

## Gesundheitsheldinnen - Mutmachleute

*Intro:* Herzlich willkommen bei "seko on air". Der Podcast zur Selbsthilfe in Bayern

Irena Težak: Liebe Frau Meffert, ich freue mich, dass wir heute miteinander sprechen und bedanke mich schon mal im vorab für Ihre Bereitschaft, für "seko on air" ein Interview zu geben.

Christina Meffert: Vielen, vielen Dank für die Einladung, liebe Frau Težak. Ich freue mich auch sehr, dass es geklappt hat und dass ich heute hier sein darf. Darüber freue ich mich wirklich.

Irena Težak: Es geht ja bei unseren Gesundheitsheldinnen in dieser letzten Folge um das Thema psychische Erkrankungen und Selbsthilfe. Sie waren oder sind bipolar und haben Panikstörungen. Wann haben Sie denn gemerkt, dass irgendetwas mit ihnen nicht stimmt?

Christina Meffert: Relativ früh in meiner Jugend habe ich das gemerkt, dass irgendetwas nicht stimmt mit mir, aber auch gleichzeitig mit meinem Umfeld. Ich habe also nie direkt die gesamte Schuld immer nur auf mir abgeladen. Ich wusste relativ früh, hier läuft irgendetwas nicht gut, was, was mir auch nicht gut tut und meiner Seele habe ich das damals genannt. Ich würde sagen, mit 15 und 16 begann...

Irena Težak: Was haben Sie denn wahrgenommen? Was war das, was nicht gut war am Umfeld jetzt zum Beispiel?

Christina Meffert: Das kam aus meiner Kindheits- und Jugenderfahrung, dass meine Eltern, meine Mutter, sehr früh gestorben ist, mein Vater infolgedessen, anderthalb Jahre später auch. Meine Mutter schwer krank war und ich im Prinzip ein Young Carer war für meine Mutter, als auch für meine Schwester und was mich natürlich grenzenlos überfordert hat. Wir sind dann zu einer anderen Familie gekommen, wo alles einfach nicht wirklich zusammengepasst hat und gestimmt hat und ich relativ früh angefangen habe mich zu ritzen und überhaupt nicht gut zu mir selbst zu sein. Es war sicherlich ein schmaler Grad zwischen Pubertät und psychischen Problemen. Das geht ja oft Hand in Hand. Aber relativ früh fing dann eben auch die Panikstörung an, die damals für mich noch gar keinen Namen hatte. Also da hatte das Ganze noch keinen Namen. Mit dem Ritzen konnte ich auch nicht aufhören, sodass ich dann mit 18/19 in die erste Therapie gekommen bin. Gegen meinen Willen, muss ich dazu sagen, ich wollte das eigentlich gar nicht, wollte dann auch in die Klinik gehen.

Irena Težak: Wer hat das denn veranlasst, dass Sie in Therapie kommen, wenn das gegen Ihren Willen war?

Christina Meffert: Das war tatsächlich meine Pflegefamilie, die ja schon gemerkt hat, das Kind verhält sich nicht normal, da stimmt einfach irgendwas mit dem Kind nicht. Also, da war auch keine Selbstreflexion da, dass das natürlich auch umfeldbedingt war und umweltbedingt war. Letztendlich kann ich im Nachhinein sagen, dass mir die psychiatrische und psychotherapeutische Unterstützung nicht geschadet hat. Aber ich hatte natürlich damals überhaupt kein Commitment dafür. Ich habe das gar nicht eingesehen. Die bipolare Störung, die sich mit Anfang 20 zeigte, in ihrer ersten Symptomatik, hatte auch damals noch keinen Namen für mich. Ich bin sehr spät diagnostiziert worden. Leider. Es hätte anderen und mir so einiges erspart, was diese Störung eben so ausmacht.

Irena Težak: Ja, eine bipolare Störung zeichnet sich ja durch den Wechsel zwischen ja, ich sag jetzt mal, tief traurig und überdreht, zwischen depressiv und manisch, sagt man aus. So war das auch bei Ihnen?

