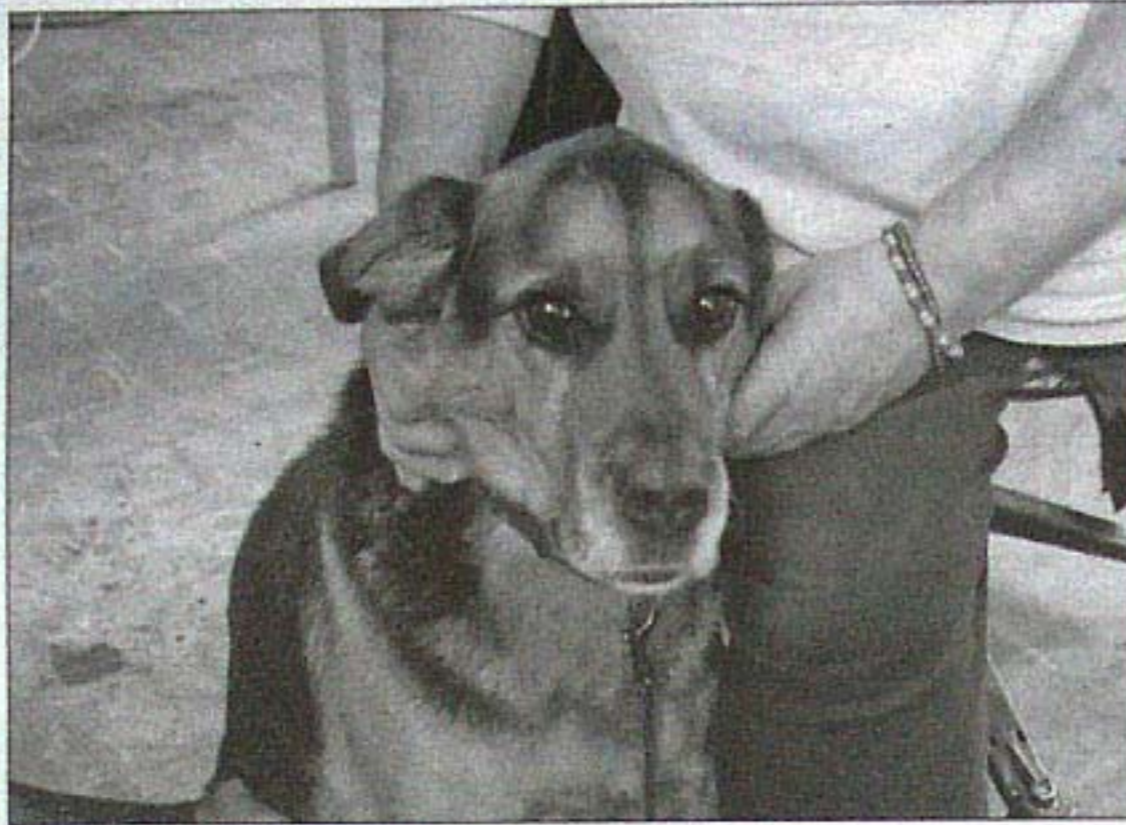


# Tabu der psychischen Krankheiten brechen

Am 10. Oktober findet international der «Tag des psychisch Kranken und der psychischen Gesundheit» statt

Wahrscheinlich haben die meisten in ihrem Bekannten- oder Verwandtenkreis Menschen, die psychisch krank sind – und die Formen und Ausprägungen sind so vielfältig wie die Ursachen. Von aussen merkt man zwar eigentlich schon, dass dieser oder jene sich zurückzieht und angespannt, ausgebrannt oder depressiv wirkt und nun doch ein bisschen viel Alkohol oder Tabletten zu sich nimmt. Doch anstatt darüber zu sprechen, schaut man meist so gut wie möglich darüber hinweg und findet gute Entschuldigungen, warum man kein Wort darüber verlieren oder gar bei der betreffenden Person nachfragen sollte. Über psychische Krankheiten spricht man nicht – und wer selbst betroffen ist, schweigt meist allzu lange aus Angst, am Arbeitsplatz als Risikofaktor oder in der Nachbarschaft als lebensuntauglich abgestempelt zu werden. Die Folge davon: Falsche und unterlassene Behandlungen führen zu chronischen Krankheitsverläufen und schliesslich zur Eskalation und damit zu Überweisungen in stationäre Einrichtungen. Dabei wäre dieser Verlauf bei einer rechtzeitigen und richtigen Behandlung häufig gar nicht erst eingetreten



Tiere wie Hund Rambo haben eine wichtige Therapiefunktion.

