

# gewagt



## **(Mit)betroffen**

**«Die Depression ist ein Teil unseres Lebens»**

Seite 8

**Mit Herzblut für die Angehörigen  
in der Psychiatrie**

Seite 12

**Keine Angst vor dem Scheitern**

Seite 20

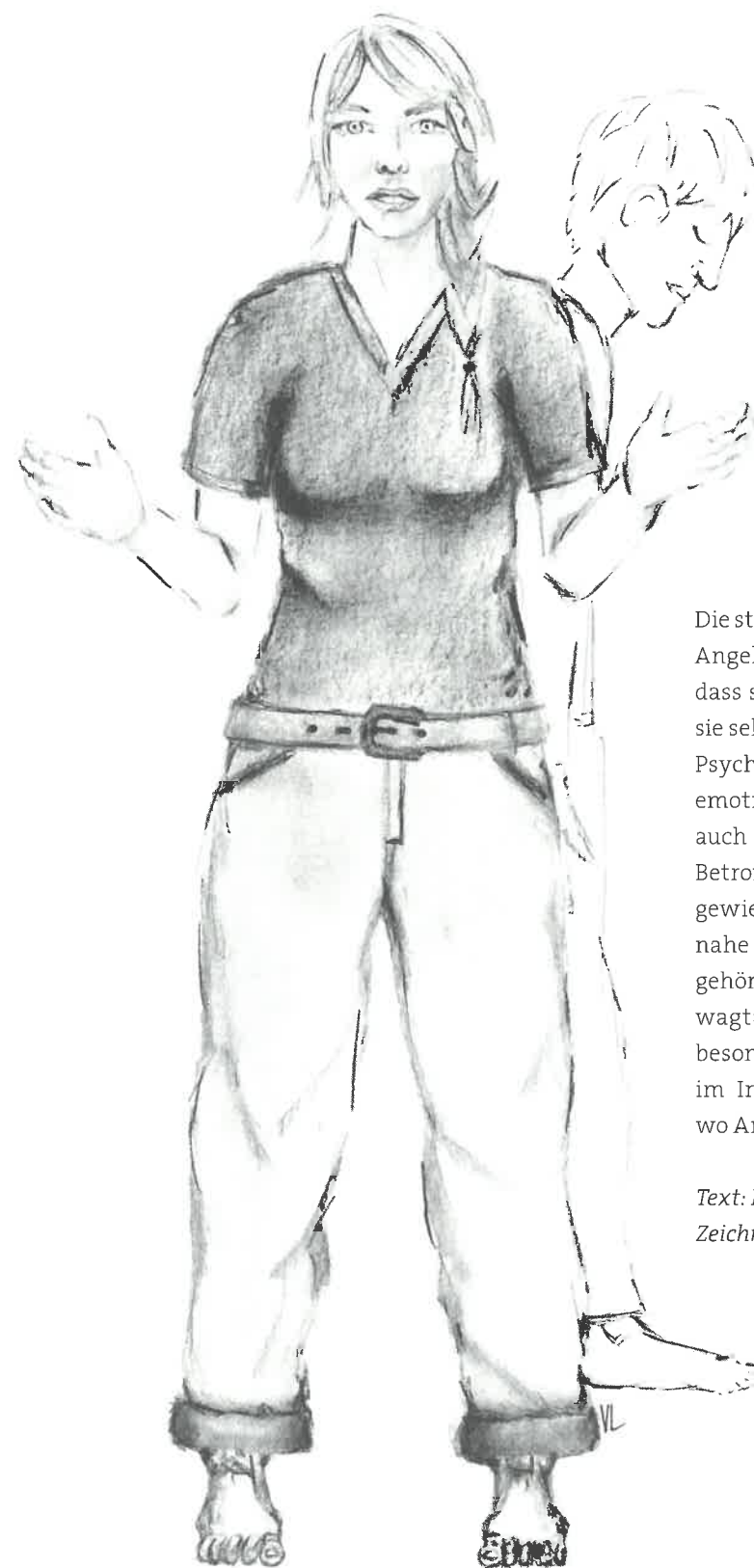


## Danke

Was Mitbetroffene aus dem Umfeld von psychisch herausgeforderten Menschen leisten, verdient höchste Anerkennung. Nicht selten engagieren sie sich mit bewundernswerter Ausdauer und Geduld bis zur Selbstaufgabe und gehen damit selber gesundheitliche Risiken ein. Sie ermöglichen damit den Betroffenen, ein würdiges Leben zu führen, oft auch ausserhalb von Institutionen. Als Nebeneffekt entlasten sie unser Sozialsystem ganz gewaltig. Sie brauchen für diese herausfordernden Aufgaben aber Unterstützung, Ermutigung und Entlastung, damit sie unter der Last nicht zusammenbrechen. Deshalb bin ich sehr dankbar, dass Menschen wie Sibylle Glauser solche unbedingt notwendigen Hilfsangebote für Mitbetroffene aufbauen und betreiben.

An dieser Stelle ein riesiges Dankeschön an alle Menschen, die sich mit viel Liebe um ihre von einem Schicksalsschlag getroffenen Nächsten kümmern. Ihr macht das nicht nur für die Betroffenen, sondern für uns alle, für eine wert-volle Gesellschaft.

Samuel Schmid, CEO



Die starke Schulter, der Fels in der Brandung: Von Angehörigen psychisch Kranker wird erwartet, dass sie stark sind und helfen. Dabei bräuchten sie selbst oft dringend Hilfe.

Psychische Erkrankungen bedeuten eine hohe emotionale Belastung für alle Betroffenen – auch für die Angehörigen. Denn nicht nur die Betroffenen selbst sind auf Unterstützung angewiesen, die psychische Erkrankung eines nahe stehenden Menschen kann auch die Angehörigen aus dem Gleichgewicht bringen. «gewagt» sprach mit Angehörigen von psychisch besonders herausgeforderten Menschen. Und im Interview mit einer Psychologin darüber, wo Angehörige selbst Hilfe finden können.

Text: Esther Wyler

Zeichnung: Veronika Leuenberger

