

Offen reden, wenn die Psyche leidet

Psychisch kranke Menschen schweigen oft aus Scham. Besonders im Lungau. Die Peer-Gruppe in Tamsweg hilft und öffnet jetzt ihre Türen.

BARBARA HAIMERL

SALZBURG. Die Lungauerin und ehemalige Diplomkrankenschwester Michaela Lerchner hat einen Traum: „Ich wünsche mir, dass in unserer Gesellschaft eine psychische Erkrankung als genauso normal angesehen wird wie eine Erkältung oder ein ge-

brochenes Bein.“ Psychische Krankheiten seien weit verbreitet. „Jeder dritte Mensch weltweit leidet ein Mal im Leben an einer behandlungsbedürftigen psychischen Erkrankung.“ Doch die Scham, darüber zu sprechen, sei groß. Lerchner hat selbst zwölf Jahre lang eine schwere Depression durchgemacht. Letztlich fand sie dadurch ihre Bestimmung: Seit 2016 leitet sie das Peer Center in Salzburg mit Zweigstellen in Zell am See und Tamsweg. In diesem Verein betreuen ehemals psychisch Kranke ehrenamtlich Menschen, die gerade eine Erkrankung durchmachen oder in einer Krise stecken. Kurz gesagt: Betroffene helfen Betroffenen.

Den bevorstehenden Welttag

der psychischen Gesundheit nimmt Lerchner zum Anlass, um Mut zu machen, ärztliche Hilfe zu suchen und Angebote von Vereinen in Anspruch zu nehmen. „Das gilt besonders für den Lungau.“ Lerchner wuchs auf einem Bergbauernhof in Mariapfarr auf und weiß, wovon sie spricht. „Beim Thema psychische Krankheiten ist der Zugang zu den Lungauern schwierig, weil man so etwas hier nicht hat. Und wenn jemand psychisch krank ist, dann redet man nicht darüber. Und wenn es ganz schlimm wird, tun sich die Menschen eher etwas an, als dass sie sich Hilfe holen.“ Tatsächlich ist im Bundesland die Selbstmordrate im Lungau am höchsten. Die Landesstatistik er-

mittelt die Suizidrate durch die Anzahl der Suizide bezogen auf 100.000 Einwohner. Betrachtet man die zehn Jahre von 2012 bis 2021, zeigt sich, dass die Werte innergebirg rund 40 Prozent über jenen außergebirg lagen. Die Suizidrate im Lungau war mit 20,8 am höchsten, gefolgt von Pinzgau mit 18 und dem Pongau mit 15. 2022 ist die Rate gestiegen.



Mit dieser Werbung auf dem Lungauer Regionalbus der Linie 700 macht das Peer Center auf das Angebot in Tamsweg aufmerksam. BILD: SN/SVV

Um im ganzen Lungau auf das kostenlose Angebot der Zweigstelle in Tamsweg aufmerksam zu machen, fährt der Regionalbus der Linie 700 auf seiner Route seit Mitte September mit der Werbung des Peer Center durch den Bezirk. Am 16. Oktober lädt Lerchner zum Tag der offenen Tür in die Peer-Gruppe Tamsweg ein. „Wir bieten dort monatlich die Möglichkeit für Einzelgespräche an, ein Anruf genügt.“ Das nächste Mal ist Lerchner am 6. November und am 4. Dezember in Tamsweg. Die Gesprächsrunden in der Gruppe, die in Salzburg und Zell am See sehr gefragt sind, habe man in Tamsweg im Juni eingestellt, „weil aus Scham niemand kommt“. Zur Entstigmatisierung psychischer Erkrankungen würde im Lungau auch ein größeres Angebot an Fachärztinnen und -ärzten bei-



„In Tamsweg bieten wir jeden Monat Einzelgespräche an.“

Michaela Lerchner, Leiterin Peer Center (Bild: SN/privat)

tragen. „Die Leute müssen oft zu lange auf einen Termin warten.“ Im Umgang mit psychischen Erkrankungen sei nach wie vor ein Stadt-Land-Gefälle festzustellen, betont die Psychotherapeutin und klinische Psychologin Maria Trigler. Sie leitet den Psychologischen Dienst am Kardi-

seit einigen Jahren besser akzeptiert. „Aber die anderen schweren psychischen Erkrankungen sind nach wie vor ein großes Tabu.“ Das gelte etwa bei Psychosen (dazu gehört auch Schizophrenie) und bei Alkoholsucht und anderen Suchterkrankungen. „Hier gibt es eine große Scham, sich zu öffnen und Unterstützung anzunehmen, und zugleich eine große Scham der Familien, darüber zu sprechen.“

