

„Ich kann und möchte nicht mehr mithalten müssen“

■ Was eine junge Frau mit Depressionserfahrungen vom gesellschaftlichen Druck nach Selbstoptimierung in Zeiten der Digitalisierung hält

Am 8. November informierte die Stiftung Freundeskreis Ochsenzoll im Rahmen der Veranstaltungsreihe „reden! statt schweigen“ auf Kampnagel wieder über psychische Erkrankungen und widmete sich dem Thema Digitalisierung und Psyche. Dabei trug Dagmar Berghoff einen Text einer Betroffenen über „Digitalisierung und Selbstoptimierung im Zeichen einer Depression“ vor. Wir drucken den Beitrag von Lara Benninghoff noch einmal ab.

Im Laufe meines Lebens habe ich mitbekommen, wie aus der Polaroidkamera meiner Großmutter eine digitale Kamera wurde, habe selbst noch Filme zum Entwickeln weggebracht und Fotos vom Smartphone über den Laptop auf ein Speichermedium für digitale Daten gezogen. Ich sah, wie sich das Buch mit Seiten zum Blättern in ein handliches Gerät verwandelte, das die Seiten via Touchscreen wechselte. Selbst der Bericht, den ich hier verfasse, ist ein Zeuge dafür. Getippt, statt per Hand mit Tinte verfasst. Wir machen es uns bequem mit diesen digitalen Varianten. Und nein, das ist nicht immer verwerflich, wenn man mich fragt.

Doch die Frage, die sich mir stellt, ist: Was passiert mit uns als Menschen? Es scheint fast so, als müssten wir uns selbst digitalisieren. Das Schlagwort hier lautet: Selbstoptimierung. Eine Idee, die unter anderem durch die sozialen Medien in die Welt hinausposaunt wird. Höher, schneller, weiter. Das am besten sofort. Vergiss nicht, dass Du gut aussehen, perfekte Beziehungen führen und Mitarbeiter des Monats sein musst! Und sei versichert: die digitale Welt erinnert Dich daran!

Für meine Depressionen ist die Selbstoptimierung ein gefundenes Fressen: Überforderung und Selbstzweifel sind ein großes Thema in meiner Welt. Denn öffne ich heute meine Social Media Apps, um mir die Zeit zu vertreiben, oder, um neue Anregungen für ein angenehmes Leben mit Depression zu erfahren oder um Kontakt zu halten, erhalte ich konsequent und ungefragt Tipps und Anregungen, wie ich mein Leben am heutigen Tag verbessern soll. Hier eine Werbung für



Dagmar Berghoff las den Erfahrungsbericht einer depressionserfahrenen jungen Frau vor. Titel: „Über Digitalisierung und Selbstoptimierung im Zeichen einer Depression“. Foto: Anne Oschatz / © Stiftung Freundeskreis Ochsenzoll



eine Fitness-App, ein Coach, der in einer YouTube-Werbung über sein Erfolgsprogramm redet, da eine Werbung für ein Produkt, das zur Entspannung beitragen soll. Am Ende bin ich vor allem eins: unentspannt. Im Härtefall bekomme ich Schnappatmung, weil das Überangebot der Veränderungen mich erschlägt und mein Ich unter sich vergräbt.

„Selbstoptimierung ist anstrengend und auch unmenschlich“

An Tagen, an denen die Depression das Steuer übernimmt, sitze ich geknickt vor dem Smartphone und möchte mich am liebsten gleich aufgeben, weil ich niemals gut genug für diese Welt sein kann. An manchen Tagen schaffe ich es kaum, mir etwas zu essen zu kochen, weil die Energie fehlt. Es ergibt keinen Sinn, etwas für mich zu tun. Ich fühle mich unnützlich und von der Gesellschaft ausgegrenzt. Winzig klein. Unbedeutend. Erschlagen von dem Druck, dem ich nicht standhalten kann. Aus höher, schnell-

er, weiter wird dann tiefer, langsam, rückwärts. Und es wirft viele Fragen auf, auf die ich zum Zeitpunkt des Textes nur teilweise Antworten habe. Wofür stehe ich? Wer bin ich, wenn ich nicht voll schlank, reich, erfolgreich im Job und psychisch und körperlich gesund bin? Bin ich dann überhaupt noch ein Mensch? Weil ich mit Depressionen und anderen körperlichen Beschwerden kämpfe?

