

Die dunklen Zeiten sind vorbei

Depression. Mentale Gesundheit ist immer noch ein Tabuthema. Laura Schuh möchte das ändern und anderen Betroffenen Mut machen. Sie erzählt ihre ganz persönliche Geschichte

VON CAROLINE BARTOS

Ihre Augen leuchten. Ihr Lachen wirkt herzlich und ehrlich, ihre Körperhaltung selbstbewusst und aufgeweckt. Motiviert, fröhlich, engagiert. So würde Laura Schuh sich heute selbst beschreiben. Dass das nicht immer so war, verraten vor allem die vielen zarten, weißen Narben, die sich über ihre beiden Unterarme ziehen. Leistungsdruck, Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper und vor allem die Corona-Pandemie und der damit einhergehende erste Lockdown haben bei ihr tiefe Spuren hinterlassen. Und damit ist die Schülerin keinesfalls alleine: Eine Studie der Donau-Universität Krems aus dem Vorjahr hat ergeben, dass mehr als jeder zweite Jugendliche an depressiver Symptomatik leidet, jeder sechste hat sogar Suizidgedanken.

Dass es durch die Pandemie einen starken Anstieg an Betroffenen – sowohl bei Erwachsenen als auch bei Kindern und Jugendlichen – gegeben hat, bestätigt auch Barbara Haid vom Österreichischen Bundesverband für Psychotherapie (ÖBVP). Auch jetzt steigen die Anfragen wieder: „Der Ukraine-Krieg hat die ohnehin schon sehr belastende und belastete Situation noch einmal wirklich befeuert, im wahrsten Sinne des Wortes. In den letzten drei bis vier Wochen sind die Anfragen explodiert“, sagt Haid.

Die Veränderung

„Ich war ein total positives Kind und hatte die schönste Kindheit, die man sich nur wünschen konnte“, sagt Schuh. Mit der Zeit wird ihre Lebensfreude jedoch von



Laura Schuh ist heute 18 Jahre alt und hat mit dem Aufenthalt in einer Psychiatrie gute Erfahrungen gemacht

Unterstützung

Neue Kampagne

Schuh ist aktiv bei der kürzlich gegründeten Initiative „Gut, und selbst?“, die sich für mehr Supportpersonal an den Schulen, Präventionsworkshops und für eine Eingliederung des Themas psychische Gesundheit im Lehrplan einsetzt

Hilfe erhalten

Wenn Sie oder eine Ihnen nahe stehende Person von Depressionen betroffen sind, wenden Sie sich an die Telefon-Seelsorge, kostenlos unter der Rufnummer 142. Unter www.suizid-praevention.gv.at findet man Infos zu Hilfsangeboten

Selbstzweifel und steigendem schulischen Druck überschattet. In der Oberstufe fühlt sie sich schließlich nicht mehr wie sie selbst. Sie weint viel, verspürt keine Freude, Be-reits als sie 15 Jahre alt ist, hat sie Suizidgedanken: „Manchmal habe ich meine Mama angerufen und gesagt, ich möchte nicht mehr leben.“ Ihre Mutter ist geschockt, organisiert der Tochter einen Therapieplatz. Doch wirklich annehmen kann das Mädchen die Behandlung zu diesem Zeitpunkt noch nicht.

Als der erste Lockdown verhängt wird, zieht sie von Wien zurück aufs Land. Das Gefühl der Isolation, das Home-Schooling und die ungewisse Zeit machen alles noch schlimmer: „Ich bin täglich in meinem Zimmer gesessen und habe mich selbst verletzt, bis ich wirklich stark ge-

blutet habe.“ Wie schlecht es ihr damals geht, kann sie sowohl vor ihren Eltern als auch vor ihrer Therapeutin geheim halten. Mit 16 Jahren versucht sie sich zweimal das Leben zu nehmen. Ihre Mutter fährt mit ihr daraufhin in eine psychiatrische Klinik. Nach zwei Monaten darf sie diese verlassen.

Weg aus der Krise

Heute nimmt Schuh noch Medikamente und geht weiter in Therapie, die sie auch nie wieder missen möchte: „Therapie ist etwas total Gutes, es sollte nichts sein, wovor man Angst hat.“ „Es gibt so viele Möglichkeiten: **Kunsttherapie**, Gesprächstherapie, Ergotherapie, Physiotherapie, Musiktherapie. Man muss sich nur durchprobieren, wie als würde man Schuhe kaufen. Der eine passt mir besser, der

andere vielleicht nicht so gut.“ Psychische Erkrankungen würden oft als Zeichen von Schwäche gesehen und den Betroffenen werde in vielen Fällen Schuld für ihre eigene Situation zugesprochen, erklärt Haid: „Wenn jemand eine körperliche Erkrankung hat – zum Beispiel Krebs – wird wahrscheinlich kaum jemand sagen 'da bist du doch selber schuld' oder 'reiß dich ein bisschen zusammen'. Wenn jemand an einer schweren Depression erkrankt, dann hört man das schon öfter.“ Wenn es nach Laura Schuh geht, sollte über psychische Gesundheit genau so offen gesprochen werden wie über einen Zahnarztbesuch oder ein gebrochenes Bein.

Doch wie merkt man überhaupt, ob jemand Hilfe benötigt? Es seien Wesensver-

änderungen, die andauern. Haid: „Wenn ein aufgeweckter Mensch sich zusehends zurückzieht. Wenn eine ausgeglichene Person öfters aggressiv reagiert.“ Weitere Anzeichen wären beginnende Essstörungen, ein vermehrter Konsum von Substanzmitteln oder Schlafstörungen. „Der erste Schritt sollte das direkte Gespräch sein.“

Laura Schuh hat diese **dunkle Zeit hinter sich gelassen**. Die Narben sind noch zu sehen, sie erinnern aber daran, dass sie es geschafft hat. Angst davor, dass es ihr wieder so schlecht wie vor zwei Jahren gehen könnte, hat sie nicht: „Ich habe auch keine Angst davor, irgendwo hinunterzufallen oder mir den Arm zu brechen. Wenn es so kommt, dann kommt es so. Ich weiß jetzt, was ich in solchen Situationen tun muss.“

Hinter den Zeilen



CAROLINE BARTOS

Die Redakteurin

Man kennt sie beim KURIER vor allem als Moderatorin des Daily Podcasts, wo sie sich regelmäßig einem Thema des Tages annimmt. So auch bei dieser Story. Durch die vielen Krisen unserer Zeit gab es einen Anstieg der Depressionen in der Bevölkerung.