Auch Trigler weist darauf, dass die Menschen im Lungau wenige medizinische Anlaufstellen haben. Es bräuchte Anreize vor Ort, um Fachpersonal in abgelegene Regionen zu bringen. „Dass Betroffene sofort fachliche Hilfe bekommen, sollte so selbstverständlich sein wie bei einer Grippe.“ Eines ist Trigler wichtig zu betonen: „Suizidalität ist keine Krankheit.“ Vielmehr würden Suizidabsichten den Schweregrad einer psychischen Erkrankung ausdrücken.

Für eine Veränderung brauche es die ganze Gesellschaft, Angebote und eine gemeinsame Sprache zum Thema Psyche. „Im Klinikum sehen wir das große Bemühen und die Motivation von Vereinen und Initiativen wie dem Peer Center, innergebirg einen Beitrag zu leisten.“ Trigler appelliert, diese Angebote auch in Anspruch zu nehmen.

Info: Tag der offenen Tür in der Peer-Gruppe Tamsweg, Bröllsteig 6 am 16. Oktober (11 bis 16 Uhr). Tel. 0676/8746 6722 (Michaela Lerchner). WWW.PEERCENTER.AT

Daten & Fakten Reden hilft!



Vor 24 Jahren gründete die Pongauerin Elfriede Spörk-Sögner (r.) aus eigener Betroffenheit die Selbsthilfegruppe „Burnout, Angst, Depression“ im Innergebirg. Bis heute leitet die 70-Jährige ehrenamtlich die Gruppe, die sich jeden 2. und 4. Montag im Monat um 17.30 Uhr im Hotel Brückenwirt in St. Johann/Pg. trifft. Silvia Gschwandtner (l.) aus Tenneck unterstützt sie. Die 49-Jährige weiß aus eigener Erfahrung, wie sich Menschen mit einer Depression fühlen. Auch ihr war die Gruppe eine große Stütze. „Ich habe gelernt, mit meiner Erkrankung umzugehen.“ Es tue gut, in geschütztem Rahmen offen mit anderen Betroffenen zu reden. Es entstehe ein Gefühl der Verbundenheit.

Die Gruppe bietet auch Fachvorträge und Workshops an, die Leute stärken einander auch bei gemeinsamen Aktivitäten.

Kontakt
Spörk: 0664/34 29 138
Gschwandtner: 0699/111 64 631

Karriereforum



19. Oktober 2023
Salzburg Congress

Unternehmen kennenlernen,
Job finden & Weiterbilden!

www.karriereforum.eu

[karriereforum.eu](https://www.facebook.com/karriereforum.eu) [karriereforum.sn](https://www.instagram.com/karriereforum.sn)

Veranstalter:



unterstützt durch:



Partner:





Eintritt frei

Julia, 19, sucht ihren Traumberuf ...



LEBENSRAUM VON EINZIGARTIGER QUALITÄT.

Mit einem Sommer- oder Wintergarten, einer Terrassenüberdachung oder einer Balkonverglasung erweitern Sie Ihren Wohlfühl-Bereich und genießen Urlaub zu Hause – jeden Tag. Als langjähriger Familienbetrieb liefern wir alles aus einer Hand und sind Ihr erfahrener Ansprechpartner in Sachen

BERATUNG · PLANUNG · AUSFÜHRUNG

WWW.SUNLIGHT.AT

SUNLIGHT TECHNIK RETTENBACHER GMBH
Promberg 10 · A-5524 Annaberg · Tel.: +43 664 / 51 85 680

NEUE ORDINATIONSADRESSE

Handchirurgische Sprechstunde



Univ.-Doz.
Dr. Albert Kröpfel
Facharzt für Unfallchirurgie
Handchirurgische Sprechstunde
Wahlarzt
Ordination nach tel.Vereinbarung

5020 Salzburg, Dominicusweg 4, Tel. +43 664 283 15 70
kröpfel@unfall-handchirurgie.at • www.unfall-handchirurgie.at