

Mikrofon für die Seele

Radio Sonnengrau Unter dem Motto „Wir reden drüber!“ befasst sich Radio Sonnengrau als einzige Radiosendung in Deutschland ausschließlich mit psychischen Erkrankungen. Es geht um Trauer, Kinder psychisch kranker Eltern, Altersdepression, Mobbing oder Antidepressiva. Betroffene sprechen hier offen über ihre Erkrankung und thematisieren vermeintliche Tabus. Experten klären auf und zeigen, welche Hilfsangebote es gibt.



Radio Sonnengrau

Moderatorin und Projektleiterin Tanja Salkowski (Mitte) bietet mit ihrem Team von Radio Sonnengrau Menschen mit einer psychischen Erkrankung eine öffentliche Plattform.

– Katja Marquardt –

„Ich unterscheide positive und negative Zahlen. Immer wenn ich 'ne negative Zahl sehe, bekomme ich das Gefühl, dass mir oder Leuten, die mir nahe sind, was Schlechtes passiert. Um das zu verhindern, muss ich die schlechte Zahl neutralisieren, indem ich eine gute Zahl ansehe oder aufschreibe“, erklärt der Filmproduzent Oliver Sechting.

In der heutigen Radiosendung geht es um das Thema Zwangsstörung. Sechting hat einen Film über sein sogenanntes magisches Zwangsgedanken gedreht, an dem er seit seinem elften Lebensjahr leidet. Sehr zeitraubend und kräftezehrend sei so eine Zwangserkrankung, berichtet er Reporterin Dilara.

Auf Sendung: Betroffene, Angehörige und Experten

Ein Thema, das Ingo, einen anderen Betroffenen, beschäftigt, ist die Suche nach einer geeigneten Therapieform für seine Zwangsstörung: „Meine Option wäre gewesen, mehrere Wochen in eine Klinik zu gehen, aber das war nicht die Welt, in der meine Probleme

existierten. Die existierten ja bei mir zu Hause: auf dem Weg ins Bad, beim Verlassen des Hauses. Und in meiner Vorstellung sollten sie auch dort bearbeitet werden.“

In einer anderen Sendung berichtet Anna von ihrer Kindheit mit einer an Depression erkrankten Mutter. „Ich musste meinen Alltag allein gestalten und schon früh relativ selbstständig sein“, beschreibt die junge Frau sehr reflektiert ihre durch die Krankheit der Mutter belastete Kindheit.

Für diese Kinder spielen eine Rollenkehr, Schuldgefühle und das Verheimlichen vor Freunden und Lehrern eine große Rolle, bestätigen auch die Experten, die in der Sendung zu Gast sind. Als Eltern sollte man gerade kleineren Kindern die eigene Erkrankung mit einer Analogie erklären, rät Martin Kallies, der zum Expertenteam bei Radio Sonnengrau (→ [Info](#)) gehört: „Wenn du Fieber hast, da kann keiner was dafür. Du fühlst dich einfach anders, wenn du krank bist, dir geht es schlecht. Und so ähnlich geht es auch Erwachsenen, wenn sie in einer psychischen Krise stecken.“

Tabus thematisieren

Menschen wie Oliver, Ingo oder Anna, die sich trauen, mit ihren Problemen an die Öffentlichkeit zu gehen, sprechen vielen anderen Betroffenen aus der Seele. Sie thematisieren vermeintliche Tabus und ermuntern dazu, sich professionelle Hilfe zu holen. Aber sie problematisieren auch Behandlungsmethoden, die Reaktionen ihres Umfelds oder die lange Wartezeit auf einen Therapieplatz. Experten klären auf und zeigen, welche Hilfsangebote es gibt.

Radio Sonnengrau bietet dem Thema psychische Erkrankung eine öffentliche Plattform. Bis zu acht verschiedene Gäste kommen in der monatlichen „Radiosendung um psychische Erkrankungen, Seele & Mensch“ zu Wort. Es sind Betroffene, Angehörige, Experten, Projektleiter oder Künstler, die sich mit dem Thema beschäftigen.

Nachgefragt

Die PPH hat die Projektleiterin und Moderatorin von Radio Sonnengrau, Tanja Salkowski, zum Gespräch getroffen.

Frau Salkowski, Sie haben Radio Sonnengrau ins Leben gerufen. Wie kamen Sie darauf?

Dem Radiosender voraus gingen ein Blog und ein Buch über meine eigene Depression. Mit dem Buch war ich hier in Lübeck beim Offenen Kanal zu Gast. Nach der Sendung fragte mich dann der Moderator, ob ich nicht selbst eine Sendung über das Thema machen möchte. Kurz entschlossen sagte ich zu und bekam auch gleich einen Sendepplatz. Drei Monate nach meiner Entscheidung lief schon die erste Sendung, das war im April 2014. Inzwischen ist das ein Fulltime-Job für mich.

