

Guten Morgen, Gießen

Ab und an stolpert man über Tatsachen, die völlig harmlos daherkommen und dann leider hängen bleiben – zum Beispiel diese hier: Der meiste Staub in unserer Wohnung besteht aus abgestorbenen Hautzellen. Da sitzt man also abends ganz normal auf dem Sofa, sieht diesen leichten Film auf dem Regal und denkt sich: „Das war mal ich.“ Und was da so unscheinbar im Sonnenlicht vor dem Fenster tanzt, ist man im Grunde auch selbst. Nur in sehr kleinen, sehr verstreuten Versionen. Eine Art stilles Eigenprojekt, das sich unaufhörlich fortsetzt, ohne dass man je darum gebeten hätte. Das erklärt natürlich einiges. Warum Staub so hartnäckig ist. Warum er immer wieder kommt. Man wischt, saugt, kämpft und liefert dabei gleichzeitig ständig Nachschub. Das Tröstliche an der Sache ist dabei, dass man, so gesehen, nie wirklich alleine ist. Ein Teil von einem bleibt immer da. Auf dem Bücherregal, unter dem Sofa, in dieser einen Ecke, die man beim Putzen konsequent übersieht. Und während man kurz überlegt, ob man jetzt häufiger staubsaugen sollte, merkt man: Das wäre ja fast so, als würde man sich selbst andauernd hinterherräumen. Deshalb gar nicht so schlimm, wenn mal ein bisschen Staub liegen bleibt, dann hat man immer jemanden, mit dem man sich unterhalten kann. *Andreas Eikenroth*



Jahrestag: In Tschernobyl geriet das Vertrauen in die Kernkraft ins Wanken. **»Seite 26**

POLIZEIBERICHT

Einbruch gescheitert: Ein Einbrecher ist im Tannenweg auf den Balkon im ersten Stockwerk eines Einfamilienhauses geklettert und hat dort mehrfach an der Balkontür gehebelt. Die Tür hielt stand, woraufhin der Unbekannte flüchtete. Die Kriminalpolizei sucht Zeugen, die zwischen Dienstag, 14 Uhr, und Mittwoch, 17 Uhr, verdächtige Wahrnehmungen gemacht haben. Hinweise unter 0641/7006-6555. *red*

„Das Thema ist mega präsent“

Wie sich eine Gruppe für die Entstigmatisierung psychischer Erkrankungen einsetzt

Gießen – Psychische Erkrankungen wie Depressionen, Angststörungen und Suchterkrankungen haben bei jungen Menschen besorgniserregend zugenommen. Dies zeigt der jüngste DAK Kinder- und Jugendreport 2025, der auf Daten von rund 800.000 Versicherten im Alter von 0 bis 17 Jahren basiert. Demnach haben Angststörungen verglichen mit dem Vorpandemiejahr 2019 um 17 Prozent zugenommen. Die Ergebnisse des deutschlandweit größten Reports unterstreichen die Notwendigkeit von Unterstützung für Jugendliche, damit sie ihre Probleme besser bewältigen und ihre Entwicklungsaufgaben meistern können. Dies hat sich die Gruppe „Verrückt? Na und!“, die bei der Gießener Stiftung Modus Vivendi angegliedert ist, auf die Fahne geschrieben und betreibt seit nunmehr zehn Jahren Aufklärungsarbeit in Schulen (wir berichteten). Wie ein solcher Unterrichtsbesuch abläuft, was die Experten dabei erleben und wie die Schüler darauf reagieren, berichten die Gruppenmitglieder Andrea Weiland und Saskia Gilster im Interview mit dem Anzeiger.

„Verrückt“ ist ja ein eher unmodischer und nicht mehr ganz zeitgemäßer Begriff. Warum wurde gerade dieser für ihre Gruppe gewählt?

Weiland: Man hat damals einen verbreiteten Begriff gesucht und diesen gewählt; nicht, um psychische Erkrankungen zu diffamieren, sondern um damit ein bisschen in die Konfrontation zu gehen und einen Gedankenreiz zu setzen. Unser Ziel ist die Entstigmatisierung von psychischen Erkrankungen. Es geht darum, mit den Jugendlichen zu besprechen, dass psychische Krisen normal sind und zu einem Leben dazugehören. Dass man mit ihnen umgehen und selbst etwas dafür tun kann, dass man psychisch stabil ist.

Wie stellen Sie das an?