# Was (Mit)betroffene erleben

Drei Beiträge darüber, wie Mitbetroffene mit den psychischen Herausforderungen ihrer Angehörigen und Mitmenschen umgehen. Eine Mutter erzählt von ihren Erfahrungen mit einer Tochter mit Defiziten. Eine Ehefrau mit Kindern stand ihrem Mann während einer schweren Depression mehrere Jahre zur Seite. Ein Familienunternehmer lebt mit seinen Mitarbeitenden im Spannungsfeld zwischen sozialem Engagement und den Anforderungen der Branche.

## Simone Stalder

### «Trotz Defiziten ist meine Tochter glücklich»

Die Geburt meiner Tochter Katrin (heute 24) dauerte 24 Stunden. Die Ärzte haben später geburtstraumatische Defizite diagnostiziert. Mein Mann und ich wissen bis heute nicht, was schief lief. Als Katrin zehn Monate alt war, musste ich mit ihr notfallmässig ins Inselspital, wo die Ärzte bei ihr eine Darmverengung feststellten. Katrin litt unter ständigen starken Bauchschmerzen. Die Ärzte mussten täglich ihren Darm spülen und haben diesen mit Stäben gedehnt. Dies löste bei ihr ein Trauma aus. Während vieler Monate haben sie Ärzte immer und immer wieder an dieser intimen Stelle untersucht. Katrin hat sehr darunter gelitten und negative Gefühle gegenüber Ärzten entwickelt. Sobald sie einen weissen Kittel sah, brüllte sie laut los. Sie geriet ausser sich und hatte Panikattacken. Diese Darmverengung ist bis heute nicht behoben. Die Eingriffe haben zwar geholfen, aber das Trauma hat Katrin noch immer nicht verarbeitet.

#### Anders als die anderen

Im Spielgruppenalter merkten wir, dass Katrin anders war als die anderen Kinder. Sie war zurückhaltend und ängstlich. Wir haben uns darüber nie den Kopf zerbrochen und sie so akzeptiert, wie sie war. Katrin entwickelte sich langsamer als die anderen Kinder und besuchte später die Kleinklasse. Ich habe

mich nie dafür geschämt und bin überzeugt, dass Katrin aus ihren Möglichkeiten das Beste rausgeholt hat. Natürlich habe ich mir manchmal gewünscht, dass sie keine Defizite hätte. Nicht weil ich damit überfordert bin, sondern weil für Katrin im Leben vieles einfacher wäre. Ich bin sehr dankbar dafür, dass sich unser Sohn normal entwickelt hat.

