

Depression ist eine Krankheit

Recovery, wie die Seele gesundet

mn. Wie wird man nach einer psychischen Erkrankung eigentlich wieder gesund? Was ist hilfreich und macht Mut? Im Film „Recovery, wie die Seele gesundet“ von Dieter Gränicher, erzählen acht betroffene Frauen und Männer, was ihnen geholfen hat.

Es braucht, meiner Meinung nach, extrem Mut, sich öffentlich über seine psychische Krankheit zu outen. Ich könnte dies nie. Ein depressiver Lehrer - ja geht das? Für Menschen die psychisch krank werden, ist nichts mehr, wie es vorher war. Wer krank ist, der kann sich nicht mehr vorstellen wie es ist gesund zu sein. Zu abstrakt scheint die Bewältigung des Alltags.

In der Schweiz leben tausende von Menschen, die einmal in einer psychiatrischen Klinik waren, denen es heute wieder gut geht und die vielleicht sogar wieder ganz gesund sind.

Eine psychische Krankheit ist anrüchig, egal was diverse Organisation, Institutionen und Fachpersonen behaupten. Auch



wenn die Vorgänge medizinisch und wissenschaftlich belegbar sind, auch wenn die Vorgänge im Hirn, die Fehlfunktionen, Mangelerscheinungen im Stoffwechsel, die Gendeffekte nachvollziehbar sind. Ein Mensch der sich als Herzkrank oder Diabetiker outet, bleibt integriert. Ein Mensch der seine psychische Erkrankung, zum Beispiel Depression, Schizophrenie oder Angst outet, erlebt ein Vakuum. Das Umfeld zieht sich (bewusst oder unbewusst) zurück, wie wenn die Person unerträglich stinken würde. Psychisch kranke Menschen werden argwöhnisch beobachtet und jede noch so kleine ungewöhnlich

scheinende Abweichung wird gleich negativ gewertet. Zum Beispiel beim Einkaufen gibt es doch immer wieder die Situation, dass man vor sich hinmurmelt, um abzurufen was es noch braucht. Weiss man von einer Person, dass sie eine psychische Erkrankung hat, dann folgt gleich das bedeutungsschwangere „Aha!“. Einem Menschen dessen Seele krank ist, dessen Hirnverbindungen anders gepolt sind, wird weniger zugetraut, noch schlimmer: dieser Mensch wird als Leidender nicht ernst genommen. Der Rückzug wird oft nicht akzeptiert. Es folgen krampfhaft „ins-Leben-zurück-holen“ Ratschläge. Statt zu respektieren, dass ein Mensch zuerst die Krankheit annehmen muss, bevor er sich damit arrangieren und sein Leben anschliessend den neuen Bedürfnissen entsprechend gestalten kann. Dieser Prozess kann Jahre dauern. Er kann bis anhin Selbstverständliches auf den Kopf stellen. Dazu braucht es neben Zeit auch Raum. Genau diese beiden Dinge werden oft verwehrt. Entweder Ausgrenzung aus dem aktiven Leben oder das Ultimatum wieder zu funktionieren. Das Tragische: Soziale Netze reissen, der Arbeitsplatz geht verloren. Die Invalidenversicherung ist ein weiterer Kampf den es zu gewinnen gilt und das in einer Umbruchphase, in einer Zeit der Krankheit. Aber das ist ein Thema, dass den Rahmen dieser DVD sprengen würde. Die einzelnen Kapitel porträtieren äusserst offen Frauen und Männer die einen Weg gefunden haben, mit ihrer Krankheit zu leben.

Es ist wichtig aufzuzeigen, dass psychische Erkrankungen gleichwertig sind wie Krebs, Rheuma, Epilepsie und viele andere den Alltag und die Zukunft verändernde Krankheiten.