Christina Meffert: Ja ganz genau, begann mit Depressionen, steigerte sich immer wieder in die Hypomanie, und dann, das ist eine abgemilderte Form der Manie, ist noch nicht so ganz so weit drüber geschossen. Aber es begann dann tatsächlich auch während des Studiums, dass ich nächtelang durchgefeiert, durchgearbeitet habe, dass ich viel zu sehr über meine Grenzen und auch über die anderer Menschen gegangen bin, mit der Folge, dass nach einer Manie eine tiefe, schwere Depression folgte, mit allen möglichen Symptomen, die man dem zuschreibt. Und ich natürlich auch viele Dinge getan habe, die nicht gesund waren und die nicht gut waren und die auch Konsequenzen hatten für mein Leben, aber auch das für anderer Leben. Da gibt es so einige Beispielgeschichten. Im Nachhinein darf man auch mal das Ganze mit Humor sehen, natürlich. Aber es hätte mir geholfen, früher diagnostiziert zu werden, um diese Störung einfach zu behandeln und mich auch medikamentös einzustellen, wie ich es heute bin.

Irena Težak: Das heißt auch, dass Sie damals vielleicht gar nicht gut mit sich selbst umgegangen sind. Es macht ja auch was mit dem Selbstwertgefühl.

Christina Meffert: Richtig, das macht was mit dem Selbstwertgefühl, weil man sich selbst nicht unterstützt, sich selbst nicht mehr spürt, auch kein Gespür hat für andere, für das eigene Umfeld, sich selbst überfordert, andere überfordert, nicht mehr gut mit seinen eigenen Ressourcen umzugehen. Nicht zu verstehen wann ist eine Grenze erreicht, wann ist es zu viel, wann ist es zu wenig? Eine Selbstreflexion ist gerade in einer hypomanischen oder in einer manischen Phase im Prinzip auch gar nicht mehr möglich und nicht mehr gegeben. Und das alles hat dazu geführt, dass ich zum Beispiel zwei Studiengänge angefangen habe und in einer völligen Erschöpfung beendet habe. Eine Ausbildung zwischendurch begonnen hab, wieder hingeschmissen habe, dass ich sehr, sehr viel Geld ausgegeben habe. Dass ich ins Ausland abgezwitchert bin. Jemanden geheiratet habe, was nicht Sinn gemacht hat, um denjenigen nach Deutschland zu holen. Durchgebrannt bin, immer wieder mal wirklich Geld zum Fenster raus geworfen, was ich eigentlich gar nicht hatte. Also so klassische Beispiele, die in den Manien geschehen und von denen man sich dann nur sehr schwer erholen kann. Und die Depression ist dann eben meistens eine Folge.

Irena Težak: Was ist die Depression meistens?

Christina Meffert: Eine Folge.

Irena Težak: Eine Folge. Ich habe zuerst verstanden, eine Freude. Das klang auch gerade so richtig nach Stoff für einen Film.

Christina Meffert: Da ist eine ganze Menge Potenzial für einen Film, für ein Buch oder wie auch immer, doch so einiges. Es gibt eben klassische Geschichten, die da passiert sind, die einfach bilderbuchartig sind, für Manien. In Teilen begleitet mit psychotischen Zuständen. Die sind natürlich dann überhaupt nicht mehr witzig und auch für das Umfeld ganz, ganz schwierig, damit umzugehen. Und im Nachhinein tut mir das natürlich leid, aber ich habe damals noch nicht verstanden, und auch mein Umfeld hat nicht verstanden, wie schwer krank ich war.

Irena Težak: Das heißt, manche Menschen haben das auch einfach ernst genommen, auch in Ihren manischen Phasen, zumindest bis zu einem gewissen Grad, kann ich mir ganz gut vorstellen.

Christina Meffert: Ja, genau.

Irena Težak: Und irgendwann haben Sie aber den Schluss getroffen, dass es so nicht mehr weitergeht. Oder war es da, als dann endlich eine Diagnose und eine passende Behandlung einsetzen konnte? Wie kam es denn zu Ihrem Entschluss?

Christina Meffert: Die Einsicht, dass es so nicht weitergehen kann. Also ich hab mehrere Therapien gemacht: Verhaltenstherapien, tiefenpsychologische Psychotherapie, die sich entweder auf die Panikstörung insbesondere konzentriert haben, auch in der Verhaltenstherapie. Eine Borderline-Persönlichkeitsstörung, die am Rand auch mitschwang, deren Kriterien ich inzwischen nicht mehr erfülle, hatte ich in einer Schematherapie sehr gut therapiert. Die bipolare Störung ist jetzt auch medikamentös entsprechend in Behandlung und darüber bin ich ganz ehrlich sehr froh, weil sie mich unterstützt, stabil zu bleiben, emotional stabil zu bleiben. Also, ich habe mich lange gegen Psychopharmaka gewehrt, muss ich dazu sagen. Als ich begonnen habe und es mir zusehends besser ging, plus psychotherapeutisches Handwerkszeug, was man ja dazubekommt. Seitdem geht es mir sehr, sehr gut, und ich kann sehr, sehr gut damit leben.