Nach einer Anlehre in der Hauswirtschaft arbeitet Katrin heute an einem passenden Arbeitsplatz in einer Stiftung. In diesem angepassten Umfeld kann sie ihren Möglichkeiten entsprechend arbeiten. Sie erhält eine Invalidenrente. Ich bin unendlich dankbar, dass wir in der Schweiz leben, wo auch Leute mit Defiziten eine Chance erhalten.

#### Unter Druck geht nichts

Eine Tätigkeit in der Privatwirtschaft wäre für Katrin nicht möglich, sie ist zu langsam. Unter Druck ist sie schnell überfordert. Ich habe rasch bemerkt, dass es nichts bringt, sie unter Druck zu setzen. Überforderung ist das Schlimmste. Als Katrin in der zweiten Klasse war, musste sie einmal als Hausaufgabe ein paar Zeilen schreiben. Wir wollten danach Freunde besuchen, und ich war deswegen gestresst. Eigentlich hätte Katrin für diese Aufgabe zehn Minuten gebraucht. Aber weil ich sie hetzte, war sie nicht mehr in der Lage zu schreiben. Nach zwei Stunden war sie mit den Nerven ebenso am Ende wie ich, und die Hausaufgaben waren trotzdem noch nicht fertig. Meine nervöse Reaktion hatte sie blockiert. Diese Episode hat mich gelehrt, sie nicht mehr unter Druck zu setzen. Ich habe versucht, ihre Stärken zu fördern und die Schwächen zu akzeptieren. Und ich habe mich in



«Trotz Tiefschlägen schaue ich vorwärts im Leben. Ich bin eine Kämpfernaut.»  
Simone Stalder

Ausdauer geübt. Ich glaube, dass ich als Mutter eines Kindes mit Defiziten eine Extraportion Geduld an den Tag legen musste – und auch heute noch muss.

#### Aufgrund der Krankheit ausgegrenzt

Katrin hat nicht viele Freundschaften mit Gleichaltrigen. Sie ist aber mittlerweile sehr gut integriert in einen grossen Bekannten- und Freundeskreis, vor allem im Rahmen des Gospelchors, in dem sie mitsingt. Katrin wurde früher viel gemobbt und ausgelacht. Im Kindergarten hatte sie eine beste Freundin; als deren Mutter bemerkte, dass Katrin Defizite hatte, verbot sie ihrer Tochter, mit Katrin zu spielen. Ich musste viele solche Situationen erleben und habe mich damit abgefunden. Es hat mir aber oftmals fast das Herz gebrochen. Allerdings habe ich auch viel Positives erfahren. Dank der Krankheit meiner Tochter kann ich unbeschwert und ungezwungen auf Leute mit Einschränkungen zugehen. Zudem habe ich gelernt, bei wem ich Ratschläge einholen und wie ich mir selber helfen kann. Das hat auch mich gestärkt.

#### Gleich wie die anderen

Meine Tochter akzeptiert ihre Krankheit. Sie weiss, dass sie anders ist. Katrin hat viele Fähigkeiten. Sie singt mit uns im Gospelchor. Beim Singen vergisst

sie ihre Probleme und fühlt sich wie alle anderen. Obwohl sie kein Englisch spricht, singt sie in dieser Sprache. Sie muss den Text ein-, zweimal hören und kann ihn dann fehlerfrei nachsingen. Manchmal korrigiert sie mich sogar, wenn ich etwas falsch ausspreche.

Für uns war es immer wichtig, offen und transparent mit den Einschränkungen unserer Tochter umzugehen. Diese sind ein Teil unseres Lebens. Mein Mann und ich lieben unsere Tochter, wie sie ist. Wir wissen, dass sie nie ganz selbstständig sein wird. Wir machen uns diesbezüglich oft auch Sorgen. Was passiert mit ihr nach unserem Tod? Aus diesem Grund arbeiten wir daran, Katrins Selbstständigkeit zu stärken. Wir leben in einer stark verwurzelten Familiengemeinschaft und hoffen, dass unser Sohn oder Katrins Cousinen und Cousins später einmal für sie da sind. Ich bin überzeugt, dass Katrin ihren Weg geht und trotz ihren Defiziten ein glückliches Leben führt.