Wie viele Ratgeber muss ich noch lesen, um endlich da anzukommen, wo offenbar jeder von uns hin muss, wie diverse Instanzen und Medien suggerieren? Und wenn ich da bin... bin ich dann noch ich selbst?

Es ist leicht, sich selbst im Zuge der Angebote zu verlieren. Und gleichzeitig die Optionen, die Digitalisierung durch Angebote wie z.B. Apps, als kleine Hilfestellung zu verstehen. An guten Tagen kann ich selektieren. Dass ich mir aussuchen kann, welches Angebot ich neben therapeutischen Hilfestellungen annehmen möchte und dass ich nichts von alledem muss, was mir unterkommt. Das ist okay. Denn ich möchte mich verändern. Ich sage bewusst nicht, verbessern, denn es könnte mir auch schlimmer gehen. Selbstoptimierung ist anstrengend und

für mein Empfinden auch unmenschlich. Ja, ich möchte ein Leben führen, das sich für mich gut anfühlt. Doch das ist genau der Punkt. FÜR MICH. Meine Vorstellung vom Leben passt vielleicht nicht in das System, das sich an der Stelle in der Gesellschaft geschaffen hat. Ich kann und ich möchte nicht mehr mithalten müssen. Ich wünsche mir viel eher, dass gegenseitiger Respekt und Rücksichtnahme statt Leistungsdruck wieder in Mode kommt.

Ich möchte die Dinge in meinem Leben bewusst und gerne tun. Ich möchte im Job die Zeit für Dinge haben, die ich brauche, um einen guten Job zu machen. Ich möchte mir nicht mehr sagen lassen müssen, dass ich auf der Arbeit zu passiv sei, wenn ich in einer depressiven Phase stecke und es für mich schon ein Erfolg ist, morgens aufzustehen und den Arbeitstag anzutreten, obwohl ich Angst vor dem Druck im Alltag habe. Ich möchte an der Stelle frei vom Druck durch Selbstoptimierung sein, wenn ich in meinem Kopf schon so oft gefangen bin. Und genau darauf arbeite ich hin.

Bericht zur Veranstaltung „reden! statt schweigen“ auf Seite 12.

Freie Plätze: WG-Bewohner gesucht!

HAMBURG (rd). In einem frisch zum Wohnhaus umgebauten Gebäude in der Jüthornstraße 42, der sogenannten „Villa 42“, bietet aktuell die Gemeinnützige Hamburger Wohnungs- und Vermietungsgesellschaft mbH (gHWV) drei Appartements und 16 Plätze in Wohngemeinschaften an, vier Wohngemeinschaften für jeweils 3 Personen und zwei Wohngemeinschaften für jeweils 2 Personen. Die Gemeinnützige Hamburger Wohnungs- und Vermietungsgesellschaft mbH (www.ghwv.de) ist eine Tochtergesellschaft der Stiftung soziale Psychiatrie Hamburg (www.sph-hamburg.de). Sie wurde 2003 gegründet, um Wohnraum für psychisch Erkrankte zu schaffen.

Die Betreuung der Mieter in der „Villa 42“ erfolgt im Rahmen der ASP durch eine weitere Tochtergesellschaft der Stiftung soziale Psychiatrie Hamburg, der Gemeindepsychiatrische Dienste Hamburg-Nordost GmbH (www.gpd-nordost.de). Die Mieter verfügen jeweils über ein durchschnittlich 18 qm großes, unmobiliertes Zimmer, welches zur Wahrung der Privatsphäre abschließbar ist. Die mit einer Einbauküche ausgestattete Küche, das Dusch-Bad und in den 3er-WGs ein zusätzliches WC werden gemeinsam genutzt.

