



Weißenhorn
Ein Unternehmer
lobt die
Plastiktüte, Seite 27

Neu-Ulm

Disc-Golf
Rein schnuppern
in eine exotische
Sportart, Seite 31



DIENSTAG, 24. SEPTEMBER 2019 NR. 221

www.nuz.de

25

Wenn ein Spaziergang etwas Besonderes ist

Serie (7 und Schluss) Viele psychisch Erkrankte trauen sich nicht unter Leute und ziehen sich zurück. Die Neu-Ulmer Selbsthilfegruppe Seelische Gesundheit hat einen Weg gefunden, das zu ändern. Doch manche ernste Probleme bleiben

VON SEBASTIAN MAYR

Neu-Ulm Ein gut gemeinter Rat macht alles manchmal nur noch schlimmer. „Jeder hat schon mal gehört: Stell dich nicht so an, ich hatte auch mal ein kleines Tief“, sagt Isabell Schick. Aber ein kleines Tief ist keine Angststörung, keine Psychose und keine andere psychische Erkrankung. Die Krankheitsbilder sind unterschiedlich. Zehn Menschen, zehn Diagnosen, sagt Schick, die Leiterin der Selbsthilfegruppe Seelische Gesundheit.

So unterschiedlich die Leiden sind, so ähnlich können die Symptome sein: Wer psychisch krank ist, zieht sich oft komplett zurück. Wer psychisch krank ist, ist manchmal völlig antriebslos. Andere, sagt Isabell Schick, können das oft nicht begreifen: „Wie soll ein Außenstehender verstehen, dass jemand nicht aufstehen und sich die Zähne putzen kann?“ Schick weiß, was viele Erkrankte in der psychoedukativen Beratung zu den Sozialarbeitern sagen: „Sie wissen doch gar nicht, wie es mir gerade geht.“

Auch Isabell Schick arbeitet in der psychoedukativen Beratung. Sie erklärt Betroffenen medizinische Fakten und die Auswirkungen auf den Alltag „ohne Fachchinesisch“. Und sie weiß, wie es den Betroffenen geht. Isabell Schick leidet selbst an einer psychischen Erkrankung, schon seit vielen Jahren. Sie ist in Therapie und nimmt Medikamente. Öffentlich sprechen will die Mutter einer Tochter nicht über ihr Leiden und über die Dinge, die dahinter stecken. In der Selbsthilfegruppe Seelische Gesundheit tut sie es. „Wenn ich will, dass die Leute etwas von sich erzählen, muss ich auch etwas von mir erzählen“, erklärt sie.

Vor sechs Jahren hat Schick die Gruppe gegründet. Über eine Ärztin bekam sie Kontakt zum Gemeindepsychiatrischen Verbund Günzburg/Neu-Ulm und nahm an einem Forum teil. Dabei kam die Idee auf, Betroffene zu vernetzen. Schick erklärte sich bereit, eine Gruppe psychisch kranker Menschen aufzubauen. Corinna Deininger von der Diakonie Neu-Ulm bot ihr Räume für die Gruppe an. Und Isabell Schick, die anfangs große Vorurteile gegen



Isabell Schick arbeitet in der psychoedukativen Beratung und leitet die Selbsthilfegruppe Seelische Gesundheit, die sich alle 14 Tage in den Räumen der Diakonie Neu-Ulm trifft. Foto: Andreas Brücken

über Selbsthilfegruppen hatte, fasste Mut.

„Ich dachte, da kommen Leute, die zusammen jammern und dann traurig wieder rausgehen“, erinnert sich Schick. Sie entwarf ein Konzept, damit diese Sorge nicht Wirklichkeit wird. Bei jedem der 14-tägigen Treffen wird eine Stunde lang gesprochen – vor allem über die Probleme, die die Teilnehmer zuletzt beschäftigt haben. Nach einer Pause macht die Gruppe eine Aktivität: im Sommer einen Spaziergang oder einen Abstecher in den Biergarten. Manchmal einen Liederabend, einmal eine Fackelwanderung. Dinge, die den Erkrankten sonst schwerfallen, weil sie sich wegen ihres Leidens zurückziehen. „Selbst wenn in der ersten Stunde alle weinen, ist danach Zeit, etwas anderes zu machen“, erklärt Schick.