Irena Težak: Ja, das freut mich. Auch, dass Sie diesen Weg dann gehen konnten und irgendwann diese Einsicht auch kam und Sie dann wirklich auch fähig waren, etwas zu verändern. Sie sind Gründerin der Mutmachleute und Sie engagieren sich seitdem für Menschen mit psychischen Einschränkungen. Wie kam das denn dazu, als erst die Einsicht für Sie kam? Und dann hatten sie den Gedanken, das müssen andere auch mitkriegen? Oder ich kann anderen was ersparen? Oder was war Ihre Motivation für die Mutmachleute?

Christina Meffert: Ihre Fragen sind sehr, sehr schön, die beantworten im Prinzip schon...

Irena Težak: Das, was ich mir dazu zusammen vorstelle, ja.

Christina Meffert: Nein wunderbar, sehr schöne Frage. Tatsächlich ist die Idee, für Mutmachleute, für das, was wir tun und für das, was wir auch heute stehen, entstanden aus einer letzten Depression, die ich hatte. Eine schwere Depression im Jahr 2017. Ich musste irgendetwas tun in diesem Rahmen der psychischen Erkrankung. Ich habe Ressourcen auch damals schon gehabt, die mir geholfen haben, in schweren Zeiten, in Krisen mit der Erkrankung umzugehen, dass ist unter anderen das Schreiben. Ich hatte das Gefühl, nicht nur mir geht es so, sondern vielen anderen auch und ich muss irgendeinen Kontrapunkt setzen. Und dann kam mir sehr schnell die Idee, wie wäre es denn... dann 2017 hat man noch nicht so sehr über das Thema gesprochen, wie wir es heute tun, was sehr schön ist. Aber 2017/2018 war das noch gar nicht so der Fall. Da war das noch nicht so woke. Die Idee, Mutmachleute zu gründen mit der Plattform, auf der Menschen Gesicht zeigen können und zu sich und zu ihrer Erkrankung stehen und anderen Mut machen, wie der Name schon sagt, die hat relativ schnell, die ist relativ schnell eingeschlagen. Ich muss dazu sagen, wir hatten damals eine Werbeagentur und haben entsprechend auch die beruflichen Kompetenzen und Ressourcen im Hintergrund gehabt, das Ganze relativ schnell aufzubauen, eine Homepage zu machen, Informationsmaterialien zur Verfügung zu stellen.

Irena Težak: Ihre Homepage ist übrigens sehr, sehr schön. Also, da merkt man auch den beruflichen Hintergrund. Das will ich einfach mal zwischendrin sagen.

Christina Meffert: Danke! Das ist sehr... Die hat sich natürlich auch, so wie wir, hat die sich auch weiterentwickelt, die Homepage. Also das war am Anfang Holterdiepolter, aber hat schon gut funktioniert. Und als die Homepage online ging, Ende Januar 2018, haben wir sehr schnell die ersten Beiträge bekommen. Wir haben uns selber gewundert, es ging... schlug dann in der Community erst mal ein wie eine Bombe. Wir haben immer mehr Mutmacherinnen und Mutmacher gewinnen können, die bei uns auf der Plattform Gesicht zeigen und zu sich zu ihrer Erkrankung stehen, die Fragen beantworten in Interviewform, die anderen Menschen Mut machen, es ihnen gleichzutun. Die erzählen, wie es ihnen mit ihrer Erkrankung gegangen ist und was sie tun, damit es ihnen gut geht. Also wir legen ja den Fokus auf das Positive und das, was eben anderen Menschen auch helfen kann und sie vielleicht auch inspirieren kann, andere Wege zu gehen, die ihnen gut tun. Und so entstand der Gedanke und der schien relativ gut anzukommen. Und das Ganze entwickelte sich dann recht schnell weiter, dass wir gesehen haben, na ja, wir haben ganz schön viel Arbeit damit. Nebenbei, nebenberuflich, neben unserem Privatleben, und wir haben es auch mit sensiblen Daten zu tun. Und der Gedanke, einen gemeinnützigen Verein zu gründen, der lag nah, und den haben wir gegründet und sind seit dem 9. August 2018 ein gemeinnütziger, eingetragener Verein und haben dadurch natürlich die Möglichkeit, auch zum Beispiel Spenden zu generieren und sind eine juristische Form.