– und den Betroffenen könnte viel Leid erspart bleiben.

Um die Öffentlichkeit darauf zu sensibilisieren, dass psychische Störungen mit ihren schmerzhaften Krisen ebenso wie andere, körperliche Krankheiten zum Leben gehören und in unserer hektischen Zeit eher zunehmen, findet alljährlich am 10. Oktober der «Tag des psychisch Kranken und der psychischen Gesundheit» statt – dieses Mal mit dem Schwerpunkt «Wenn die Seele hustet... Anlaufstelle Hausarzt».

## Utzenstorf: «Ich setzte mich selber unter Druck»

Psychische Krankheiten gehen quer durch alle Bevölkerungsschichten. Sie können jeden treffen – gerade auch diejenigen, die nach aussen hin äusserst erfolgreich sind; das zeigt die Geschichte von Brigitte S.\*, die im Hinblick auf den internationalen «Tag des psychisch Kranken und der psychischen Gesundheit» der «D'REGION» offen von ihrer Lebens- und Krankheitsgeschichte erzählte.

Auf den ersten Blick sieht man es Brigitte S. nicht an, dass sie krank ist. Sie ist zwar ein wenig nervös, wirkt aber sehr offen – so wie man eben ist, wenn man zum ersten Mal im Leben mit einer Unbekannten einen Interviewtermin hat. Die Frau in den Fünfigern erzählt von ihren Arbeiten, die sie momen-

tan in der Werkstatt des Wohnheims «Bueche» ausführt – von Fröschen, Schildkröten, Sternen und Engeln, die sie liebevoll aus Ton formt: «Ich habe vorher nie mit Ton gearbeitet und habe erst hier entdeckt, wie sehr mir diese Arbeit gefällt – und dass ich – wie die anderen sagen – sogar Talent habe.» Besonders gefalle ihr, wie aus einem Klumpen Ton etwas Schönes entstehe, was sie da alles herausholen könne.

«Nur manchmal habe ich Tage, an denen ich am liebsten einfach im Bett bleiben – und schon gar nicht den Weg zur Werkstatt unter die Füsse nehmen möchte.» Es sei dann immer schwierig, diesen ersten Schritt zu machen, um am Leben teilzunehmen: «Wenn du diesen Schritt gemacht hast, ist es gar nicht mehr so schlimm – aber eben...»

## Erfolgsdruck als Auslöser

Angefangen hat es bei Brigitte S. so wie bei vielen anderen auch: als angehende Handwerkersfrau in einem Berner Dorf führte sie nicht nur die gesamte Buchhaltung und das Offertenwesen für die Firma ihres Mannes, sondern schaute auch noch zu ihren drei Kindern und hielt das riesige Haus in Schuss, das sie damals bewohnten. Um von der doppelten und dreifachen Belastung und der ungeheuren Spannung, unter der sie lebte, wenigstens

abends und nachts Ruhe zu finden, fing sie an, Alkohol zu trinken. Zuerst nur ein Gläschen, dann zwei... Lange Zeit – über Jahre (!) hinweg – bemerkte niemand etwas, Brigitte S. funktionierte ja schliesslich immer noch. Und als die dreifache Mutter schliesslich am Ende ihrer Kräfte angelangt war, blieb nur ein Scherbenhaufen zurück: Brigitte S. kam in eine psychiatrische Einrichtung, ihr Mann, dessen Firma infolge der wirtschaftlichen Krise im Bauwesen Konkurs gegangen war, liess sich scheiden und erstritt das Sorgerecht für die Kinder.

## «So riiss di doch e chli zäme!»

«Monatelang war ich in der Psychiatrie – ich war wirklich ganz unten. Sobald es mir aber besser ging, versuchte ich, wieder Fuss zu fassen», erzählt die sympathische «Bueche»-Bewohnerin. «Ich ging zurück in das Dorf, in dem ich gelebt hatte. Die Einwohner waren alle konsterniert, dass ausgerechnet mir so etwas passierte. Aber nur die wenigsten fragten mich direkt, wie es mir nun ginge.» Brigitte S. wird leise: «Am meisten aber hat mich die Reaktion meines eigenen Vaters schockiert und enttäuscht: von ihm schlug mir so viel Unverständnis entgegen, dass es mir schier den Atem raubte – sein einziger Kommentar: «So riiss di doch zäme!»»

