

## **«Sprecht über psychische Erkrankungen»**

Zum letztjährigen internationalen Tag der Psychischen Gesundheit vom 10. Oktober organisierte die reformierte Kirche Bülach gemeinsam mit dem Treffpunkt Büli eine gut besuchte Veranstaltung im Kirchgemeindehaus Bülach. Der Verein Gleich und Anders Schweiz zeigte den Dokumentarfilm von Jürg Neuenschwander «GLEICH UND ANDERS: Wenn die Psyche uns fordert».

Unser Vorstandsmitglied Franca Weibel moderierte die anschliessende Podiumsdiskussion mit Protagonisten aus dem Film und einer Fachperson. Die Integrierte Psychiatrie Winterthur- Zürcher Unterland ipw war mit einem Informationsstand vor Ort und ein Apéro lud ein zum Austausch.

Im preisgekrönten Film erzählen Menschen von verschiedenen psychischen Erkrankungen aus der Sicht von Betroffenen, Angehörigen und Arbeitgebern und den damit verbundenen beruflichen, finanziellen und sozialen Folgen.

«Das ist wirklich wie ein Schuss vor den Bug. Wo du einfach dastehst und erschrickst und denkst: Jetzt geht es nicht mehr.» sagt Therese Pavesi. Sie ist Protagonistin im Film, nahm an der Podiumsdiskussion teil und traf sich mit Judith Bentele und Christine Rudin zum Gespräch.

**Therese Pavesi, herzlichen Dank, dass Sie unsere Einladung angenommen haben. Wie haben Sie die Veranstaltung zum Tag der Psychischen Gesundheit erlebt?**

Es hat mich sehr gefreut, dass so viele Leute die Veranstaltung in Bülach besucht haben. Die Veranstalter haben ungefähr 80 Besucher/innen gezählt. An der Podiumsdiskussion wurden viele Fragen gestellt. Das zeigt das Interesse von Betroffenen und Angehörigen an diesem wichtigen Thema. Die Botschaft ist angekommen: Sprecht über psychische Erkrankungen!

Der abschliessende Apéro bot die Möglichkeit, Fragen und persönliche Erfahrungen der Besucher/innen aufzunehmen und sich auszutauschen. Ich hatte gute Gespräche und hinterher schöne Begegnungen.

**Was ist Ihnen wichtig, über psychische Erkrankungen weiterzugeben?**

Psychische Erkrankungen sind immer noch ein Stigma. Die Frage «Wie geht es dir?» ist leider zu oft eine Floskel und wir antworten mit «gut», obschon es vielleicht nicht stimmt. Umgekehrt erwarten wir von anderen, dass sie funktionieren. Wir sind verunsichert, wenn uns jemand von einer Krise berichtet oder haben Angst, jemanden darauf anzusprechen. Menschen mit psychischen Problemen brauchen viel Überwindung, einzugestehen, dass es nicht gut läuft.

Aus meiner Erfahrung weiss ich, wie wichtig es ist, sich professionelle Hilfe zu holen und nicht zu lange abzuwarten. Es ist normal, dass dieser Schritt schwierig ist und es braucht Mut, sich dem Umfeld anzuvertrauen und offen und ehrlich zu sein.

**Sie haben viel an sich gearbeitet und stehen wieder im Arbeitsleben. Was tut Ihnen gut?**

Es ist bedeutend, auf sich zu hören und sich an kleinen Dingen zu freuen. Damit ich mit mir achtsam sein kann, muss ich mich und meine Bedürfnisse spüren können und es braucht Mut, Nein zu sagen. Eine gute Mischung zwischen Aktivität und Erholungsphasen ist zentral.

**Was können Fachleute von Betroffenen lernen?**

Entscheidend ist es, dass Fachleute Betroffenen zuhören und ihre Anliegen ernst nehmen. Nicht allein ich als Klientin muss mich auf Fachleute einlassen können, sondern auch Fachleute auf mich. Ein gegenseitiges aufeinander sich Einlassen ermöglicht einen Lernprozess, in dem Offenheit zentral ist und eigene Heilungswege angeschaut werden können.

Wichtig ist zudem die Aufklärung durch Betroffene. Sie werden authentisch wahrgenommen, sind Mutmacher und ein Lernfeld für andere Betroffene, Angehörige und Fachleute.

**Was brauchen Menschen mit einer psychischen Beeinträchtigung?**

Eine psychische Erkrankung kann jeden treffen. Damit sich ein Mensch mit psychischen Problemen anvertrauen kann, braucht es Zeit und Offenheit vom Umfeld. In einer Krise können Fragen überfordern und deshalb kann es entlastend sein, ein konkretes Hilfsangebot zu bekommen. Darauf zu reagieren ist für jemanden in einer Krise einfacher und erleichtert, Hilfe anzunehmen.

**Wir danken Ihnen für das interessante Gespräch und wünschen Ihnen alles Gute!**