

NACHGEFRAGT

Für mehr Offenheit bei Depressionen

Angelika Hofbauer möchte Mut machen. Ihr Buch „Einmal Therapie und zurück – Mit Monstern, Triggern und anderen Freizeitaktivitäten“ nimmt, mit viel Humor, den Leser auf eine Reise durch die schweren Lebensstunden. In einem Plädoyer für Offenheit, berichtet die Autorin schonungslos und ehrlich über ihre Erfahrungen mit psychischen Erkrankungen wie Depressionen und über ihre Behandlung.

Frau Hofbauer, worum geht es in „Einmal Therapie und Zurück“?
Es geht um Therapie und Psyche, um Erfahrungen in psychosomatischen Kliniken, um Begegnungen und Arbeitswelt im Klinikall-



Autorin Angelika Hofbauer mit ihrem Buch – Foto: privat

tag. Das Buch ist ein Erfahrungsprotokoll: Direkt, sarkastisch und Hoffnung geschrieben, niemals aufzugeben.

Was hat Ihnen Mut gemacht als Sie ihn brauchten?
Mein Halt ist mein Hund. Meine

Hündin Bella ist der Grund, für den ich aufstehe und weitermache, denn an ihr hänge ich sehr. Am schlimmsten ist der Verzicht auf sie während der mehrwöchigen Klinikaufenthalte.

Wie hat das Buchschreiben geholfen, auf festeren Beinen zu stehen?

Buchschreiben ist eine Herausforderung und war für mich eine große Belastung. Obwohl es humorvoll geschrieben ist, ist es meine persönliche Geschichte der letzten 20 Jahre und deshalb auch sehr anstrengend gewesen. Man muss sich Struktur schaffen um mit dem Erlebten klar zu kommen. Das Buch richtet sich vor allem an andere, ist für andere

Menschen geschrieben und soll ihnen helfen. Es hat auch mir selbst geholfen, ich möchte aber vor allem auf dieses wichtige Thema aufmerksam machen.

Worauf sollten auch gesunde Menschen achten, um sich selber vor psychischen Erkrankungen zu schützen?

Das Buch richtet sich auch an ganz „normale“ Menschen. Viele Menschen haben an mentalen Problemen zu leiden, besonders im Berufsleben. Um das zu vermeiden, muss man Grenzen setzen können. Auf sich selbst schauen, achtsam sein und nicht zu viel Energie immer nur für andere aufzubringen, kann lebenserhaltend sein.

Müssen psychische Erkrankun-

gen noch stärker enttabuisiert werden?

Ich finde schon. Das ist einer der Gründe, warum ich das Buch geschrieben habe. Es reicht damit, dass zu wenig Rücksicht auf psychisch kranke Menschen genommen wird. Überforderung im Berufsalltag, weil niemand über psychische Probleme spricht und wir nur funktionieren müssen, macht den Menschen kaputt.

Welchen Rat für den rechten Lebensmut würden Sie den Lesern mit auf den Weg geben?

Ich habe gekämpft und bin immer wieder aufgestanden. Heutzutage ist es einfach zu schwer über psychische Probleme zu sprechen. Wenn man erst spät in einer Klinik sich traut Hilfe zu holen und Hilfe

anzunehmen, dann ist es heutzutage einfach zu schwer über Probleme zu sprechen. Ich möchte den Lesern sagen, dass, egal wie schwer es ist, es immer weitergeht und man immer die Option hat sich Hilfe zu holen. Darauf möchte ich gerne aufmerksam machen, denn es ist immer richtig, wenn es einem schlecht geht, darüber mit anderen zu sprechen.

Man sollte aber in dieser Thematik nie in einen Schlund rutschen, sondern mit Leichtigkeit über Depressionen reden können, ohne dabei sich selbst herunterzuziehen.

Am 26. Juni findet im Café Lopes um 21 Uhr eine Buchvorstellung statt, bei der die Autorin über den steinigen Weg zurück in den Alltag lesen wird.