

Er spricht über sein Bleikostüm

Gelterkinder Remo Schraner will Depression und psychische Krankheiten entstigmatisieren

MARC SCHAFFNER

Fast jeder Mensch macht im Verlauf seines Lebens ein- oder mehrmals eine depressive Phase durch. Und trotzdem redet fast niemand offen darüber: Auf dem Thema Depression lastet ein Stigma. Remo Schraner hat sich immer über dieses Verhalten der Leute aufgeregt. «Bis ich merkte, dass ich selber auch dazu gehöre», so der 28-jährige Gelterkinder. Anfang Jahr hat er darum das Projekt «Der Volpe» ins Leben gerufen, mit dem Ziel, Depression und psychische Krankheiten zu entstigmatisieren, Öffentlichkeit und Angehörige zu informieren und Betroffene zu vernetzen. Das Projekt «Der Volpe» besteht hauptsächlich aus einer Website und einem Instagram-Profil, wo Remo Schraner über alltägliche Situationen eines Depressions-Betroffenen berichtet. «Es soll aber kein Tagebuch sein», betont er. Es gehe ihm ums Aufzeigen und dass die Lesenden etwas mitnehmen könnten. Von Betroffenen erhält er zahlreiche Reaktionen: «Wildfremde Personen haben mich angeschrieben und von ihren Erlebnissen erzählt.» Bereits hat sich Remo Schraner mit weiteren engagierten Perso-

nen vernetzt. Das Ziel ist, in Zukunft auch Veranstaltungen durchzuführen, beispielsweise eine Podiumsdiskussion oder eine Vernissage mit einem Fotografen, der Depressionsbetroffene portraitiert. Dafür hat Remo Schraner ein Crowdfunding eingerichtet (siehe Link). Mit Erfolg: Die Limite von 1000 Franken ist bereits durchbrochen und bis zum 6. März können Unterstützer weiter spenden und Belohnungen erwerben.

Remo Schraner hatte mit 16 zum ersten Mal eine Depression, dann jahrelang nichts, bis sich die Krankheit Ende 2017 wieder bei ihm zeigte. Er wurde arbeitsunfähig und verbrachte zwei Monate in einer Klinik. Der Aufenthalt sei eine gute und hilfreiche Zeit gewesen: «Der Kontakt mit anderen Betroffenen hat mich auf den Boden gebracht und mir gezeigt, dass ich nicht allein bin», sagt Remo Schraner. Wieder zurück, begann er, in seinem Umfeld offen über Depression zu reden. Einfach sei das nicht: «Welcher Arbeitgeber stellt jemanden ein, von dem er weiss, dass er Depressionen hat?», fragt sich Remo Schraner. Sein Ex-Arbeitgeber sei mit der Situation jedenfalls total überfordert ge-



Remo Schraner hat ein Projekt lanciert, um das Thema Depression von dem Stigma zu befreien, das auf ihm lastet.

wesen. Bezeichnend findet Remo Schraner, dass auf der einen Seite das Burnout-Syndrom gesellschaftlich akzeptiert ist oder sogar positiv wahrgenommen wird – wer ein Burnout erleidet, arbeitet sicher ganz viel und ist fleissig. Depression auf der anderen Seite werde oft als Faulheit

wahrgenommen. «Aber es ist nicht Faulheit, wenn man den ganzen Tag im Bett liegt, es ist effektiv eine Krankheit», unterstreicht Remo Schraner. Für Familienangehörige, Freunde, Arbeitskollegen sei es sehr schwierig nachzuvollziehen, was in einem depressiven Menschen vorgehe. Oft höre man Sprüche wie: «Klemm dich in den Arsch!» oder «Überwinde deinen inneren Schweinehund!» Von aussen sei es schwierig zu beurteilen, ob jemand wirklich krank sei oder einfach keine Lust habe, zur Arbeit zu gehen. «Aber für einen selber ist es ein Riesenunterschied.» Remo Schraner beschreibt es wie ein Bleikostüm, das ihn am Handeln hindert. «Es kam vor, dass ich geduscht hatte und zur Arbeit gehen wollte, aber im Türrahmen blieb ich stehen, weil mich das Bett wie ein Magnet zurückzog.»

Inzwischen geht es ihm deutlich besser. Seit September leistet er seinen Zivildienst – und zwar im 100-Prozent-Pensum. Die Arbeit stellt für ihn eine Wiedereingliederung dar: «Ich trage zwar nicht viel Verantwortung, aber gehe am Morgen hin und komme erst am Abend zurück.» Nach dem Klinikaufenthalt hat Remo Schraner sein

Leben «umgekrempelt», wie er sagt. Er begann Dinge zu tun, die er sich früher nie getraut hätte, unter anderem: die eigene Depression nicht mehr vor dem sozialen Umfeld und dem Arbeitgeber zu verstecken. Aber auch Träume wie Töfffahren und Klavierspielen zu verwirklichen. Remo Schraner rät allen, ob depressionsgefährdet oder nicht, sich die Freiheit herauszunehmen, auf die eigene Psychohygiene zu achten. Trotz Jobangst übers Wochenende mal das Handy abzustellen, oder das Pensum zu reduzieren. Psychische Belastung werde zu wenig ernst genommen: «Muss ich 100 Prozent arbeiten, um Geld anzuhäufen, das ich dann wieder für Therapie ausbebe?», fragt Remo Schraner provokativ. Heute sei er soweit, Depression nicht primär als Krankheit zu sehen, sondern als Teil der Heilung. Auch als Aufforderung an sich selber, ungesunde Lebenssituationen zu ändern. Sein Plan für die Zukunft ist somit, nach dem Zivildienst Teilzeit zu arbeiten – und dafür mehr Energie in sein Projekt zu stecken. dervolpe.ch, Instagram: [der.volpe](https://www.instagram.com/der.volpe) Crowdfunding: [wemakeit.com/projects/depression-entstigmatisieren](https://www.wemakeit.com/projects/depression-entstigmatisieren)