



Knapp 18 Millionen Menschen in Deutschland leiden an einer psychischen Erkrankung. FOTO: JULIAN STRATENSCHULTE

# Eine Krankheit als Chance

Recovery Akademie Mittelhessen will psychisch kranken Menschen helfen, selbstbewusst mit der Krankheit umzugehen

VON INA TANNERT

**MARBURG.** „Ich bin psychisch krank“ – diesen Satz hören wohl nur die wenigsten Menschen im Gespräch von ihrem Gegenüber. Dabei ist mehr als ein Viertel der erwachsenen Bevölkerung in Deutschland von einer psychischen Erkrankung betroffen. Knapp 18 Millionen Menschen. Darüber gesprochen wird kaum, gerade bestimmte Erkrankungen sind in der Gesellschaft noch immer ein Tabu.

## Erkrankung zu akzeptieren, braucht Zeit

Während Depressionen eher akzeptiert sind, gilt das für andere Erkrankungen nicht. Auch deshalb ist die Scham, die mit der Krankheit einhergeht, mit das Schwerste, was ein Betroffener auf dem Genesungsweg zu überwinden hat. Bei Sozialarbeiterin Katrin Stamm aus Gießen hat es 17 Jahre gedauert, bis sie diese Hürde nehmen konnte. Bis sie nicht nur im Schutz der Familie, sondern auch mit Freunden und Arbeitgeber über ihre Psychose sprechen konnte. Irgendwann entschied sie, die Erkrankung als Teil ihrer Vergangenheit zu akzeptieren. „das braucht einfach Zeit, es ist eine Art Outing und viele haben Angst davor, danach abgelehnt zu werden“, sagt sie. Sie hat das überwunden, unterstützt nun andere Betroffene auf diesem Weg. Sie will

dazu animieren, sich selbst und der Erkrankung offen gegenüber zu treten, eine gesunde Beziehung zum eigenen Körper zu entwickeln. Denn: „Scham und Stigmen stehen einer Genesung im Wege“, sagt die 45-Jährige.

Ihre Krisenerfahrung gibt sie als Genesungsbegleiterin bei Ex-In Hessen (Experienced Involvement: die Beteiligung Erfahrener) weiter, begleitet psychisch erkrankte Menschen bei der Genesung. Stamm ist auch Dozentin in der Recovery Akademie Mittelhessen, die der Verein nun als hessenweit erste Einrichtung dieser Art in Marburg gegründet hat.

Die Überwindung der Scham ist ein Aspekt ihrer Arbeit. Sie will Prozesse anregen, Betroffenen nicht einfach sagen, was zu tun ist, sondern zur Reflexion und Mitarbeit ermutigen: „Wie gelingt ein lebenswertes Leben mit oder trotz der Erkrankung?“, stellt sie eine zentrale Frage in den Raum.

## Impuls als Triebfeder für etwas Neues

Langfristig über die Therapie hinaus zu denken sei ein wichtiges Ziel, „das ist Prävention, zur Gesundheit gehört auch, dass man dazu selber etwas macht – man kann nicht einfach darauf warten, gesund zu werden, man muss das aktiv wollen“, sagt auch Andreas Jung von Ex-In Hessen. Das

Recovery-Konzept beruht darauf, die Lebensqualität Betroffener zu verbessern, zu der Erkrankung „eine andere Einstellung zu bekommen – man versucht die Krankheit praktisch als Impuls, als Triebfeder für etwas Neues zu betrachten“.

Dazu gehören auch Bildungsangebote und die sollen in der Recovery Akademie Mittelhessen umgesetzt werden. Diese finanziert sich aus Mitteln des Sozialministeriums und der Hessischen Gesellschaft für Soziale Psychiatrie, arbeitet zudem mit der Hochschule Fulda zusammen, die das Angebot wissenschaftlich begleitet.

## Akademie startet mit neuen Kursangeboten

Ab Ende August bis Oktober startet die Akademie mit zunächst fünf kostenlosen Kursangeboten an vier bis sechs Terminen ins Semester. Schwerpunkte sind unter anderem Sprache, kreative Angebote oder Methoden der Körpererfahrung. Die Dozenten sind selber krisenerfahren oder Mitarbeiter im Bereich der Sozialpsychiatrie. Nach dem ersten Semester zieht der Verein Bilanz und entscheidet, wie hoch der Bedarf ausfällt und wie es an der Akademie weiter geht.

☛ **Kontakt per Email** an [katrin.stamm@posteo.de](mailto:katrin.stamm@posteo.de) oder unter [www.ex-in-he.de](http://www.ex-in-he.de)



Katrin Stamm und Andreas Jung vom Verein Ex-In Hessen stellen das Bildungsangebot der neu in Marburg gegründeten Recovery Akademie Mittelhessen vor. Der Verein will psychisch kranken Menschen helfen, die Scham zu überwinden und selbstbewusst mit der Krankheit umzugehen.

FOTO: INA TANNERT

## Psychische Erkrankungen in Deutschland

**Laut der Deutschen Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatik und Nervenheilkunde** sind in Deutschland jedes Jahr etwa 27,8 Prozent der erwachsenen Bevölkerung von einer psychischen Erkrankung betroffen.

Das entspricht rund 17,8 Millionen betroffene Personen. Zu den häufigsten Erkrankungen zählen Angststörungen (15,4 Prozent), gefolgt von affektiven Störungen (9,8 Prozent, unipolare Depression allein 8,2 Prozent) und Störungen durch Alkohol- oder Medikamentenkonsument (5,7 Prozent). Psychische Erkrankun-

gen zählen in Deutschland nach Herz-Kreislauf-Erkrankungen, bösartigen Neubildungen und muskuloskeletalen Erkrankungen zu den vier wichtigsten Ursachen für den Verlust gesunder Lebensjahre.

Menschen mit psychischen Erkrankungen haben laut der Deutschen Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatik und Nervenheilkunde zudem im Vergleich zur Allgemeinbevölkerung eine um zehn Jahre verringerte Lebenserwartung. Lediglich 18,9 Prozent der Betroffenen nehmen Kontakt zu Leistungsanbietern auf.