Weiland: Wir gehen immer zu zweit in eine Schulklass. Es ist immer ein sogenannter fachlicher und ein persönlicher Experte dabei. Zuerst erarbeiten wir anhand verschiedener Methoden das Thema. Wir denken gemeinsam darüber nach, wann es uns gut geht und was wir dafür tun können, aber auch, wann es uns schlecht



„Mittlerweile gibt es in jeder Klasse mehrere Jugendliche, die selbst schon in psychologischer Behandlung sind oder waren oder die jemanden kennen, der es ist“, berichtet Andrea Weiland von den Projekttagen, die ihre Regionalgruppe an Schulen durchführt. *IMAGO*

geht und was wir dann unternehmen können. Ein Ziel ist es, dass man sich damit befasst und jeder ein wenig besser auf seine eigene psychische Gesundheit achtet, und zwar nicht erst dann, wenn man in einer Krise steckt.

Gilster: Es geht bei den Diskussionen auch darum, was denn eigentlich „verrückt“ ist: Was ist normal und wo ist es okay, von der Norm abzuweichen? Was ist überhaupt die Norm? Und wo handelt es sich um eine ernst zu nehmende psychische Erkrankung? Es ist spannend, mitzuerleben, wie die Schüler in den Austausch gehen.

Was erleben Sie in den Schulen?

Weiland: Das hat sich in den vergangenen Jahren tatsächlich sehr verändert. In den Anfangsjahren haben wir uns

häufig gefragt, wie wir ins Thema einsteigen sollen. Mittlerweile gibt es in jeder Klasse mehrere Jugendliche, die selbst schon in psychologischer Behandlung sind oder waren oder die jemanden kennen, der es ist. Man muss zu dem Thema also nicht mehr groß hin führen. Es ist mega präsent. Bei manchen erfahren wir es über die Lehrer. Die meisten Schüler sagen es aber von sich aus. Es gab auch schon Schüler, die es an diesen Projekttagen zum ersten Mal in ihrer Klasse erwähnen. Wir legen vorher aber immer fest: Man darf alles sagen, aber man muss nichts sagen.

Sprechen Sie auch über psychisch kranke Eltern?

Weiland: Ja, das thematisieren wir mittlerweile immer. Es ist für Schüler nicht immer leicht, dies von sich aus anzuspre-



Die Mitglieder der Gruppe „Verrückt - Na und!“ bei ihrer Jubiläumsfeier. *PM*

chen – aus Scham oder auch, weil die Jugendlichen häufig denken, dass es normal ist, was sie zu Hause erleben, weil sie es gar nicht anders kennen, dass die Mutter zum Beispiel nicht mehr aufsteht und im Bett liegen bleibt. Wir greifen das auf und machen darauf aufmerksam, dass psychische Erkrankungen auch bei Erwachsenen sehr verbreitet und deren Kinder dadurch mehr belastet sind. Dass sie deshalb noch besser auf sich aufpassen müssen und dass es für sie spezielle Angebote gibt.

Neben einem fachlichen Experten sind bei Ihren Schulbesuchen auch immer sogenannte „persönliche Experten“ dabei. Was ist deren Aufgabe?

Weiland: Ein persönlicher Experte ist jemand, der selbst eine Krise durchlebt hat: eine Depression, eine Persönlichkeitsstörung, eine Schizophrenie. Am Ende des Besuchs erzählt diese Person davon, wie sie krank geworden ist, wie es war, krank zu sein, was ihr geholfen hat, wie sie wieder gesund geworden ist und wie es ihr jetzt geht, was vielleicht manchmal noch schwierig ist.

Wie reagieren die Schüler darauf?

Weiland: Das kommt am besten an. Diese Geschichten sind das Kernstück unserer Arbeit. Ich will Ihnen ein Beispiel da-

für geben: Ein persönlicher Experte aus unserer Gruppe berichtet jedes Mal im Unterricht davon, dass seine Mutter früh gestorben ist und ihn das schon früh in eine schwere Lebenskrise gestürzt hat. Einmal kam danach ein Schüler auf ihn zu, der zu weinen anfing und sagte, dass er in derselben Situation stecke, wie er damals. Daraufhin konnte der Experte ihn ermutigen, sich Hilfe zu holen. Wenn nur ein Schüler solch ein Erlebnis hat, dann wissen wir, dass sich das lohnt.

Inwieweit helfen diese Projektstage den Jugendlichen im Umgang mit psychischen Erkrankungen?

Gilster: Erfolgreich sind sie immer dann, wenn einer oder eine etwas mitnimmt für sich: eine Klarheit, dass das, was zu Hause passiert, nicht normal ist, eine Vorstellung davon, dass und warum ich Schwierigkeiten habe, eine Idee, wo ich mir Hilfe suchen kann. Ich als Betroffene hätte mir das in meiner Schulzeit sehr gewünscht – aus genau diesen Gründen.

Warum diese Begriffe: persönliche und fachliche Experten?