Die scheinbar ganz alltäglichen Aktivitäten sind für die Teilnehmer besondere Höhepunkte. Den Gruppennamen wählte Schick mit Bedacht: Selbsthilfegruppe Seelische Gesundheit, kurz: Se Se Ge. Ein Name, der positiv klingt – für Menschen, die sonst so viel Negatives sehen. Das Konzept ist erfolgreich, die Gruppe ungewöhnlich groß. Mehr als 30 Teilnehmer kommen regelmäßig, zwischen zwölf und 18 sind im Durchschnitt bei den 14-tägigen Treffen in den Räumen der Diakonie in der Neu-Ulmer Gartenstraße dabei. Etwa zur Hälfte Männer und Frauen, der Altersdurchschnitt liegt bei Mitte 40. „Die Leute haben ihr Wissen nicht aus Fachbüchern. Das ist ein großer Unterschied“, sagt Schick über das, was die Gruppe ausmacht. Und: „Wir können die Teilnehmer nicht retten.

Aber es gibt Hoffnung, wenn einer sagt, ich bin auch krank und schaffe es, meinen Alltag zu meistern.“

Manche, denen es besser geht, kommen nicht mehr. Isabell Schick findet das schade. Sie setzt darauf, dass Erkrankte, die ihren Alltag meistern können, anderen mit ihrer Erfahrung helfen. Und sie hofft auf jemanden, der sie bei der Leitung der Gruppe unterstützt: „Aber ich habe keinen.“ Andere Unterstützer hat sie: die Neu-Ulmer Diakonie-Chefin Corinna Deininger, Koordinatorin Sandra Winkler vom Gemeindepsychiatrischen Verbund Günzburg/Neu-Ulm, die Beraterinnen im Ulmer Selbsthilfebüro Korn und ihren Partner.

Die Gruppe Se Se Ge hat auch ehemalige Teilnehmer, die nicht mehr wiederkommen, obwohl es ihnen sehr sicher nicht besser geht.



Viele psychisch kranke Menschen ziehen sich zurück. Symbolfoto: Alexander Kaya

30 Jahre Selbsthilfe

● **Büro Korn** Die Abkürzung Korn steht für Koordinationsstelle Regionales Netzwerk. Das Büro in Ulm ist nicht nur für Selbsthilfegruppen zuständig, sondern berät auch über psychosoziale Hilfsangebote.

● **Serie** Das Büro Korn feiert heuer sein 30-jähriges Bestehen. Die Neu-Ulmer Zeitung nimmt das zum Anlass und stellt einige der Gruppen vor, in denen sich Menschen mit ganz unterschiedlichen Problemen und Schicksalen treffen. (az)

Was mit ihnen geschehen ist, weiß Isabell Schick nicht. Bei manchen hat sie ein dunkles Gefühl. Und es gibt Teilnehmer, die an manchen Tagen nicht kommen können, in den ganz großen Krisen. Momente, in denen Se Se Ge nicht helfen kann. Denn wer psychisch krank ist, schafft es in solchen Phasen schlicht nicht, das Haus zu verlassen.

Was bleibt, sind die Erfahrungen derer, die Wege für den Alltag gefunden haben. Und die Hoffnung, dass es den anderen auch gelingt.

📞 **Kontakt** Interessierte können über die Internetseite www.sesege.de oder über die E-Mail-Adresse info@sesege.de Kontakt zur Selbsthilfegruppe Seelische Gesundheit aufnehmen. Das Selbsthilfebüro Korn in Ulm ist erreichbar unter Telefon 0731/88034410 und E-Mail kontakt@selbsthilfueuro-korn.de.

Guten Morgen

Kettenreaktion mit Mehrwert

VON MELANIE SPRINGER-RESTLE
redaktion@nuz.de

Es gibt einen triftigen Grund, warum manche Menschen darauf bestehen, ein strenges Regiment an Abläufen im Alltag zu führen.

