

# „DER DONNERSTAG GING NOCH NIE SO SCHNELL VORBEI“

Seit fünf Jahren besucht der Verein Trialog Winterthur am Careum Bildungszentrum in Zürich Schulklassen. Heute hören die 18 angehenden Fachfrauen Gesundheit (FaGe) der Klasse FAH 11/4 aus der Sicht von Betroffenen, Angehörigen und Fachleuten, was es bedeutet, psychisch krank zu sein.

Von Gaby Rudolf

Franca Weibel begrüsst die Schülerinnen und stellt das heutige Programm vor. Der Präsidentin des Vereins Trialog Winterthur und Leiterin des Schulprojektes merkt man die Erfahrung an. Sie steht nicht zum ersten Mal vor einer Klasse. Nach ihrer Begrüssung übernimmt Martin Weyer den Ball. Er ist Verantwortlicher für Fortbildung und Entwicklung in der psychiatrischen Klinik Littenheid. Weyer erklärt Diagnosekriterien und vermittelt Grundsätze in der Therapie von „Bordis“. „Bordis“? Es ist sehr umständlich, jedes Mal politisch korrekt von „Menschen, die unter einer Borderline-Persönlichkeitsstörung leiden“ zu sprechen. Martin Weyer redet deshalb so, wie es PatientInnen selber auch tun. „Ist das o.k., wenn ich hier von Bordis oder Borderlinern spreche?“, fragt er Katja Huber. Sie ist Betroffene und wird etwas später an diesem Morgen von ihren persönlichen Erfahrungen erzählen. Menschen, die an Borderline erkrankt sind, sind genau das: Menschen die an Borderline erkrankt sind. Sie sind nicht die Krankheit selber. Deshalb mag es Katja eigentlich gar nicht, wenn von „Bordis“ gesprochen wird. Doch in diesem speziellen Moment ist es für sie in Ordnung. Dies hat wesentlich damit zu tun, dass Martin nicht nur freundlich tut, sondern seine Empathie und Herzlichkeit den Menschen gegenüber, die in ihrem Leben Schwieriges zu bewältigen haben, deutlich zu spüren ist. Zwischenbesprechung während der Kaffeepause: Martin Weyer findet, dass es sinnvoller wäre, zuerst die Be-

## WAS HAT DAS SCHULPROJEKT FÜR DICH VERÄNDERT?

„Im Alltag erlebe ich, dass oft abschätzig über Menschen mit Borderline gesprochen wird, oder sie werden lächerlich gemacht. Deshalb war ich neugierig auf den heutigen Tag, aber auch etwas skeptisch. Doch nun sehe ich, dass man mit Borderlinern reden kann, und ich habe gelernt, dass es dafür auch Therapien gibt. Jetzt würde ich gerne in einer psychiatrischen Klinik ein Praktikum machen.“

*Valdete Skovrcani, Schülerin*

„Ich habe mir psychisch kranke Menschen irgendwie anders vorgestellt, wie wir sie halt aus Hollywood kennen. Das ist jedoch totaler Unfug. Man sieht Menschen nicht an, ob sie psychisch erkrankt sind. Da ich weiss, dass Katja an Borderline leidet, achte ich aber darauf, wie ich mit ihr rede und welche Worte ich benütze.“

*Mirjam Belkacem, Schülerin*

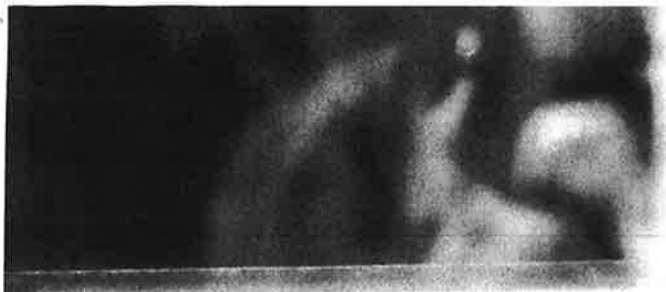
troffene zu Wort kommen zu lassen und die Fachperson als letzte. Dem stimmen alle Anwesenden zu, es zeigt sich jedoch das Problem, dass Fachleute meist nur an Randstunden frei nehmen können. Aufgrund solcher Gegebenheiten schwankt das Schulprojekt stets zwischen der idealen Umsetzung und dem Machbaren.

## DAS ERLEBEN EINER ANGEHÖRIGEN AUS ERSTER HAND KENNEN LERNEN

Nach der Pause geht es weiter mit der Sicht einer Angehörigen. Diesmal steht Franca Weibel nicht als Leiterin der heutigen Veranstaltung vor der Klasse. In der nächsten halben Stunde redet sie darüber, wie sie und ihre Familie von der Dorfgemeinschaft ausgeschlossen wurden, als ihre Tochter an Borderline erkrankte. Ihre Töchter luden ihre „Gschpöndli“ zu einem Geburtstagsfest ein, doch diese kamen nicht. Im Dorf schien man sich einig zu sein: Zu dieser Familie geht man nicht! Auch die Beziehungen innerhalb der Familie waren von Spannungen geprägt. Heute ist diese Tochter längst volljährig und führt ihren eigenen Haushalt. Inzwischen hat Franca Weibel verstanden, welchen Anteil sie an deren Erkrankung hat, wie sich die Dinge entwickelt haben und wie die Geschichte schliesslich ihren Lauf genommen hat. Sie liebt ihre Tochter und diese liebt sie. Doch ist es nicht immer leicht, einander diese Gefühle auszudrücken. Zärtliche SMS wechseln sich mit monatelangen Kontaktabbrüchen, dann wieder kommt es zu einem versöhnlichen Treffen bei Kaffee und Kuchen.