Irena Težak: Von wo kommen Ihre Mutmacherinnen auf Ihrer Seite? Sind das hauptsächlich bayerische Menschen? Oder kommen die aus ganz Deutschland oder dem deutschsprachigen Raum?

Christina Meffert: Genau alle unsere Mutmacherinnen kommen aus dem deutschsprachigen Raum. Wir haben uns nicht auf Bayern festgelegt. Wir haben uns auch nicht auf Deutschland festgelegt, sondern der deutschsprachige Raum. Also, wir haben auch Mutmacher\*innen aus Österreich, aus der Schweiz. Wir möchten das Ganze natürlich etwas größer, auch eines Tages haben, sodass wir auch möglicherweise englischsprachige Mutmacher\*innen bekommen. Aber soweit sind wir ehrlich gesagt noch gar nicht. Wir haben da absolut keine Festlegung. Bei uns können sich alle Menschen aus der ganzen Welt melden, so sie denn mögen.

Irena Težak: Was machen die Leute? Die können einen Beitrag auf Ihre Seite stellen? Sie können auch kommunizieren. Gibt es inzwischen auch Gruppen? Online-Gruppen? Da war ja dann auch noch Corona und so weiter.

Christina Meffert: Zur ersten Frage. Die Menschen melden sich bei uns und dürfen oder können diesen Interviewfragebogen ausfüllen und schicken uns ein Foto, den wir lektorieren und dann auf die Homepage stellen. Also, das geht alles bei uns durch die Redaktion und wird entsprechend redaktionell betreut. Wir arbeiten natürlich auch, Fluch oder Segen, mit Social Media, aber dadurch können wir natürlich noch mehr Menschen erreichen.

Irena Težak: Wie viele Menschen sind denn auf Ihrer Homepage jetzt, die sich vorstellen, mit einem Beitrag im Moment?

Christina Meffert: Wir haben um die 450 Beiträge, davon sind die Mehrheit Betroffene. Wir haben leider, wir sprechen auch Angehörige an, leider nur sehr, sehr wenig Angehörige, die sich melden. Das hat natürlich auch seine Gründe. Wir haben Expertinnen und Experten, die bei uns Beiträge schreiben. Das können Menschen aus der Fachwelt sein, Psychiaterinnen, Psychologinnen. Aber auch und darauf legen wir sehr viel wert, das sind Ex-Ins (Anm. d. Red.: Experienced Involvement), Genesungsbegleiter\*innen und so weiter und so fort. Die Menschen aus der Selbsthilfe melden sich auch so einige. Wir haben viele Aktive aus der Selbsthilfe, die bei uns Beiträge schreiben. Zu der Frage, es kam Corona: Tatsächlich haben wir schnell festgestellt, dass da ein Bedarf an Austausch war. Ich habe viele, viele Zuschriften bekommen. Ich habe den Beitrag auf der Seite gelesen: "Mensch mir geht's genauso", und "ich würde so gerne mich mit der Person austauschen". Und natürlich konnten wir keine Kontakte vermitteln. Das geht halt einfach nicht. Aber aus dieser Idee heraus haben wir ein Selbsthilfe - Forum gegründet. Wir haben mit dem Bundesverband der AOK, die Möglichkeit gehabt, ein Selbsthilfe - Forum zu launchen. Der Server steht bei uns unten im Keller. Das ist alles...erfüllt die allerstrengsten, allerhöchsten Datenschutzanforderungen. Dieses Selbsthilfe - Forum bietet zwei Möglichkeiten: Das sind geschlossene Chats, wenn man möchte. Mit Personen, die ein bestimmtes Thema anbieten, also zum Beispiel Austausch zum Thema bipolare Störung, jetzt einfach mal. Oder Angehörige eines an Schizophrenieerkrankten, Angehörigen, bestimmte Themen einfach, so wie es in der Selbsthilfegruppe ja auch ist oder eben auch offene Chats. Das Forum ging im September 2019 online, und dann kam Corona.



