

DEPRESSIONEN



Depressionen entwickeln sich schleichend. Bleibt ein psychisches Tief über längere Zeit bestehen, sollte man hellhörig werden. (Bild: Fotolia, Ben Goode)

Wenn die Lebensfreude auf der Strecke bleibt

Depressivität ist in der Schweiz weit verbreitet. Doch im Gegensatz zu einem gebrochenen Bein sieht man die Seelennot von aussen kaum. Die Gefahr, dass man wegschaut oder die Beschwerden nicht ernst nimmt, ist deshalb entsprechend gross.

Wir alle kennen Phasen, in welchen es uns einfach nicht gut geht. In welchen uns nichts gelingt, nichts Freude macht und einfach alles nur noch mühsam ist. Ein Schicksalsschlag, hohe Belastung oder einfach eine Phase, in welcher alles schiefeht, was schief gehen kann... da kanns einem schon zwischendurch zu viel werden und ganz einfach verleidet. Solche Phasen gehören wohl einfach zu unserem Leben. Und normalerweise verdauen wir diese und kommen von selber wieder aus dem Tief. Wie heisst es so schön: «Nach em Räge chunnt d'Sunne...»

Kommt aber nach dem Regen die Sonne einfach nicht mehr, will ein psychisches Tief einfach nicht enden, beginnt die Depression. Ein schwarzer Dämon, welcher sich langsam und zu Beginn fast unbemerkt ins Leben schleicht, zuerst die Lebensfreude und Leistungsfähigkeit, dann die Gesundheit und irgendwann den letzten Lebenswillen auffrisst. Nicht selten sehen Betroffene nur noch den Ausweg, sich das Leben zu nehmen. «Unbehandelte Depressionen enden im Tod», sagt Dr. med. Thomas Ihde-Scholl, Chefarzt Psychiatrische Dienste der Spitäler Frutigen Meiringen Interlaken AG, im Interview (Seite 17). Früher seien die Menschen verhungert. Sterben als einziger Ausweg. «Der Gedanke, dass man aufgeben möchte und dass es allen besser gehen würde, wenn man nicht mehr wäre, kommt bereits bei mittelschwe-

ren Depressionen auf», so der Chefarzt.

Sechs Prozent der Bevölkerung leiden an einer Depression. Die Inanspruchnahme medizinischer Dienstleistungen aufgrund von Depressionen hat in den letzten 15 Jahren deutlich zugenommen. Vor allem leichte Depressivität ist in der Schweiz weit verbreitet. Zu diesem Ergebnis kommt eine vom Schweizerischen Gesundheitsobservatorium und der Psychiatrie Baselland durchgeführte Auswertung verschiedener Datenquellen. Rund neun von zehn Personen mit depressiven Symptomen haben gleichzeitig körperliche Beschwerden oder Schmerzen. Besonders häufig sind Rückenbeschwerden und Schlafstörungen. Hinzu kommt, dass Personen mit depressiven Symptomen ein ungünstigeres Gesundheitsverhalten aufweisen: Sie rauchen häufiger, haben öfter einen riskanten Alkoholkon-

sum und sind physisch häufiger inaktiv. Dies kann sowohl die Depression wie auch die körperlichen Gesundheitsprobleme verstärken.

Depressionen entstehen schleichend und haben auch keinen konkreten Beginn, wohl aber Auslöser und Mechanismen. Hohe Anforderungen im beruflichen Leben können zu gesundheitlichen und psychischen Belastungen beitragen, zeigen Studien. Personen, die viel Stress bei der Arbeit erleben, weisen eine fünf Mal höhere Wahrscheinlichkeit für eine Depression auf. Das Burn-out – also die Erschöpfungsdepression – ist gesellschaftlich relativ gut akzeptiert, wohl auch dadurch, dass sie eine nachvollziehbare Ursache hat. Nicht alle Menschen sind indes gleich anfällig auf Depressionen. Das Empfinden von Situationen und Begebenheiten, die psychische Belastbarkeit und die körperliche Disposition

sind von Mensch zu Mensch verschieden.

Nur rund jeder vierte Betroffene sucht professionelle Hilfe. Doch gerade frühe Reaktion schon bei leichten Depressionen kann viel Leid verhindern. Gesprächstherapien sind nicht «einfach reden». Depression ist eine Krankheit mit Mustern, die man durchbrechen kann. Eine Gesprächstherapie – und manchmal auch Medikamente – helfen dem Betroffenen, Werkzeuge zum Kampf gegen die Depression zu finden, bevor sie den Betroffenen schleichend zuerst seiner Lebensfreude, dann seines Alltags und am Schluss vielleicht gar seines Lebens beraubt. Die Einstellung, «was soll reden denn schon ändern», ist sehr gefährlich. Die steigende Zahl von Suizidfällen auch in der Landwirtschaft ist trauriger Beweis.

