at

Austausch, „damit wir effizienter arbeiten können“, sagt Bauer. Gleichzeitig diskutieren sie die Situation der Betroffenen und welche institutionellen Rahmenbedingungen geändert werden müssten, damit die Versorgung gut gegeben ist.

Mitgestalten

Bauer war in der Steuerung der psychiatrischen Versorgung in Niederösterreich mit aktiv; er ist im „Beirat für psychische Gesundheit“ des Bundes dabei, ebenso nimmt er an den Treffen der Monitoring-Ausschüsse des Bundes und des Landes teil, der das Einhalten der Behinderten-Konvention überwacht. Und er war einer der Ersten, die im

Universitätsklinikum Tulln als EX-IN-Genesungsbegleiter eingesetzt wurden: Vor vier Jahren absolvierte er die Ausbildung, die nur Menschen machen können, die selbst Psychiatrie-Erfahrung haben. Sie helfen anderen Betroffenen, wegen ihrer psychischen Erkrankung nicht den Mut zu verlieren und wieder zurück ins Leben zu streben.

Was wünscht er sich für Gleichbetroffene? Dass die Gesellschaft mehr erfährt und weiß über psychische Erkrankungen, das ist ihm ein riesiges Anliegen. Denn noch immer sei eine psychische Erkrankung etwas, das den Betroffenen in einen Teufelskreis aus Scham und Schuldgefühlen stürze; dabei handle es sich ja um eine Erkrankung und nichts Selbstverschuldetes. Wichtig wäre ihm auch, dass es im ganzen Land ausreichend Gruppen für betroffene Jugendliche gibt – hier sieht er noch großen Aufholbedarf.

WAS TUN BEI PSYCHISCHEN KRISEN?

Es gibt zahlreiche Anlaufstellen, wenn Sie einmal nicht weiterwissen – kostenlos und vertraulich.

- **Telefonseelsorge:** Unter der Notrufnummer 142 erreichen Sie 24 Stunden am Tag, auch an Sonn- und Feiertagen, die Telefonseelsorge. Die Telefonseelsorge bietet auch Beratung per E-Mail an: www.onlineberatung-telefonseelsorge.at. Auf Ihre Mailanfrage bekommen Sie innerhalb von 48 Stunden eine Antwort. Sie können auch einen Einzelchat buchen. Informationen: www.telefonseelsorge.at
- **Rat auf Draht** bietet kostenlose Telefonberatung für Kinder, Jugendliche und deren Bezugspersonen, für alle Themen, die Kinder und Jugendliche betreffen. Rund um die Uhr unter der Notrufnummer 147. Auch hier gibt es Online- und Chatberatung. Informationen: www.rataufdraht
- **NÖ Krisentelefon:** Unter 0800 20 20 16 bekommen Sie schnell Hilfe, 24 Stunden am Tag. In psychischen Notsituationen und Krisen, wie Depressionen, Mobbing, Problemen im Familienkreis oder am Arbeitsplatz, Stresssituationen und vielem mehr.
- **NÖ Frauentelefon**
0800 800 810: Exklusiv für Frauen und Mädchen. Kompetente Beratung von Frau zu Frau. Nach einer Gewalterfahrung, bei Eheproblemen, Depressionen oder sonstigen belastenden Situationen.
Psychosoziale Beratung: Mo., Mi., Do. und Fr. 10:00-14:00 Uhr sowie Di. 09:00-14:00 Uhr
Rechtsberatung: Fr. 14:00-16:00 Uhr
Beratung in Fremdsprachen: Tschetschenisch und Russisch: Mo. 14:00-16:00 Uhr, Türkisch: Di. 17:00-19:00 Uhr, Serbokroatisch: Fr. 14:00-16:00 Uhr

Genesungsbegleiter

Sechs Stunden pro Tag arbeitet Johann Bauer ehrenamtlich für die Selbsthilfegruppen, kümmert sich als Obmann des HSSG Landesverbandes NÖ um die Pressearbeit, beantwortet Mails, fährt zu diversen Terminen mit verschiedenen Entscheidungsträgern, schreibt Presseaussendungen und versucht, das Thema psychische Erkrankungen ins Bewusstsein der Bevölkerung zu bringen. Dazu kommen noch die Gruppentreffen, die er selbst regelmäßig leitet und besucht. „Ich brauche positiven Stress. Es tut mir einfach gut, wenn ich nicht zu viel Zeit zum Sinnieren habe“, gibt Johann Bauer zu. Sich gut abzugrenzen habe er in der EX-IN-Ausbildung gelernt, die Psychiatrie-Patienten darauf vorbereitet, als Genesungsbegleiter zu unterstützen. „Anfangs habe ich die Probleme der anderen Menschen mit nach Hause genommen. Aber das ist nicht gut und bringt nichts.“

Belastend sei für ihn nach wie vor die Stigmatisierung. Und wie geht er heute mit der eigenen Erkrankung um? „Es ist wichtig zu akzeptieren, dass man erkrankt ist. Dann kann man mit gewissen Abstrichen fast alles machen“, sagt er heute. Und ist schon wieder am Sprung zum nächsten Termin.

RIKI RITTER-BÖRNER ■