

Woche der seelischen Gesundheit 04.10. – 10.10.2019

Sehr geehrte Damen und Herren,

vielen Dank für Ihre Einladung und die herzliche Begrüßung. Gern habe ich die Aufgabe übernommen, mich mit einem Grußwort an der Eröffnung der Woche der seelischen Gesundheit zu beteiligen.

Sie haben diese Woche unter das Motto „Gemeinsam statt einsam – Seelisch gesund zusammenleben“ gestellt. Aus meiner Sicht haben Sie damit ein sehr wichtiges Thema aufgegriffen. Immer häufiger lese oder höre ich etwas über Menschen, die mit hoher Wahrscheinlichkeit einsam sind oder mache entsprechende Beobachtungen in meiner Umgebung. Das Silbernetz, ein Angebot in Berlin, bei dem ältere Menschen mit Einsamkeitsgefühlen unter einer kostenlosen Rufnummer rund um die Woche 14 Stunden anonym und vertraulich „einfach mal reden“ können, berichtet von der großen Nachfrage. In Großbritannien ist Einsamkeit sogar ein Regierungsthema mit eigenem Ressort.

Es wird gesagt, Einsamkeit sei in erster Linie ein Großstadtphänomen und Einsamkeit trifft insbesondere ältere Menschen. Aber stimmt das überhaupt? Ich denke, dass man in jedem Alter und an jedem Ort einsam sein und dass uns Einsamkeit in jeder Lebensphase treffen kann. Sei es nach einem Arbeitsplatzverlust oder dem regulären Ausscheiden aus dem Berufsleben beim Erreichen der Regelaltersgrenze, nach einer Trennung oder bei Trauerfällen oder auch bei Krankheit oder Behinderung.

Aber was heißt eigentlich Einsamkeit? Bin ich einsam, wenn ich allein bin? Eine Behauptung, deren Umkehrschluss heißen würde, wenn ich nicht allein bin, bin ich auch nicht einsam. Das beschreibt aber sicher nicht die Erfahrungen und die Gefühle derer, die einsam sind bzw. sich einsam fühlen.

Die Forschung unterscheidet zwischen Einsamkeit als einem inneren Gefühl, bei dem ein ganz persönlicher Austausch oder das Vorhandensein eines nahen Menschen fehlt, und der Isolation als einem gegebenen, objektiven Zustand. Einsamkeit hat also nicht zwangsläufig etwas mit Alleinsein zu tun, sondern muss im Zusammenhang mit zwischenmenschlichen Beziehungen und gesamtgesellschaftlichen Entwicklungen betrachtet werden. Was kann also bei wem zur Einsamkeit führen?

Ich möchte hier nur zwei Bedingungen nennen, die ich aber für ganz besonders wichtig halte: Stigmatisierungen und der Mangel an Gelegenheiten zur Teilhabe.

Bei Menschen mit Behinderung, insbesondere bei Menschen mit psychischen Beeinträchtigungen ist die Gefahr, auf Grund der Behinderung stigmatisiert oder von Teilhabe ausgeschlossen zu sein, besonders hoch. Daran hat weder der Artikel 11 der Verfassung von Berlin, der die Verpflichtung zur Herstellung von gleichwertigen Lebensbedingungen von Menschen mit und ohne Behinderung enthält, noch das Inkrafttreten der UN-Behindertenrechtskonvention bisher etwas grundlegend ändern können.

Menschen mit psychischen Beeinträchtigungen müssen sich mit speziellen Problemen der Akzeptanz auseinandersetzen. Eine uni- oder bipolare Depression ist etwas anderes als eine Krebserkrankung. Viele Menschen haben Schwierigkeiten, psychische Beeinträchtigungen zu erkennen und offen damit umzugehen – und das betroffene und nicht-betroffene Menschen. Psychische Erkrankungen lösen oft Ängste aus, weil sie als schwer verständlich, verstehbar und begreifbar gelten. Diese Ängste können dazu führen, dass betroffene Menschen mit psychischen Erkrankungen ausgeschlossen werden. Zu der Auseinandersetzung mit der eigenen Beeinträchtigung kommen dann noch die Probleme von außen. Das kann zu einem totalen Rückzug von der Außenwelt führen und zu Einsamkeit sowohl als Gefühl als auch als objektive Isolation.

Aber natürlich sind auch Menschen mit anderen Behinderungsformen von Stigmatisierung und mangelnden Teilhabemöglichkeiten betroffen. Dazu gehört die barrierefreie Erreichbarkeit und die barrierefreie Gestaltung von ehrenamtlichen Beteiligungsformen, sportliche, kulturellen und erwachsenenbildnerischen Angebote um nur einige zu nennen. Ein weiterer Punkt ist die Verständlichkeit und Lesbarkeit von Materialien jedweder Art. Die Bereitstellung von Leichter Sprache spielt hier eine große Rolle. Ebenso müssen Unterstützungsangebote wie beispielsweise barrierefreie Kommunikationsmittel und Assistenz vorhanden sein. Hier haben wir aus meiner Sicht mit dem § 78, Absatz 5 Bundesteilhabegesetz (BTHG) eine Regelungslücke, denn obwohl Assistenz als Instrument insgesamt aufgewertet wurde, ist bei der Assistenz für ein Ehrenamt grundsätzlich nur ein Aufwendersersatz vorgesehen und die Assistenz wird nur dann entgeltet, wenn keine nahestehenden Personen (Familie, Freunde und Bekannte) hierfür zur Verfügung stehen.

Teilhabe ist aber nicht nur eine Rechtsfrage und eine Frage äußerer Barrieren. Auch innere Barrieren können Teilhabe verhindern. Gerade bei psychischen Erkrankungen bedingen Rückzug, Einsamkeit und Isolation einander und bei Menschen mit kognitiven Beeinträchtigungen entscheiden oft andere Menschen wie Eltern, Lehrkräfte oder Betreuerinnen und Betreuer, was man selbst tun oder lassen soll. Da fällt es manchmal

schwer, selbst eine aktive Rolle zu übernehmen und braucht auch Zeit bis man etwas gefunden hat, als einen wirklich interessiert.

Weil Einsamkeit zu so einer großen psychischen Belastung werden, die körperliche Gesundheit gefährden und Studien zufolge sogar die Lebenserwartung reduzieren kann, verbinde ich mit Ihnen als Initiatoren der Woche der seelischen Gesundheit daher auch die Hoffnung auf weiterhin starke Stimmen für die Interessen der Menschen mit Behinderungen im Einzelnen und im gesamtgesellschaftlichen Zusammenhang und danke Ihnen für Ihre Aufmerksamkeit.

Ihre Christine Braunert-Rümenapf