## «Funktionieren» reichte nicht

Zusammenreissen tat sie sich, so gut sie konnte. Sie funktionierte auch, nahm später sogar wieder Kontakt zu ihren nun erwachsenen Kindern auf – bis zum nächsten Zusammenbruch. Zwischendurch ging es ihr relativ gut,



Brigitte S. hat während des Aufenthalts in der Bueche ihr Talent im Umgang mit Ton entdeckt.

Bilder: Andrea Flückiger

## Veranstaltungen am 10. Oktober in der Region

**Burgdorf: Wenn die Seele hustet...**  
**Anlaufstelle Hausarzt**, Alterspflegeheim APH Region Burgdorf, Einschlagweg 38, 3400 Burgdorf, 10.00 bis 12.00 Uhr.

## Interaktive Samstags-Matinee

Psychische Probleme im Alltag: Diskussion am Café-Tisch mit Hausarzt/innen, Patient/innen, Angehörigen und einer Medizinischen Assistentin (MPA); Moderation: Walter Krähenbühl, Psych. Dienst RSE; Nicole Kormann, Arche Burgdorf; Teilnehmer: Dr. med. Benvenuto Bandi, Burgdorf; Dr. med. Annemarie Baumgartner, RSE; Dr. med. Danielle Lemann, Langnau; Dr. med. Ernst Schürch, Burgdorf; Dr. med. Claudius Uehlinger, Wasen i.E.; Pia Bütikofer, MPA, Burgdorf; Patienten und Angehörige. Eintritt frei, Sie sind herzlich zu Kaffee, Tee, Gipfeli, Mineralwasser und Orangensaft eingeladen.

## Utzenstorf:

**Tag der offenen Tür in der Wohngruppe Bueche**, 9.00 bis 16.00 Uhr.

Die Wohngruppe Bueche sowie der Werkstattladen offerieren allen Besuchern Kaffee und Kuchen.

Über die Mittagszeit serviert die Wohngruppe Bueche eine feine Kürbissuppe.

aber die Krankheit kam immer wieder schleichend zurück. «Beim letzten Mal habe ich nach einem Gespräch mit meiner mittleren Tochter gefunden, jetzt müsse einfach wieder etwas gehen – «du bisch ja zu nümme z bruuche.» Pro Infirmis habe ihr daraufhin die Wohngruppe «Bueche» empfohlen, unter anderem weil sie da auch ihren Hund mitnehmen könne.

Eigentlich wollte Brigitte S. auch in der «Bueche» wieder nur so kurz wie möglich bleiben – «nur ein Entlastungsaufenthalt»: «Aber der Druck, während des Aufenthalts noch eine neue Wohnung und eine geeignete Arbeitsstelle zu suchen, dazu mit der IV zu verhandeln, war mir einfach zu viel. Und deswegen habe ich mich schliesslich entschieden, mir zum ersten Mal in meinem Leben einfach Zeit zu lassen...»

Andrea Flückiger

## 10. Oktober: Tag des psychisch Kranken

Am 10. Oktober, am internationalen «Tag des psychisch Kranken und der psychischen Gesundheit» («World Mental Health Day») ruft die Weltgesundheitsorganisation (WHO) in Erinnerung, dass psychisches Wohlbefinden ein Gut ist, das wir pflegen und erhalten müssen. Dazu schlägt die WHO «zehn Schritte für die seelische Ausgeglichenheit» vor:

- Akzeptieren Sie sich selbst so, wie Sie sind!
- Sprechen Sie über Ihre Probleme mit guten Freunden!
- Bewegen Sie sich!
- Bilden Sie sich weiter!
- Pflegen Sie Ihre Freundschaften!
- Tun Sie etwas Schöpferisches!
- Engagieren Sie sich!
- Fragen Sie nach Hilfe! Selen Sie kein Held!
- Nehmen Sie sich Zeit für sich selber!
- Halten Sie durch!

\* Name der Redaktion bekannt