Lässt man die Zügel nämlich mal aus der Hand, kann es im schlimmsten Fall zu einem unerwünschten Dominoeffekt führen. So ging es mir gestern mit meinem Sohn, den ich am Abend aus dem Kuhstall abholen sollte, wo er mit Herzenslust gelegentlich aushilft. Ich hatte in der Zeit einen Abendtermin, der sich wesentlich länger zog als gedacht. Meinen übermüdeten Sohn konnte ich daraufhin erst viel zu spät beim Bauern abholen. Die noch ausstehenden Hausaufgaben wurden erst am Frühstückstisch erledigt – Präzise pädagogisch unwertvoll –, was zur Folge hatte, dass er keine Zeit mehr hatte, zu Fuß zur Schule zu laufen. Also spielte ich mal wieder Taxi und packte gleich den Hund für die morgendliche Gassirunde ein. Da wir noch nicht lange in dem neuen Ort wohnen, entpuppte sich die vermutete Abkürzung zum Waldrand als Irrweg und ich landete ganz woanders.

„Egal“, dachte ich, „Hauptsache Natur“. Nach der Erkundung der neuen Umgebung kam uns eine Frau mit Hund entgegen. Die Vierbeiner beschnuppern sich und wir taten es ihnen gleich – im übertragenen Sinn, versteht sich. Und es stellte sich heraus, dass das Frauen mal in dem Haus wohnte, das wir vor Kurzem bezogen haben. Zufälle gibt es. Tja, manche Irrfahrten können auch bereichernd sein!

Polizeireport

ULM/BEIMERSTETTEN

Pedelec-Fahrerin nach Unfall gestorben

Nach dem Verkehrsunfall zwischen der Pedelec-Fahrerin und einer Autofahrerin am vergangenen Mittwoch erlag die Frau nach Polizeiangaben jetzt ihren Verletzungen. Wie berichtet war die 76-Jährige mit ihrem Fahrrad mit elektrischer Pedalunterstützung auf einem Radweg in Richtung Beimerstetten unterwegs. Als sie die Beimerstetter Straße an der Einmündung Gergelgrube überqueren wollte, geschah es: Die Frau übersah ein Auto. Trotz Vollbremsung konnte die Autofahrerin einen Unfall nicht mehr verhindern. Auto und E-Bike stießen zusammen, mit tödlichen Folgen für die 76-Jährige. (az)

Tipp zum Tage

Wohin heute?

Veranstaltungshinweise und Öffnungszeiten diverser Einrichtungen finden Sie auf [» Seite 30](#)

Kontakt

Neu-Ulmer Zeitung
Ludwigstraße 10, 89231 Neu-Ulm

Lokalredaktion:
Telefon: (0731) 7071-20
E-Mail: redaktion@nuz.de
Internet: www.nuz.de
Sportredaktion:
Telefon: (0731) 7071-31
E-Mail: sport@nuz.de
Anzeigen-Service:
Telefon: (0731) 7071-80
E-Mail: anzeigen@nuz.de
Abo-Service:
Telefon: (0731) 7071-70
E-Mail: abo@nuz.de

Noch ein Anlauf für das neue Parkhaus

Neu-Ulm Das von der Stadt Neu-Ulm und der Kreisspitalstiftung geplante neue Parkhaus am Edwin-Scharff-Haus steht bislang unter keinem guten Stern. Seit dem Grundsatzbeschluss für einen Neubau auf dem Areal neben der Bahnlinie sind mehr als sechseinhalb Jahre vergangen. Doch drei Ausschreibungen blieben bislang erfolglos. Jetzt wollen Stadt und Kreis noch einen Anlauf wagen. Das berichtete stellvertretender Landrat Franz-Clemens Brechtel (CSU) im Krankenhausausschuss. Die Anforderungskriterien seien ein wenig verändert worden. Die aktuelle Marktsprache sei positiv verlaufen. Doch ob sich am Ende tatsächlich ein Unternehmen findet, das das Parkhaus mit 350 Stellplätzen bauen will, ist offen. Falls es klappt, könnte im Jahr 2021 mit dem Bau begonnen werden, sagte Brechtel. Das fünfstöckige Gebäude soll die Parkplatznot rund um die Donauklinik und das Edwin-Scharff-Haus beheben. Die Kosten werden mit 7,7 Millionen Euro veranschlagt. (mru)