Da haben wir einen ganz, ganz hohen Zuwachs an User\*innen festgestellt, die einen enormen Bedarf hatten. Gerade in dieser Corona - Krise in während der Lockdowns haben wir einen Anstieg verzeichnen können, die sich dann da viel ausgetauscht haben.

Und wir waren insofern natürlich happy und auch ein bisschen stolz, den Menschen da eine Stütze bieten zu können. Weil wir uns damals nicht in Präsenz treffen konnten, die Selbsthilfegruppen konnten sich nicht treffen. Und diese niedrigschwellige Möglichkeit, sich online zu treffen und auszutauschen, die war ja dann immerhin gegeben, wenn denn die technische Ausrüstung da ist und die Menschen auch die entsprechend benutzen können. Aber spätestens während Corona haben wir ja gelernt, uns dann virtuell zu treffen, die meisten von uns.

Irena Težak: Ein großes Thema bei Ihnen, bei den Mutmachleuten, ist ja auch das Thema Antidiskriminierung. Sie wollen ja auch gesellschaftlich etwas verändern und haben da vor kurzem eine Ausstellung "Gesicht zeigen" im bayerischen Gesundheitsministerium in München gezeigt. Wie kam es denn dazu? Ich finde, das ist eine tolle Anerkennung. Ich habe mich sehr gefreut und durfte ja auch dabei sein. Was möchten Sie in Zukunft noch erreichen?

Christina Meffert: Sehr, sehr vieles!

Irena Težak: Okay!

Christina Meffert: Wie kam es dazu? Eines unserer hauptsächlichen Ziele ist ja die Enttabuisierung von psychischen Erkrankungen. Also, wir wollen ein Bewusstsein und Verständnis für psychische Erkrankungen in der Gesellschaft schaffen, um die Stigmatisierung, die mit diesen Erkrankungen zusammenfällt, abzubauen. Wir haben während Corona natürlich weiterhin digital gearbeitet. Wir haben aber auch gemerkt, dass ein dringender Bedarf an Austausch da ist und auch wieder Begegnungen, face to face. Wir haben uns entschieden, nicht nur im digitalen Raum Antistigma-Arbeit und Aufklärung zu machen und die Förderung auch der Selbsthilfe sondern auch in den analogen Raum zu gehen und sich dort zu treffen. In welchem Rahmen man das tut, ist mit unserer Ausstellung "ein wir ist stärker als ein ich". Wir haben auch das, wie wir eben immer so arbeiten, in einer Nacht-und-Nebel-Aktion eigentlich realisiert. Wir hatten ein ganz tolles Fotoshooting in München im Dezember 2022 und hatten Anfang Januar unsere erste Ausstellung tatsächlich im Gründungsstandort Starnberg. Haben da Fachwelt, Öffentlichkeit, Pressevertreter\*innen, Politiker\*innen, alles, was sich treffen muss und soll und sich austauschen soll zu der Thematik, eingeladen. Das war unsere Auftragsveranstaltung und haben gemerkt, dass dieses Format ganz wunderbar funktioniert, weil man sich auf Augenhöhe austauscht. Betroffene, Angehörige, Fachleute, auch Medienvertreter\*innen, Politiker\*innen, das sind diejenigen, die die Rahmenbedingungen schaffen. Dieses Format wollten wir dann beibehalten und gehen entsprechend mit der Ausstellung, die immer diesen Rahmen bildet und die jetzt auch im bayerischen Staatsministerium für Gesundheit, Pflege und Prävention zu sehen war, bietet einfach einen wundervollen Rahmen dafür. Eine unglaubliche Anerkennung seitens des Ministeriums und wir waren sehr stolz, dass wir dort sein durften.

Dass auch Frau Staatsministerin Gerlach mit dabei war und eine schöne Eröffnungsrede gehalten hat. Und auch wir dazu ein paar Takte sagen durften. Und die Ausstellung war dann tatsächlich noch zwei Wochen dort zu sehen in diesem Jahr. Das war eine, wie sie gesagt haben, unglaubliche Anerkennung und Wertschätzung unserer Arbeit und natürlich der Mutmacher\*innen, die in der Ausstellung zu sehen sind. Und einige von denen, die in der Ausstellung zu sehen sind, kommen auch immer zu unseren Veranstaltungen.