Im Erdgeschoss der „Villa 42“ ist aktuell ein Platz in einer Frauen-WG zu vergeben (Raucher). In absehbarer Zeit werden vermutlich weitere Plätze neu zu belegen sein, sodass Interessenten sich gerne auf eine Warteliste setzen lassen können.

Anfragen für Plätze in den Wohngemeinschaften der Gemeinnützigen Hamburger Wohnungs- und Vermietungsgesellschaft mbH können gerne formlos erfolgen an kristin.harms@ghwv.de.

Scham wegen des eigenen Körpers

HAMBURG (rd). KISS Hamburg (Kontakt- und Informationsstellen für Selbsthilfegruppen) weist auf neue Angebote hin:

Hilfe bei großer Scham gegenüber dem eigenen Körper: Manche Menschen stören sich an ihrer Nase, ihrem Gewicht, ihren Haaren oder einer Narbe. Wird die Fixierung darauf übermäßig, spricht man von einer **körperdysmorphen Störung**. Betroffene schauen ständig in den Spiegel, fühlen sich beschämt und sind überzeugt, dass alle anderen sie ebenfalls so negativ wahrnehmen. Soziale Isolation ist nicht selten die Folge. KISS Hamburg unterstützt die Gründung einer Selbsthilfegruppe, in der sich Betroffene gegenseitig unterstützen und austauschen können. Die Gruppe wird sich in St. Georg treffen.

Gemeinsam stärker – unter diesem Motto steht eine neue Selbsthilfegruppe zum Thema **Depressionen**, die sich in St. Georg treffen wird. Ziel ist es, sich auszutauschen und sich gegenseitig zu unterstützen, um so das Leben bestmöglich zu bewältigen. Die Gruppentreffen finden zukünftig wöchentlich dienstags in der Zeit von 10-12 Uhr statt. Für die Teilnahme ist Therapieerfahrung wünschenswert. Weitere Selbsthilfegruppen rund um Depression in anderen Stadtteilen finden sich auch unter www.kiss-hh.de.

Kontakt und weitere Infos erhalten Interessierte der beiden Gruppenangebote über das KISS Hamburg Selbsthilfe-Telefon 39 57 67 (Mo-Do 10 bis 17 Uhr), www.kiss-hh.de.

Angehörige psychisch kranker Menschen

– wie und wo Sie uns erreichen –



Hamburg

1. **Telefonische Beratung** in unserem Büro in der Wichmannstraße 4, Haus 2, jeden Dienstag von 15-17 Uhr und jeden Mittwoch von 10-12 Uhr.
Telefonnummer: (040) 65 05 54 93 **Fax:** 68 87 87 94
Außerhalb unserer Beratungszeiten können Sie Ihre Telefonnummer für unseren Rückruf auf Band sprechen.
2. Per **E-mail** unter kontakt@lapk-hamburg.de (homepage: www.lapk-hamburg.de)

Schleswig-Holstein

Landesverband Schleswig-Holstein der Angehörigen und Freunde psychisch Kranker e.V., Pottbergkrug 8, 24146 Kiel; Vorstandsvorsitzender: Dr. Rüdiger Hannig, Tel.: (0431) 260 956-90; E-Mail: kontakt@lvsh-afpk.de, www.lvsh-afpk.de

Selbsthilfegruppe Kiel: selbsthilfegruppe.kiel@lvsh-afpk.de
Selbsthilfegruppe Lübeck: selbsthilfegruppe.luebeck@lvsh-afpk.de

Bundesverband der Angehörigen psychisch erkrankter Menschen e.V.:

Oppelner Str. 130, 53119 Bonn, Tel.: 0228 71002400
bapk@psychiatrie.de, www.bapk.de

Beratung für Angehörige (SeeleFon): 0228 71002424

SeeleFon für Flüchtlinge (arabisch, englisch, französisch): 0228 71002425



Bild: Lisa Urban.