Mehr Besucher im Donaabad

Bilanz Das Angebot soll weiter verbessert werden. Jetzt steht ein Mittelalter-Wochenende an

VON MICHAEL RUDDIGKEIT

Neu-Ulm Der Aufwärtstrend im Donaabad hält an: Die Freizeiteinrichtung verbuchte im vergangenen Jahr ein sattes Plus bei der Zahl der Besucher. Besonders das Freibad profitierte davon. Und auch in diesem Jahr sieht es bislang gut aus, berichtete Geschäftsführerin Sabine Gauß im Finanzausschuss des Neu-Ulmer Stadtrats.

„Wir hoffen, die Marke von 570.000 Besuchern zu übertreffen“, sagte Gauß. Das war die Zahl der Gäste im vergangenen Jahr, wobei diese für die gesamte Donaabad Ulm/Neu-Ulm GmbH gilt. Wie Gauß bei der Präsentation des Jahresabschlusses erläuterte, verzeichnete das Freibad 2018 ein Plus von 25 Prozent, die Eislaufanlage 20 Prozent und das Erlebnisbad 12,8 Prozent. In diesem Jahr ging es ebenfalls nach oben, bisher um acht Prozent (Stand August). Stärkster Monat im Freibad war der Juni mit

40.000 Besuchern. Allein am 30. Juni strömten 4500 Wasserratten auf das Freigelände, damit wurde der alte Höchstwert aus dem Vorjahr nochmals überschritten.

Günter Gillich (FDP) nannte es erfreulich, dass im Donaabad trotz der vielen Besucher die Zahl der



Die Besucherzahlen im Donaabad steigen weiter an. Archivfoto: Alexander Kaya

Vorfälle wie Pöbeleien auf einem sehr niedrigen Niveau sei – vor allem im Vergleich mit Einrichtungen in anderen Städten. Laut Sabine Gauß ist vergangenes Jahr überhaupt nichts in dieser Richtung vorgekommen. Ab einer gewissen Besucherzahl verständige sich die Betriebsleitung mit dem Sicherheitsdienst SHS.

Weniger erfreulich sieht es in Sachen Finanzen aus: Die Donaabad GmbH schloss das Jahr 2018 mit einem Minus von etwa 1,6 Millionen Euro ab, fast 200.000 Euro mehr als geplant. Zwar stiegen die Umsatzerlöse, aber auch die Personalkosten und die Materialaufwendungen. „Das Jahresdefizit dürfen wir nicht aus den Augen verlieren“, mahnte Johannes Stingl (CSU). Die Städte Ulm und Neu-Ulm werden jedoch auch künftig ins Donaabad investieren müssen. „Technik und Bausubstanz werden uns weiter beschäftigen“, sagte Sabine Gauß. Verbesserungen in der Sauna und an den

Rutschen seien in Planung. Details dazu sollen demnächst vorgestellt werden. Außerdem soll die Marke Donaabad weiter gestärkt werden. Die Veranstaltungen zum 60-jährigen Bestehen des Bads seien bei den Besuchern gut angekommen.

Diese Woche steht ein weiteres Jubiläumsevent im Donaabad an: ein Mittelalter-Wochenende zum Tag der Sauna. Von Freitag, 27. September, bis Sonntag, 29. September, stehen mittelalterliches Schwitzen im Schwitz-Zelt, verschiedenste Aufgüsse, Ritterspiele, Planschen im Badesee sowie „Dellen- und Beulenheilerei“ im Osteopathie- und Massagezelt auf dem Programm. Geöffnet ist jeweils von 10 bis 22 Uhr.

Im Oktober ist eine 24-Stunden-Sauna unter dem Motto „60 Jahre – 60 Aufgüsse“ geplant. Zum Abschluss der Jubiläumsfeierlichkeiten wird es Ende November eine große Eisdisco und eine Party in der Eislaufanlage geben.