Und das ist ja das schöne dran, man steht vor diesem Aufsteller, diese Person, die da steht und Gesicht zeigt und die auch ein mutmachendes Statement auf ihrem Aufsteller hat und dann kann man mit der Person, die daneben steht, bestensfalls in den Austausch gehen. Und fragen, wie geht es dir denn? Wie hat sich denn deine Erkrankung bemerkbar gemacht? Wie bist du damit umgegangen? Eben das Prinzip, was Mutmachleute seit eh und je verfolgt, und dieses Format ist einfach extrem erfolgreich.

Irena Težak: Ja. Ich meine, wir als Selbsthilfekoordination sind ja auch im Bereich Selbsthilfe unterwegs und die klassische Selbsthilfe merken wir, ja nicht erst seit Corona, verändert sich. Es geht eben nicht darum, ausschließlich Präsenztreffen in einem Gruppenraum, in einem Stuhlkreis zu machen, sondern Selbsthilfe hat sich im Laufe der Jahre hin entwickelt, zu Begegnungen zum Beispiel im Freien, zum Beispiel über solche Veranstaltungen, wie Sie sie gerade beschrieben haben. Ich finde das super und glaube, dass die Selbsthilfe sich auch noch weiter dahin entwickeln werden wird. Wenn, wie es ja ein großes Ziel der Selbsthilfe ist, auch jüngere Menschen angesprochen werden sollen. Dann müssen sich auch die Formate verändern, und deswegen finde ich jetzt auch die Mutmachleute als Verein, auch wenn es jetzt nicht die klassische Selbsthilfe ist, unglaublich gut und ich glaube, auch zukunftsweisend.

Christina Meffert: Danke schön, das höre ich gerne. Das höre ich gerne im Sinne aller Betroffenen und Angehörigen. Das höre ich gerne im Sinne auch der Selbsthilfe, finde ich sehr schön gesagt, die sich weiterentwickeln muss, ja, das muss sie tatsächlich. Da ist, Bedarf im Sinne auch der jungen Selbsthilfe. Das finde ich ganz spannend, die Entwicklung.

Irena Težak: Wie alt sind die Menschen, die bei Ihnen Beiträge gepostet haben, in etwa, können Sie das sagen?

Christina Meffert: Ja, also, der Großteil der Beitragenden ist round about zwischen 30 und 50. Das ist die Altersgruppe, die sich am allermeisten bei uns meldet. Wir haben auch jüngere Mutmacher\*innen, und wir freuen uns immer über junge Mutmacher\*innen, die per Zufall oder auf uns gestoßen sind. Oder die vielleicht auch, die länger gebraucht haben, sich bei uns zu melden. Manche brauchen ein Jahr, um bei Mutmachleute ein Interview zu geben und Gesicht zu zeigen. Es sind spannende Prozesse, die ich auch teilweise mitbegleite im Übrigen. Wir haben aber auch Mutmacher\*innen, die jenseits der 65 oder 70 sind. Das ist total spannend. Aber ich würde sagen, die Kerngruppe liegt zwischen 30 und 50.

Irena Težak: Gibt es denn Frau Meffert noch irgendetwas, was Ihnen jetzt noch wichtig ist, was Sie unseren Hörer\*innen und Leser\*innen noch mitteilen möchten?

Christina Meffert: Ich wünsche mir, ich möchte noch einen Wunsch formulieren. Weil wir ja heute in der Folge auch beim Thema psychische Erkrankung/ psychische Gesundheit sind. Ich wünsche mir: dafür brenne und arbeite ich, dass wir in einer Welt leben, in der psychische Gesundheit und darüber zu sprechen genauso selbstverständlich ist wie über körperliche Erkrankungen, dass wir frei sein können von Stigmatisierung und Vorurteilen und das vor allen Dingen Betroffene und auch deren Angehörige einen einfachen und schnellen Zugang zu medizinischer und psychotherapeutischer Unterstützung und Hilfe bekommen, unabhängig von ihrem Wohnort oder finanziellen Hintergrund.

Und was ich den Betroffenen, auch den Angehörigen, mitgeben würde, von Herzen ist: ihr seid nicht alleine, schämt euch bitte nicht für eure psychische Erkrankung, sucht euch Hilfe, bleibt dran, egal wie lange das dauert. Ich weiß, wovon ich spreche, und ich wünsche allen den Mut zu haben, darüber zu sprechen und für sich und auch für sein Umfeld etwas Gutes zu tun und die entsprechende Wertschätzung auch zu bekommen, weil wir leben in einer vielfältigen Gesellschaft, zu der auch psychische Erkrankungen gehören sollen.