Die zweite, etwas kürzere Pause an diesem Morgen nutzt der Klassenlehrer, um den Termin für einen nächsten Schulbesuch zu vereinbaren. Als Adrian Mani vor eineinhalb Jahren an der Schule zu unterrichten begann, war im Kompetenzleitfaden der Besuch des Schulprojektes bereits als fester Unterrichtsbestandteil eingebaut. Damals wusste er noch nichts darüber, heute möchte er es jedoch nicht mehr missen: „Dieser Tag bietet eine extreme Erweiterung des Gesundheitswissens“, so seine Meinung. Psychiatrische Inhalte kämen – durch die Art, wie die Ausbildung geplant ist – zu kurz. Der Besuch des Trialogs vermittelt den Schülerinnen stets viel über Psychiatrie.

Dies bestätigt auch eine kleine Umfrage in der Pause. Einige der angehenden FaGe gestehen etwas beschämt, dass sie sich noch am selben Morgen beim Frühstück



## Was ist mir heute klar geworden?

- Was wirklich eine Psychose ist
- Was es heisst psychisch krank zu sein



## Was hat mir heute gefallen? 😊

Es war super, da alles fragen kon und eine gute bekommen hat.

niemals hätten vorstellen können, in der Psychiatrie zu arbeiten. Doch jetzt hätten sie gesehen, dass „dies ganz normale Menschen“ seien, denen geholfen werden könne. Ja, sie würden gerne wenigstens ein Praktikum in einer psychiatrischen Einrichtung absolvieren.

### EINDRÜCKLICHE EINBLICKE IN DIE ERFAHRUNG VON BORDERLINE

Im nächsten Unterrichts-Segment erzählt die 23-jährige Katja Huber, wie sie die Erkrankung am eigenen Leibe erfahren hat. Um ihre Nervosität für den heutigen Tag etwas in den Griff zu bekommen, hat sie sich am Vorabend ein paar kurze Texte aufgeschrieben, die sie der Klasse als Einstieg in ihren Bericht vorliest. Das hilft gegen den Stress, genau so das Necessaire, in dem sie Dinge mit sich führt, die ihr zu intensiven Sinnesempfindungen verhelfen. So kann sie sich, inmitten gefühlsüberschwemmter Momente, wieder spüren und der Drang, sich zu verletzen, lässt nach. Beispielsweise isst sie dann ein chilischarfes Bonbon und hat heute Morgen eine Tüte voll für die Klasse mitgebracht. Nach wenigen Sekunden: tränende Augen, Hecheln, der Griff zur Wasserflasche, einige Bonbons landen halb zerkaut im Abfalleimer. Wer so etwas zu seiner Beruhigung einnimmt, muss wahrlich heftigen Schmerz in sich tragen. Die Schülerinnen sind beeindruckt.

Katja Huber spricht auch über Dissoziation, ein Phänomen, bei dem sich die Betroffenen in eine innere Welt zurückziehen. Sie sind zwar äusserlich anwesend, aber emotional und mit ihrer Aufmerksamkeit sind sie nicht mehr präsent. Katja schildert ihr Erleben eines solchen Zustands: „Alle wollen etwas von mir, jeder weiss etwas von mir, schaut mich an. So viele Gefühle, noch mehr Gedanken... was wollen alle von mir? Alle Augenpaare sind auf mich gerichtet, jeder kommt näher, ich fühle mich eingeengt, bekomme Angst. Ich steigere mich ins Unendliche... Doch plötzlich wird alles ganz ruhig, ich schaue mich um: Zeitlupe, Distanz, Frieden, die Stimmen klingen wie ein fernes Echo. Ich sitze in einer durchsich-

tigen Luftblase, schwebe darin, über die Leute hinweg, die eben noch bedrohlich und gefährlich waren. Nichts berührt mich mehr, nichts kann mir zustossen, ich denke an nichts, schwebe dahin.“

Was ist zu tun, wenn eine Patientin wegdissoziiert, will eine Schülerin wissen. Martin demonstriert es: Sie laut beim Namen ansprechen, Fingerschnippen an beiden Ohren, sie Gegenstände im Raum beschreiben lassen, gegebenenfalls mit ihr aufstehen und herumlaufen – so als wolle man jemanden, der wegdrämmert, am Einschlafen hindern. Aus Sicht der Betroffenen ist es nicht angenehm, ins Hier und Jetzt zurückgeholt zu werden, weil damit auch die schmerzhaften Gefühle zurückkommen. Das wiederum braucht viel Empathie von Seiten der Pflegenden. Die Schülerinnen erfahren hier gleichzeitig von einer Fachperson und von einer Betroffenen, was Dissoziation bedeutet, wie sie sich anfühlt, was aus fachlicher Sicht zu tun ist und welche Bedürfnisse der Betroffenen dabei zu berücksichtigen sind. Das ist die Stärke des Dialogs.

Am Nachmittag steht „Depression“ auf dem Programm, wiederum dialogisch gestaltet. Die letzte Viertelstunde dient dem Fazit: Was hat der Tag gebracht? Die meisten Schülerinnen sagen, dass sie sich jetzt trauen würden, direkt mit psychisch kranken Menschen zu reden. Eine Schülerin sagt zum Lehrer: „Nehmen Sie es bitte nicht persönlich, aber der Donnerstag ging noch nie so schnell vorbei.“ Das Interesse ist gross, es hätte locker noch eine Stunde weiter diskutiert werden können. Doch es ist Zeit, nach Hause zu gehen. Einigen Schülerinnen werden wir aber als Praktikantinnen in der Psychiatrie wieder begegnen.



.....  
Gaby Rudolf, Psychologin lic.phil., war während elf Jahren bis Februar 2013 im psychosozialen Team von Pro Mente Sana tätig.