Der Wunsch dass die Seele möglichst bald gesunden möge, ist legitim, sollte, meiner Meinung nach, aber nicht als Alleinvertigmachendes Ziel angestrebt werden. Es gibt Seelen, die können nie mehr in den „jungfräulichen“ Zustand gezwungen wer-



„Recovery, wie die Seele gesundet“ von Dieter Gränicher
Gesamtlaufzeit: 160 Minuten, Schweizerdeutsch mit deutschen und französischen Untertiteln, 8 Portraits, 2 Fachinterviews, 34 Texttafeln mit Informationen, 16-seitige Begleitbroschüre.
Preis: Fr. 30.- plus Versandkosten
Bestellen bei: Pro Mente Sana, Postfach, 8031 Zürich
T. 044 563 86 00
kontakt@promentesana.ch

den. Wichtiger scheint mir, das Stigma vom Begriff „psychisch krank“ zu nehmen. Wichtig sind Arbeitsplätze die nicht nach Schema funktionieren müssen, sondern flexibel ausgefüllt werden können.

Es ist keine Schande krank zu werden. Darüber muss die öffentliche Diskussion viel intensiver und vor allem breiter geführt werden. Diese sensiblen filmischen Porträts zeigen stellvertretend, dass es Männer und Frauen in jedem Alter, aus jedem Beruf treffen kann. Sie sind Teil dieser Gesellschaft. Das gilt es anzuerkennen und Lebensgrundlagen zu schaffen und zu erhalten, damit das Leben auch mit einer Behinderung nicht im ewigen Albtraum gefangen bleibt.

Das Projekt Recovery

Das Recovery-Projekt von Pro Mente Sana besteht aus einem Gruppenprojekt und einem Filmprojekt. Es lässt ehemals psychisch kranke Menschen erzählen, wie sie wieder gesund geworden sind. Damit heute erkrankte Menschen wieder Hoffnung schöpfen können.

Einmal Klinik immer Klinik lautet ein Vorurteil. Doch viele Menschen, auch mit schweren psychischen Erkrankungen können wieder gesund werden und ein gut integriertes Leben führen. Die heutige Psychiatrie orientiert sich viel zu sehr an Defiziten statt an gesunden Seiten. Aussagen wie: „*Sie werden ein Leben lang Medikamente nehmen müssen,*“ oder „*Sie können nie mehr arbeiten,*“ sind heute nicht mehr angebracht, weil sie die Hoffnung auf Heilung zerstören. Und Hoffnung ist ein zentraler Aspekt psychischer Gesundheit.

Gesundheit ist ansteckend

Gesund werden kann man lernen. Im Re-

covery-Projekt von Pro Mente Sana bieten gesündete Betroffene Kurse für andere Betroffene an.

Ziel ist es, anderen Betroffenen Hoffnung und Mut zu machen und ihnen Anregungen für die persönliche Selbsthilfe und den eigenen Gesundungsweg zu geben. Wer könnte das besser, als selber betroffene Menschen, die genesen sind und heute ein zufriedenes Leben führen?

Die Referentinnen kommen in sozial-psychiatrische Einrichtungen, Kliniken, Selbsthilfegruppen usw. und bieten dort eine oder mehrere Veranstaltungen an. Auch die Buchung von Vorträgen ist möglich.

Vorträge + Tagung:

Empowerment in der psychiatrischen Arbeit. Vortrag von Andreas Knuf, Diplompsychologe, Pro Mente Sana am 2. interdisziplinären Fachsymposium „Empowerment und Recovery sichtbar machen“. **Mittwoch, 19. September**, IPW Integrierte Psychiatrie Winterthur.

Empowerment und Beziehungspflege Vortrag von Andreas Knuf, Pro Mente Sana am 4. Pflegesymposium „Beziehungspflege in der psychiatrischen Pflege“, **Freitag, 9. November**, Psychiatrie-Zentrum Hard, Embrach. Auskunft: Denise Urfer-Müggliger, denise.urfer@pzh.zh.ch, T. 044 866 14 06

„Recovery“ - wieder gesund werden **Dienstag, 27. November**, Volkshaus, Zürich

Weitere Informationen und Buchung bei Andreas Knuf, psychosoziales Team Pro Mente Sana, T. 044 563 86 04, a.knuf@promentesana.ch

EQUILIBRIUM - Verein zur Bewältigung von Depressionen

Ziele: Menschen mit Depressionen zu helfen. Unterstützung vorhandener Selbsthilfegruppen, Mithilfe bei Gründung neuer Selbsthilfegruppen für Betroffene und Angehörige. Veranstaltungen und Öffentlichkeitsarbeit zum Thema Depressionen, welche zu einem besseren Verständnis der Krankheit und zum Abbau von Tabu und Stigma beiträgt.