*Text: Verfasst von Barbara Eggimann nach einem Gespräch mit Simone Stalder.*



«Es ist ein Riesenwunder, dass es meinem Mann nach einer so langen Depression heute wieder gut geht. Ich bin jeden Tag glücklich und dankbar.»

Rahel Peters\*

## Rahel Peters\*

### «Die Depression ist ein Teil unseres Lebens»

Mein Mann absolvierte berufsbegleitend eine Ausbildung zum technischen Kaufmann. Er hatte eine Vollzeitbeschäftigung, besuchte nebenbei die Schule, musste viel lernen, und zu Hause warteten zwei kleine Kinder auf ihn. Plötzlich wurde ihm alles zu viel. Kurz vor der eidgenössischen Prüfung sagte er mir, dass er keine Kraft mehr habe. Da stellte ich fest, dass etwas mit meinem Mann nicht stimmte. Er wusste nicht, wo ihm der Kopf stand. Ständig war er erschöpft und ausgelaugt. Lange verdrängte er die Situation, sodass sie schliesslich in einem Burn-out endete. Daraus entwickelte sich eine schwere Depression, die sieben Jahre dauerte.

#### Die Spirale ging weiter abwärts

Wir buchten Ferien und hofften, dass es ihm danach besser gehen würde. Leider ging es ihm immer schlechter. Die Medikamente halfen ein wenig, das seelische Gleichgewicht herzustellen. So konnten wir einen einigermaßen normalen Alltag führen. Mein Mann hat während der Depression immer gearbeitet. Die Arbeit war für ihn lebenswichtig, gab ihm Sicherheit und Struktur. Aber sie kostete ihn viel Kraft. Sobald er von der Arbeit nach Hause kam, sass er aufs Sofa und schlief ein. Früher war er sehr aktiv gewesen und hatte sich viel bewegt. Plötzlich war die ganze Kraft weg. Sogar die Freude am Sport war weg. Während der Depression empfand er keine Gefühle mehr – weder Freude, Leid noch Spannung. Mein Mann war zu einem emotionslosen Menschen geworden. Das war das Schlimmste für ihn und uns. Die Depression löste in ihm eine Aussichtslosigkeit und tiefe Hoffnungslosigkeit aus. Zudem empfand

er Schuldgefühle. Er verspürte den Wunsch, seinem Leben ein Ende zu setzen. Er konnte nicht daran glauben, jemals wieder gesund zu werden. Die Angst, dass er sich etwas antun könnte, war zermürbend.

### Während der Depression empfand er keine Gefühle mehr – weder Freude, Leid noch Spannung.

#### Und plötzlich kam die Käseglocke

An manchen Tagen ging es meinem Mann besser. Er beschrieb mir seine Depressionen wie eine Käseglocke, die plötzlich über ihn kam, und alles war leer. Mit der Zeit konnte ich ihn anschauen und wusste instinktiv, wie es ihm ging. Sobald diese «Käseglocke» über ihn kam, verschwand er in seiner eigenen, tristen Welt. Viele Leute in unserem Umfeld waren

überfordert mit der Situation. Sie fanden keine Worte und wussten nicht, wie sie mit uns umgehen sollten. Wir haben uns immer mehr isoliert. Abends ging ich nicht mehr gerne aus dem Haus, weil ich meinen Mann nicht alleine lassen wollte. In jener Zeit fühlten wir uns oft einsam und alleine. Wir wollten nicht als Spassbremsen wirken und eine traurige Stimmung verbreiten.

