

Depression:

„Meine Kindheit war schlimmer als der Tod“, sagt Franz Schippany. Er litt 30 Jahre an Depressionen.

KEMATEN. „Ich habe das Telefontkabel rausgezogen, bin in den Keller gegangen und habe mich erhängt“, erinnert sich Franz Schippany aus Kematen an seinen Selbstmordversuch vor 11 Jahren. Seitdem hat sich für ihn alles verändert.

Sechs Therapieaufenthalte

Der gebürtige Waidhofner hatte Glück: Ein Nachbar fand den Leblosen und ein zufällig anwesender Arzt konnte ihn wiederbeleben.

Doch wie konnte es soweit kommen? „Ich hatte eine schwere Kindheit, wurde geschlagen, mein Vater war Alkoholiker. Und es hieß immer

nur arbeiten. Von frühmorgens bis abends“, erinnert sich Franz Schippany. „Das hat bei mir eine regelrechte Arbeitsucht ausgelöst und als ich körperliche Probleme bekam und ständig müde und erschöpft war, eine Depression“, fügt er hinzu.

„Erst nach dem Selbstmordversuch im Jahr 2006 und beim sechsten Therapieaufenthalt habe ich die erlittenen Trauma aus meiner Kindheit und Jugend aufgearbeitet. Seitdem ging es mir immer besser“, erinnert sich der Kematner.

Hilfe für die Ybbstaler

Vor neun Jahren gründete Franz Schippany eine Selbsthilfegruppe in Waidhofen, später in Amstetten und steht mittlerweile auch als Regionalleiter der Mostviertel Selbsthilfe NÖ in Einzelprä-

Das Ybbstaler Tabu

chen kostenlos und beratend zur Seite. „Weil ich weiß, wie schwer es ist, aus diesem Tief, in das einen die Krankheit zwingt“, wieder herauszukommen“, so Schippany.

„Ganz schlimm ist es, wenn Angehörige nicht verstehen können was los ist und mit 'Reiß dich zusammen' antworten“, fügt er hinzu. Und die Krankheit nimmt auch im Ybbstal massiv zu.

Die Warnsignale

Wichtig sei es auf Warnsignale zu achten. „Nicht schlafen zu können etwa und in der früh nicht aus dem Bett zu kommen. Oder wenn man sich zurück zieht, Menschen meidet, nichts mehr Spaß macht, Schmerzen ohne organische Ursachen hat. Dann ist der erste Ansprechpartner der Hausarzt“, erklärt der Kematner.



„Psychische Erkrankungen nehmen zu und sind immer noch Tabuthema“, sagt Franz Schippany, Betroffener und Berater.

Foto: Dietl-Schuller

ZUR SACHE

Menschen mit Burn-out, Depressionen, Angst- und Panikstörungen und alle Formen von psychischen Beeinträchtigungen finden Information

und Unterstützung bei Franz Schippany unter 0664/1889595. Treffen gibt es jeden 2. und 4. Montag im Monat um 18 Uhr in Waidhofen (Clu-

braum PSD-Caritas, Mühlstrasse 14), jeden 1. und 3. Donnerstag und jeden 2. und 4. Freitag um 18 Uhr in Amstetten (PSD-Caritas, Hauptplatz 37)