Können Sie denn davon leben oder machen Sie die Sendung ehrenamtlich?

Ich bin derzeit noch die einzige hauptamtliche Mitarbeiterin und verdiene mein Geld inzwischen mit dem Radiomachen, aber auch mit Lesungen und Vorträgen über das Thema Depression. Wir wussten ja erst mal gar nicht, ob Radio Sonnengrau überhaupt gehört wird, ob es dafür eine Zielgruppe gibt. Wir haben dann vor allem in den sozialen Netzwerken, zum Beispiel in Betroffenen-Gruppen bei Facebook, Werbung für die erste Sendung gemacht. Es hörten dann sogar so viele Menschen zu, dass der Livestream zusammengebrochen ist und die Hotline ständig besetzt war. Dass wir so viel Zuspruch bekommen, hätten wir nicht erwartet. Deswegen werden wir zeitnah auch weitere Mitarbeiter einstellen, damit wir gesund und stressfrei weiter wachsen können.

Wer arbeitet denn außer Ihnen noch für den Sender?

Angefangen haben wir mit vier Ehrenamtlichen, inzwischen sind wir 20. Der Großteil ist selbst von einer psychischen Erkrankung betroffen. Einige von uns arbeiten in der Redaktion, die anderen sind für die Öffentlichkeitsarbeit zuständig. Außerdem haben wir noch ein Expertenteam, bestehend aus Psychologen, Psychiatern und Rechtsanwälten, die je nach Schwerpunkt der Sendung als Fachleute hinzugezogen werden, damit das auch alles Hand und Fuß hat, was wir erzählen.

Unter dem Motto „Wir reden drüber!“ befasst sich Radio Sonnengrau als einzige Radiosendung in Deutschland ausschließlich mit psychischen Erkrankungen. Es geht um Trauer, Kinder psychisch kranker Eltern, Altersdepression, Mobbing oder Antidepressiva.

Jeden ersten Mittwoch im Monat sendet das Team um Projektleiterin und Moderatorin Tanja Salkowski (→ **Nachgefragt**) live von 19 bis 21 Uhr im Programm des Offenen Kanals Lübeck. Die Sendung kooperiert mit der Deutschen Depressionsliga, ist Mitglied im Aktionsbündnis Seelische Gesundheit und wurde bereits mit dem Antistigma-Preis der Deutschen Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatik und Nervenheilkunde (DGPPN) und dem Startsocial-Preis ausgezeichnet. Die Mitarbeiter von Sonnengrau machen aber nicht nur Radio, sondern betreiben auch Lobby- und Aufklärungsarbeit und organisieren Veranstaltungen.

Und wer sind die Zuhörer von Radio Sonnengrau?

Hauptsächlich sind es Betroffene. Es hören auch viele Angehörige zu, aber auch Arbeitgeber, die merken, dass psychische Erkrankungen mittlerweile ein großes Thema in den Betrieben sind. Wir haben aber auch Zuhörer, die beruflich damit zu tun haben, zum Beispiel Psychotherapeuten und Pflegepersonal. Inzwischen sind wir ganz gut vernetzt und haben Kontakte zu Selbsthilfegruppen, Vereinen, großen Organisationen und Facebook-Gruppen, wo wir auch die meisten Gesprächspartner für unsere Sendungen finden.

Welches Feedback bekommen Sie?

Viele Zuhörer sind sehr dankbar dafür, dass das Thema psychische Erkrankung durch ein Medium in die Öffentlichkeit getragen wird. Dass wir Themen aufgreifen, über die man normalerweise nicht so gerne spricht, zum Beispiel Suizidalität. Wir bekommen häufig Rückmeldung von Betroffenen, die aus Angst noch nie mit jemandem über ihre Probleme gesprochen haben, geschweige denn mit ihrem Arbeitgeber. Und diese Angst ist leider manchmal berechtigt: Immer wieder verlieren Betroffene durch ihr „Outing“ Freunde oder den Job. Unserer Meinung nach kann nicht genug über diese Themen gesprochen werden. Es sollte, nein, es muss normal werden, über Depressionen zu reden.

Sie behandeln in Ihren Sendungen auffallend häufig das Thema Depression. Warum?

Am Anfang hatten wir uns tatsächlich auch nur auf Depression spezialisiert. Das haben wir aber geändert, nachdem wir viel Post von Zuschauern bekommen haben, die sich gewünscht haben, dass wir auch mal was über Borderline, Essstörungen oder Schizophrenie machen. Depression wird aber trotzdem unser Schwerpunkt bleiben, da wir die Erfahrung gemacht haben, dass auch viele andere psychische Erkrankungen mit einer depressiven Komponente einhergehen. Also zum Beispiel haben depressiv Erkrankte auch oft eine Angststörung. Diese beiden Erkrankungen sind auch gleichzeitig die häufigsten, was auch ein Grund dafür ist, dass wir so viel über Depression reden.