Gilster: Nun, wenn man zum Beispiel von „Behandelnden“ und „Betroffenen“ spräche, entstünde so ein Gefälle, das wir gar nicht wollen. Das Wort „Experte“ wertet die eigene Geschichte auf. Jeder ist der Experte seines eigenen Lebens. Wie man damit sprachlich umgeht, das hat auch mit Entstigmatisierung zu tun.

RUTH KORTE

Gruppe einladen

Bei den „Verrückt? Na und!“-Schultagen kommen Jugendliche ab Klasse 8 zu einem Gespräch über die großen und kleinen Fragen zur seelischen Gesundheit. Besonders eindrucksvoll ist die Begegnung mit den persönlichen Expert*innen. Durch ihre Lebensgeschichten bekommt das komplexe Konstrukt „seelische Gesundheit“ ein Gesicht, ist zum Greifen nah – und dabei ganz normal. Dabei werden Ängste und Vorurteile abgebaut, Zuversicht und Lösungswege vermittelt sowie der Schulerfolg gefördert. Mehr Informationen auf www.irrsinnig-menschlich.de/psychisch-fit-schule.

Bahnen ziehen und die Sonne genießen

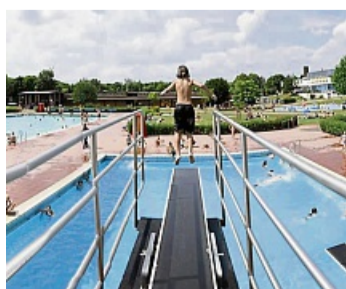
Am 4. Mai öffnen die Stadtwerke Gießen das Freibad Ringallee – freier Eintritt für Kinder und Studierende

Gießen – Mit den ersten Sommerboten rückt der Start der Freibadsaison immer näher: Am Montag, 4. Mai, öffnet Gießens größtes Freibad wieder seine Pforten. In Kleinlinden und Lützellinden geht's am 1. Juni los. Wie gewohnt können Badegäste von 7 bis 20 Uhr ihre Bahnen ziehen oder einfach ein paar nette Stunden verbringen. Letzter Einlass ist 30 Minuten vor der Schließung, informieren die Stadtwerke Gießen (SWG) in einer Pressemitteilung. Auch die Preise bleiben unverändert: Das

Einzelticket kostet 3,80 Euro. Kinder unter fünf Jahren sind frei. Zehnerkarten zum ermäßigten Eintritt für Kinder und Jugendliche bis 15 Jahre, Schülerinnen und Schüler, Studierende und schwerbehinderte Menschen gibt es für 22,80 Euro. Die Saisonkarte schlägt mit 110,10 Euro zu Buche. Familien zahlen für die komplette Saison 220,20 Euro.

Junge Menschen, die an der Justus-Liebig-Universität oder der Technischen Hochschule Mittelhessen studieren, haben

weiterhin freien Eintritt in alle Freibäder. Dafür gilt es lediglich,



Ab dem 4. Mai ist auch der Sprung ins kühle Nass in der Ringallee wieder möglich. *SWG*

das nötige Ticket online zu bestellen und nach einmaliger Vorlage des entsprechenden Nachweises an einer besetzten Kasse freischalten zu lassen. Studierende, die dieses Angebot zum ersten Mal nutzen, müssen sich zuvor noch einmalig online registrieren.

„Die Gießener Bäder haben in den vergangenen Wochen einige Verbesserungen vorgenommen. So gibt es jetzt zum Beispiel rund um das Sportbecken mehr Sitzbänke. Die direkt neben dem Eingangsbereich installierten

Outdoor-Fitnessgeräte lassen sich vom ersten Tag an nutzen – selbstverständlich ohne Zusatzkosten“, heißt es weiter. Zudem sollen Mähroboter auf einem Teil der Liegewiese für bestens getrimmten Rasen sorgen. „Die mechanischen Helfer sind aber nur nachts unterwegs, sodass niemand gestört wird“, verspricht Uwe Vollbrecht, Leiter der Gießener Bäder bei den SWG.

Stichwort Liegewiese: Die sich langsam als geplant hinzuziehenden Renaturierungsarbeiten an der Wiesbeck hätten dem Gras im

südöstlichen Bereich der Anlage zugesetzt. Inzwischen habe sich der Rasen aber wieder völlig erholt und stehe allen Badegästen für ausgiebige Sonnenbäder zur Verfügung.

Am 21. Juni laden die SWG zum „Spiel Dein Spiel – City Day“ ins Freibad Ringallee ein. Dabei können sich Gießener Sportvereine einer breiten Öffentlichkeit präsentieren.

Weitere Informationen im Internet unter www.giessener-baeder.de sowie www.swg-spield-einspiel.de. *red*