Was ist eine Depression?

Wenn wir:

- unser Selbstvertrauen ganz und gar verlieren
- nicht mehr schlafen können
- uns bleimüde und schwer fühlen
- uns nicht mehr konzentrieren können
- die Freude und das Interesse an beinahe allen Dingen verlieren...
- ängstlich und nervös sind, oder oft Kopfschmerzen haben
- Beschwerden wie Magenprobleme, Kopf-, Rücken- oder andere Schmerzen haben
- sexuell weniger interessiert sind
- uns für alles zuerst überwinden müssen?

Depressionen sind oft Ursache von Suizidgedanken oder -handlungen. Die Depression ist individuell, wie der Mensch, der unter ihr leidet. Wer unter einer Depression leidet, hat grosse Probleme, gegenüber den Anforderungen des Alltags zu bestehen und soziale Kontakte zu pflegen. Nicht selten sind teilweise oder gänzliche Arbeitsunfähigkeit die Folge.

Was löst eine Depression aus?

Als mögliche Auslöser einer Depression können anhaltender negativer Stress, belasten-

de Lebenssituationen, traumatische Kindheitserlebnisse, Mobbing, Arbeitslosigkeit, der Tod eines geliebten Menschen, Alkohol- und Drogensucht oder eine erbliche Komponente bei der Erstehung der Krankheit eine Rolle spielen.

Was passiert im Kopf?

Depressive Menschen halten sich oft nicht für krank, sondern für Versager. Depression ist eine medizinische Krankheit - wie zum Beispiel ein Herzinfarkt oder die Zuckerkrankheit. Fachleute vermuten, dass für eine Depression unter anderem ein Ungleichgewicht der Botenstoffe im Gehirn (Neurotransmitter) verantwortlich ist. In der Therapie werden Medikamente eingesetzt, welche das Ungleichgewicht im chemischen Haushalt des Gehirns wiederherstellen.

Wie viele Menschen leiden darunter?

In der Schweiz leiden ca. 20 % der erwachsenen Bevölkerung mindestens einmal in ihrem Leben an Depressionen. Die Krankheit erscheint in vielen Formen und ist daher oft nur schwer zu erkennen.

Aufklärung tut not!

Die Gesellschaft ist stark in alten Denkmustern verhaftet. Eine breite Aufklärung über psychische Krankheiten ist notwendig. Der Verein EQUILIBRIUM ist in dieser Arbeit sehr stark engagiert.

Es ist keine Schande, depressiv zu sein!

Sobald die Menschen im Umfeld des Betroffenen akzeptiert haben, dass die Depression ei-

ne sehr vielfältige aber „normale“ Krankheit ist, öffnet sich der Weg zu Befreiung von Schuld und Scham. Der Kranke hat eine viel grössere Chance, gesund zu werden.

Was ist zu tun?

Betroffene sollen:

- wissen, dass Depressionen behandelbar sind
- wissen, dass sie keine Versager sind, sondern eine medizinische Krankheit haben
- sich an ihren Hausarzt oder an einen Arzt ihres Vertrauens wenden
- ihre Probleme nicht mit sich herumtragen, sondern ihren Angehörigen mitteilen oder in Selbsthilfegruppen diskutieren
- Geduld mit sich selber haben und während der Depression nicht zu viel von sich erwarten
- Es ist wichtig, dass Angehörige wissen, dass eine Depression eine medizinische Krankheit ist und nicht eine Schwäche
- Geduld aufbringen und Verständnis für diese schwierige Lebensphase zeigen
- depressionsfördernde Verhaltensweisen und Lebensformen verändern
- darauf achten, dass ihr eigenes körperliche und seelische Wohl nicht zu kurz kommt

Informationen zum Verein:

T. 0848 143 144

<http://www.depressionen.ch>