Irena Težak: Super! Ich glaube, die gibt es nichts hinzuzufügen, außer meinen Dank für dieses wirklich sehr gute Gespräch. Vielen, vielen Dank, Frau Meffert!

Christina Meffert: Ich danke Ihnen, Frau Težak. Ich habe mich sehr, sehr gefreut, heute dabei sein zu dürfen und ich freue mich auch über das Format, das Sie anbieten, die Gesundheitsheldinnen. Ganz wundervolles Format. Ich freue mich da wirklich darüber. Das ist mir eine Ehre gewesen.

Irena Težak: So, Maria. Jetzt Staffel zu Ende! Was meinst Du? Wie war's?

Maria Pogoda: Es war wieder sehr spannend, viele neue, tolle Interviewpartner und -partnerinnen. Und ja da freue ich mich, dass sich so viele aus der Selbsthilfe bereiterklären, da immer wieder über ihre Erfahrungen und über ihren persönlichen Lebensweg auch zu sprechen, dass wir aber eben auch manchmal die Profis zu Wort bekommen, dass die eben aus ihrer Sicht auch ein bisschen was zur Selbsthilfe erzählen.

Irena Težak: Genau aber jetzt müssen wir Dich noch vorstellen, Maria. Also, das ist nämlich die Stimme des Intro, das ist unsere Frau für die Technik. Ja ohne sie würde es diesen ganzen Podcast gar nicht geben. Und jetzt haben wir ja schon drei Jahre hinter uns gebracht. Wie wird es denn weitergehen? Werden wir es wieder tun Maria?

Maria Pogoda: Ja ich hoffe doch, also bitte, gar keine Frage. Es muss weitergehen. Es waren jetzt schon so viele tolle Leute, die wir hatten und ich bin mir sicher, es gibt noch wahnsinnig viele andere Themen, die man auch noch braucht.

Irena Težak: Also, ich glaube, die Themen gehen uns gar nicht aus, gell?

Maria Pogoda: Überhaupt nicht! Es gibt ja auch zunehmend immer mehr Leute, die wirklich anfragen und sagen: "hey, ich habe ein spannendes Thema". "Ich bin in dieser und dieser Selbsthilfegruppe, wollen wir nicht darüber mal reden". Und das ist halt großartig. Also, so den Weg hatten wir am Anfang gar nicht, glaube ich, gesehen.



Irena Težak: Nee, so hatten wir das auch eigentlich gar nicht geplant. Ja, Podcast ist jetzt eigentlich gar nicht mehr wegzudenken aus unserem Angebot und mir macht es auch Spaß. Es ist wirklich eine gute Möglichkeit, auch noch mal andere Menschen zu erreichen. Wir haben ja schon ein paar Themen für das nächste Jahr. Sollen wir da schon irgendwas verraten?

Maria Pogoda: Oh, ich glaube nicht! Ich glaube, das wäre auch gemein gegenüber unseren Redaktionskolleginnen, weil die haben ja auch schon angekündigt, dass sie wieder Interviews führen werden. Und da verraten wir einfach allen noch mal nichts. Und dann darf sich jeder gespannt auf die neue Staffel freuen.

Irena Težak: Genau, wir wollen ja auch, dass sie wieder Reinhören. Wann wird die losgehen, was meinst Du?

Maria Pogoda: Ich schätze, schon Anfang nächsten Jahres wieder so Richtung Februar/ März. Aber keine Sorge, wir geben natürlich rechtzeitig Bescheid über unsere üblichen Kanäle, entweder natürlich ganz klassischerweise über den Infoverteiler oder natürlich auch die Homepage und unsere Social Media Kanäle.

Irena Težak: Gut, dann wünschen wir ihnen, liebe Zuhörerinnen und liebe Leserin, eine gute Zeit, und wenn ihnen zu langweilig ist, dann hören sie doch einfach in unsere inzwischen ungefähr 40 Interviews, die sie ja alle auch nachhören und nachlesen können, rein. Bis 2025! Tschüs!

Maria Pogoda: Bis 2025!

*Outro:* Bis zum nächsten Mal bei "seko on air", dem Podcast zur Selbsthilfe in Bayern.