#### Ein Vater, der nicht da ist

Mein Mann war so sehr in seiner eigenen Welt gefangen, dass er die Umgebung oft nicht mehr wahrnahm. Am Familienleben nahm er kaum mehr teil – oder er war da und doch nicht da. Dabei fühlte er sich als Versager und hatte das Gefühl, weder als Ehemann noch als Vater zu taugen. Ich kam mir zu jener Zeit manchmal wie eine alleinerziehende Mutter vor. Er nahm kaum Anteil an unserem Leben. Er fragte die Kinder nicht, wie es ihnen ging. Ich entwickelte eine Geheimsprache mit den Kindern, damit sie sofort wussten, wenn es ihm schlecht ging. Ich habe mit ihnen offen und transparent über die Krankheit gesprochen. Es ist schwer, den Kindern zu sagen, dass ihr Vater eventuell zum eigenen Schutz in eine Klinik eingeliefert werden muss. Ich bin sehr stolz auf unsere Kinder, sie haben diese schwierige Zeit, in der sie oft vaterlos waren, sehr gut gemeistert.

#### Ich habe meinen Mann zurück

Seit zwei Jahren geht es meinem Mann wieder gut. Nach sieben Jahren tauchten die depressiven Phasen immer seltener auf. Ich erkannte meinen früheren Ehemann wieder – einen lustigen, sportlichen und aufgestellten Mann. Erst im Nachhinein habe ich realisiert, wie viel Kraft mich jene Zeit gekostet hat. Ich musste wieder neue Kraft tanken, um das Erlebte zu verarbeiten. Wir beide haben uns durch die Krankheit verändert und unsere Unbeschwertheit verloren. Ob die Depression je zurückkommt, wissen wir nicht, so oder so ist sie ein Teil unseres Lebens. Es ist ein Riesenwunder, dass es ihm nach einer so langen Depression heute wieder gut geht. Ich bin jeden Tag glücklich und dankbar.

*Text: Verfasst von Barbara Eggimann nach einem Gespräch mit Rahel Peters\*.*

*\*Name von der Redaktion geändert.*



Unser Hund Gress hat das Herz meines Mannes im Sturm erobert. Gress hat die Wirkung eines Psychopharmakons ohne Nebenwirkung. Durch ihn begann mein Mann, sich wieder zu bewegen, und traf andere Leute mit Hunden.



«Wir konnten Menschen helfen, im Leben wieder eine Perspektive zu finden.»  
Daniel Berger

## Daniel Berger

### Nur die besten Spieler aufs Feld

Wir sind ein kleines Familienunternehmen und seit mehr als 20 Jahren im Trendsportbereich tätig. Snowboarding, Freeskiing, Kiteboarding, Longboarding und die dazugehörige Bekleidung gehören zu unserem Kerngeschäft. Auch unsere Branche befindet sich in einem Sturmtief. Das tägliche Optimieren ist kein Ziel, sondern Pflicht. Wer das nicht schafft, geht unter. Mein Auftragsbuch ist prall gefüllt. Anstelle von tollen Kundenaufträgen stehen vermehrt Probleme wie Zeitdruck, zu tiefe Margen oder ein Krankheitsfall im dümmsten Moment in der Warteschlange. Gute Mitarbeitende sind in solchen Zeiten Gold wert. Also lasse ich die A-Mannschaft auflaufen, wer

auf der Ersatzbank sitzt, hat Pech gehabt. Was würde die Presse über mich als Coach berichten, wenn das Spiel verloren ginge und ich nicht ausschliesslich auf die am besten qualifizierten Spieler gesetzt hätte?

#### Im Auge des Sturms

Sich in einem herausfordernden Geschäftsbereich zu behaupten, ist eine spannende Aufgabe. Für mich ist das eine erstklassige und reale Lebensschule. Solange ich Prozesse kontrollieren kann, genügend Ressourcen und Geld für Veränderungen zur Verfügung stehen und ich mir ein «Gipfel zum Zmorge» leisten kann, macht das Freude. Vor ein paar Jahren machten mir die Entwicklung des Franken-Euro-Kurses, der dadurch begünstigte Vormarsch der Onlinehändler und der vermehrte Einkauf im Euroraum schwer zu schaffen. Die Herausforderung wurde zur Überforderung. Um dem heranbrausenden Sturm Paroli zu bieten, arbeitete ich schneller, länger, verbissener.

Weil Familie und Freunde nicht zu kurz kommen sollten, blieb meine persönliche Erholung auf der Strecke. Diese Strategie hatte schon früher bei kurzen Platzregen funktioniert, aber im beschriebenen Fall handelte es sich um eine Grosswetterlage. Trotz maximalem Einsatz genügte ich nicht mehr. In der Familie, bei der Arbeit, im Kollegenkreis – es reichte einfach nicht. Dank meiner Familie, professioneller psychologischer Hilfe und auch medizinischer Unterstützung geht es mir heute wieder besser.