Jeden ersten Mittwoch im Monat sendet das Team von Radio Sonnengrau live von 19 bis 21 Uhr im Programm des Offenen Kanals Lübeck.

Dennoch möchten wir auch anderen psychischen Erkrankungen in unseren Sendungen Beachtung schenken.

Ich könnte mir vorstellen, dass andere psychische Erkrankungen, wie etwa die Schizophrenie, noch mit wesentlich mehr Vorurteilen behaftet sind ...

Ja, das stimmt. Aus diesem Grund haben wir auch das Thema Schizophrenie in unserer Sendung im Juli aufgegriffen. Zudem werden wir am 5. Oktober eine Außensendung in einer Psychiatrie machen, um auch hier mit Klischees aufzuräumen.

Leider haben unter anderem einige Spielfilme dazu beigetragen, dass sich Vorurteile über Psychiatrien in den Köpfen der Menschen bilden. Natürlich gibt es auch unter den psychiatrischen Kliniken „schwarze Schafe“, aber in der Regel wird in solchen Einrichtungen menschlich und respektvoll behandelt.

Nach welchen Kriterien wählen Sie Ihre Studiogäste aus?

Wenn wir ein Schwerpunktthema haben, legen wir ganz großen Wert darauf, dass wir möglichst viele verschiedene Sichtweisen aufzeigen. Wenn wir einen Betroffenen einladen, kommt immer auch ein Angehöriger zu Wort. Beim Thema Antidepressiva hatten wir zum Beispiel einen betroffenen Befürworter und jemanden, der diese Medikamente ablehnt.

Wie kamen Sie eigentlich auf den Namen „Sonnengrau“?

Ich habe damals nach einer Beschreibung gesucht, wie ich mich fühle als depressionsbetroffener Mensch. Sonnengrau beschreibt für mich die zwei Seiten einer Depression sehr gut: Ich kann sehr wohl ehrlich lachen und gut gelaunt sein, aber ich habe auch eine graue Seite, die Depression.

Der Name soll auch mit dem Vorurteil aufräumen, depressive Menschen kämen den ganzen Tag nicht aus dem Bett, würden permanent heulen und hätten Suizidgedanken. Das stimmt nämlich so nicht. Es gibt solche depressiven Phasen, ja. Aber an guten Tagen bin ich durchaus gesellschaftsfähig und ehrlich lebendig.

Sie schaffen es sogar regelmäßig, Prominente für Ihre Sendung zu gewinnen, zum Beispiel Jürgen von der Lippe oder Tors-

ten Sträter. Gibt es denn viele Prominente, die sich zu ihrer psychischen Erkrankung bekennen?

Wir suchen zwar in erster Linie Prominente, die selbst mal eine Erfahrung mit psychischer Erkrankung gemacht haben. Es gibt allerdings wenige, die das Wort Depression wirklich aussprechen, die reden dann eher von Lebenskrise.

Aber wir interviewen auch Promis, die damit bisher noch gar nichts zu tun gehabt haben, und fragen sie einfach: Was machst du, damit du ausgeglichen bist? Was bedeutet Glück für dich?

Die Sendung läuft derzeit einmal im Monat für zwei Stunden. Gibt es Bestrebungen, das Angebot zu erweitern?

Zusätzlich zum Live-Sendeplatz beim Offenen Kanal Lübeck, der weiterhin erhalten bleibt, werden wir ein Internet-Radio aufbauen, wo man dann 24 Stunden Radio Sonnengrau hören kann.

Außerdem planen wir, unser Radio auch für gehörlose Menschen „hörbar“ zu machen, denn viele Gehörlose leiden an Depressionen. Leider werden diese Menschen oft einfach vergessen, es gibt zum Beispiel auch kaum Psychotherapeuten für gehörlose Menschen.

Wir haben also vor, die Sendungen durch Gehörlosen-Dolmetscher übersetzen zu lassen und diese dann auf YouTube zu stellen.

Liebe Frau Salkowski, vielen Dank für das Gespräch.

Das Interview führte Katja Marquardt.

i

Info Radio Sonnengrau

Empfangen wird Radio Sonnengrau auf 98,8 MHz im Sendebereich Lübeck, Bad Segeberg und dem Kreis Herzogtum Lauenburg. Außerdem kann die Sendung online über einen Livestream verfolgt oder im Internet auf www.radiosonnengrau.de nachgehört werden. Die Sendung ist auf Facebook sehr aktiv und hat einen eigenen YouTube-Kanal.

Autorin



Katja Marquardt

M.A.; freie Journalistin in Frankfurt am Main; ihre Ausbildung zur Gesundheits- und Krankenpflegerin absolvierte sie am Zentrum für Psychiatrie Weissenau
E-Mail: katja.marquardt@gmail.com

Bibliografie

DOI xxx
PPH 2016; 22: 210–212
© Georg Thieme Verlag KG
Stuttgart · New York · ISSN 0949-1619