



Hannah Schade (links) und Julia Hölzle wissen trotz ihrer chronischen Erkrankungen: Für ihre Gesundheit können sie selbst einiges tun. Die neue Konstanzer Initiative Un-sichtbar will auch andere Betroffene dazu ermutigen. BILD: CLAUDIA RINDT

# Sie helfen sich nach schlimmer Diagnose selbst

- Chronisch Erkrankte gründen Initiative Un-sichtbar
- Vorträge und Workshops sollen Mut machen



VON CLAUDIA RINDT  
konstanz.redaktion@suedkurier.de

**Konstanz** - Jahrelang fühlte sich Julia Hölzle hilflos. Sie dachte, sie könne nichts gegen ihre chronische Krankheit tun. Heute hat sie eine andere Einstellung: Sie sagt, ein Teil von ihr sei erkrankt. Der wichtigste Teil aber sei das gesunde Leben.

Bei ihr, so sagt die 41-Jährige, führten Veränderungen beim Essen, intensiver Sport und Achtsamkeit dazu, dass sie Medikamente absetzen konnte. Sie ist überzeugt: Diese hätten sie umgebracht. Jetzt möchte sie anderen zeigen, wie sie an ihrer Gesundheit arbeiten können. Zusammen mit Hannah Schade und Malin Hinze hat sie die Initiative Un-sichtbar gegründet. Diese ist eine Informations- und Anlaufstelle für Menschen mit (unsichtbaren) lebensverändernden Diagnosen.

## „Experten aus Erfahrung“

Außerdem lädt sie jeden Monat zu einem Treffen im Café ein. Das erste findet am Dienstag, 30. Januar, von 17 bis 19 Uhr im Café Doppio in der Inselgasse 18 in Konstanz statt. Hier geht es nicht um Informationen zu einer chronischen Krankheit, sondern um die Frage, wie Gesundheit funktioniert. Es geht darum, gute Beispiele vorzustellen und Mut zu machen. „Alle hier sind Experten aus Erfahrung. Wir sind den Weg schon durch.“ Die Botschaft von Julia Hölzle: Die Menschen könnten ihr Leben wieder in die Hand nehmen. „Der Körper ist auf Heilung ausgelegt.“

## Treffen und Kontakt

Julia Hölzle, Hannah Schade und Malin Hinze haben die Initiative Un-sichtbar für Menschen ins Leben gerufen, bei denen eine chronische Krankheit diagnostiziert wurde. Der Fokus soll nicht auf Krankheiten, sondern auf den Möglichkeiten liegen, an der Gesundheit zu arbeiten. Sie wollen informieren, Mut machen, Austausch ermöglichen und Menschen einen Ort geben, an dem sie mit ihrem Thema gesehen werden. In monatlichen Treffen in wechselnden Cafés wollen sie Betroffenen mit ihren Geschichten Kraft geben. Das erste Treffen findet am Dienstag, 30. Januar, ab 17 Uhr im Café Doppio (Inselgasse 18) statt. Die Teilnahme ist kostenfrei, Anmeldung erbeten - unter E-Mail [info@un-sichtbar-kn.de](mailto:info@un-sichtbar-kn.de) oder WhatsApp +49 (0) 173 8851022. Weitere Infos unter [www.un-sichtbar-kn.de](http://www.un-sichtbar-kn.de) (rin)

Sie bekam die Diagnose einer chronischen Krankheit mit 19 Jahren. „Da war ich wie im Tunnel.“ Sie spricht nicht darüber, was für eine Krankheit das ist, denn dies sei unerheblich. Nur so viel: Sie war am Boden. Es ging um Leben und Tod. Es war ein langer Weg. „Man verliert das Vertrauen in sich.“ Sie möchte anderen ersparen, sich den Weg zur Gesundheit mühsam selbst zu erarbeiten. Julia Hölzle sagt inzwischen, sie sei dankbar für ihren Schicksalsschlag. „Sonst hätte ich es nicht verstanden, dass ich für die Gesundheit was machen kann und muss. Mir geht es heute so viel besser als vorher. Ich bin zufriedener, glücklicher und gesünder.“ Nur den Weg in die Erwerbsarbeit habe sie nicht gefunden. Hannah Schade bekam vor sechs Jahren die Diagnose einer

chronischen Krankheit. Sie fühlte sich allein. Sie verbarg vor Freunden und Familie, wie es ihr wirklich geht. Sie wollte sie schützen. Dann traf sie auf ebenso Betroffene, die genau wussten, was mit ihr los ist. Vor ihnen musste sie sich nicht verstellen, konnte authentisch sein. Die Gemeinschaft habe ihr sehr geholfen, erzählt Hannah Schade. „Das hat Mut gemacht. Es war so eine Last auf meinen Schultern.“ Die Krankheit zeige einem, wo es im Leben hakt, und sie helfe einem, zu sich zu stehen, und zum Beispiel die Pausen einzufordern, nach denen der Körper verlangt. „In unserer Gesellschaft ist das nicht gern gesehen. Da gehen alle ständig über Grenzen.“ Aber so ein Mensch sei anfällig für Krankheiten, sagt die 36-Jährige.

## Neues ausprobieren, Spaß haben

Julia Hölzle ergänzt: Jeder fünfte junge Erwachsene sei chronisch krank. Sie sagt, sie könne mit ihrem Plädoyer für ein gesundes Leben nichts versprechen. Versprechen könne sie nur eins: Alle werden einmal sterben. Doch bis dahin gebe es Dinge, die gesund sind, und andere eben weniger. Und sie gibt zu bedenken: manche wollten gar nicht gesund werden, die seien lieber krank.

Die Initiative Un-sichtbar will bestärkende Beispiele von Menschen präsentieren, die trotz chronischer Erkrankung gesund leben, Vorträge und Workshops zum Thema Gesundheit bieten und einen Theaterworkshop. Dabei sollen Teilnehmer Neues ausprobieren, Selbstvertrauen und Lebensfreude gewinnen und gemeinsam Spaß haben. Das Konstanzer Bürgerbudget unterstützt die Initiative mit 15.000 Euro. Als ein Thema für die Zukunft ist die Frage anvisiert, wie Menschen wieder in den Arbeitsmarkt gelangen können. Sie selbst, so berichtet Julia Hölzle, werde derzeit gar nicht vermittelt.