#### Warum helfen – was habe denn ich davon?

Momentan verstärken drei Mitarbeitende unser Team, die sich aus gesundheitlichen Gründen umschulen lassen müssen oder psychisch besonders herausgefordert sind. Zwei Personen arbeiten im Büro mit, und eine absolviert eine Zweitausbildung zum Detailhandelsfachmann. In diesem Magazin könnte ich mich brüsten: Wir geben Menschen eine Chance, die auf die Ersatzbank verbannt wurden! Es gibt unzählige Motive dafür, dass Menschen helfen und sich engagieren. Solange ein (zumindest heimlich erwarteter) Applaus folgt, ist es auch gar nicht so schwierig. Auch mir schmeichelt es, wenn ich als Wohltäter wahrgenommen werde. Was passiert aber, wenn der Beifall trotz meinem selbstlosen Einsatz ausbleibt? In der Zeit, als es mir schlecht ging, fühlte ich mich hilflos, kaputt und ausgeliefert. Als ich langsam wieder festeren Boden unter den Füßen fand, war ich enorm dankbar für alle, die mich getragen und mir Halt gegeben hatten. Diese Erlebnisse ermutigen und befähigen mich, auch dorthin zu gehen, wo kein Applaus zu erwarten ist. Wir mussten Menschen mit Defiziten trotz hohem Einsatz ziehen lassen, ohne erkennbaren Erfolg, ohne hörbaren Applaus. Aber wir

durften auch schon feiern: Wir konnten Menschen helfen, im Leben wieder eine Perspektive zu finden. Das erleben zu dürfen und mitbeteiligt zu sein, ist überwältigend.

#### Ein Risiko bleibt

Unüberlegt oder aus falsch verstandener «Nächstenliebe» einen Menschen mit Defiziten im Team zu integrieren, wird niemandem helfen. Das Unternehmen muss sorgfältig abwägen, ob genügend Bereitschaft, Verständnis und Kapazität vorhanden sind, um zum Beispiel Personen mit psychischen Herausforderungen einzustellen. Aus lauter Nächstenliebe einen Ersatzspieler des Fussballteams an einem Curlingturnier einzusetzen, wird mit grosser Wahrscheinlichkeit weder den Spieler noch das Team, noch den Coach glücklich stimmen. Deshalb ist ein zuverlässiger Partner und Vermittler unerlässlich: jemand, der den Ersatzspieler kennt und das passende Team sucht, jemand, der Probleme, die durchaus entstehen können, ernst nimmt. Wenn das zusammenpasst, dann würde ich mir die Zeit nehmen, um die Person zu treffen.

Text: Daniel Berger

«Der grösste Fehler, den man im Leben machen kann, ist, immer Angst zu haben, einen Fehler zu machen.»

Dietrich Bonhoeffer





## Zeit und Geduld

Das Schwierige an einer psychischen Krankheit ist, dass man sie nicht sieht. Auch die Betroffenen merken oftmals lange nicht, was ihnen fehlt. Meine Depression kam schleichend. Ich war niedergeschlagen und erschöpft. Ich hatte zu lange gewartet, professionelle Hilfe zu holen.

Auch mein Umfeld konnte meine Stimmungsschwankungen nicht einordnen. Das Schlimmste ist, wenn dir Leute sagen, schlaf doch einfach mal aus oder das kommt schon wieder.

Eine Depression kann uns alle treffen. Die beste Prävention sind gute Freunde, eine sinnvolle Arbeit, ein Hobby und die Natur. Und dies sind auch die besten Rezepte, um eine Depression zu überwinden.

Aber es braucht Zeit und Geduld; für die Betroffenen, aber auch das private und berufliche Umfeld. Nicht grosse Worte, sondern kleine Taten sind gefragt.

In Momenten der Unsicherheit hat mir dieser Spruch geholfen:

Gott, gib mir die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen,  
die ich nicht ändern kann, den Mut, Dinge zu ändern,  
die ich ändern kann,  
und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.

(Rheinhold Niebur)

Natalie Rickli, Nationalrätin