Pamela Fehrenbach

DIE AUTORINNEN



Pamela Fehrenbach ist Redaktorin beim «Schweizer Bauer», zuständig für Themen rund um Familie und Gesellschaft.

pamela.fehrenbach@schweizerbauer.ch



Elsbeth Schär ist Redaktorin beim «Schweizer Bauer». Sie hat für dieses Dossier einen Betroffenen besucht und porträtiert.

elsbeth.schaer@schweizerbauer.ch

HILFSANGEBOTE

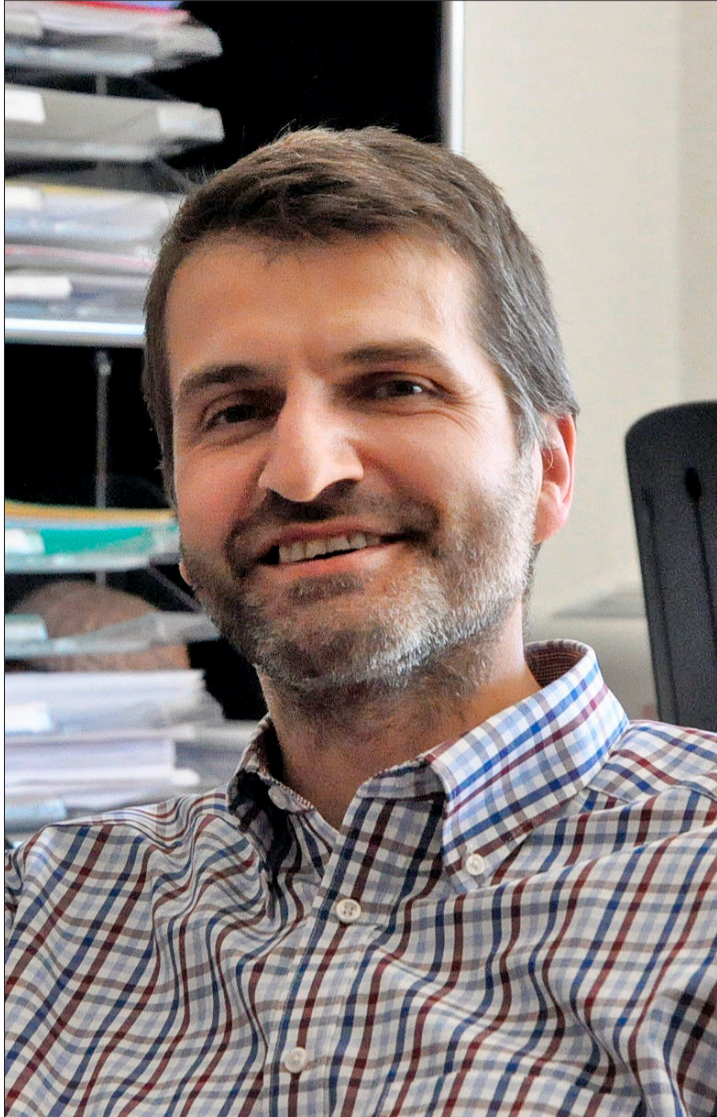
Telefon: Die dargebotene Hand Telefon 143 (24 h, anonym). Für Menschen, die sofort Hilfe brauchen. Gibt auch Hinweise für längerfristige Hilfsangebote. www.143.ch; **Kindernotruf Pro Juventute Beratung+Hilfe Telefon 147** (24 h, anonym): Berät Kinder und Jugendliche, auch per SMS. www.147.ch; **Bäuerliches Sorgentelefon 041 820 02 15** (Mo 8.00 Uhr bis 12.00 Uhr, Do 18.00 Uhr bis

22.00 Uhr). Die Beraterinnen und Berater sind mit den Gegebenheiten in der Landwirtschaft vertraut. Auf Wunsch anonym; **Pro-Mente-Sana-Beratungstelefon 0848 800 858:** Psychosoziale und juristische Telefonberatung für psychisch kranke Menschen und deren Angehörige (Montag und Dienstag 9–12 Uhr, Donnerstag 9–12 Uhr und 14–17 Uhr). Auf Wunsch anonym. www.promentesana.ch. **Wei-**

tere Links: www.psychotherapie.ch: Homepage des Schweizer Psychotherapeutenverbandes. Informationen über Psychotherapie sowie kostenlose Vermittlung von Therapieplätzen; www.psychiatrie.ch: Homepage der Schweizerischen Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie, Infoteil für Patienten (Adressen, Psychiaterliste); www.depression.ch: Hintergrundinformationen zum Thema. pam

Wichtig ist, dass man darüber spricht

Depressionen haben auch auf dem Land zugenommen. Die Dunkelziffer ist hoch, da psychische Probleme noch immer tabuisiert werden, sagt Dr. med. Thomas Ihde-Scholl, Chefarzt der Spitäler Frutigen Meiringen Interlaken AG.



Dr. med. Thomas Ihde-Scholl leitet die Psychiatrischen Dienste Berner Oberland Ost. (Bild: Pamela Fehrenbach)

INTERVIEW:
PAMELA FEHRENBACH

«Schweizer Bauer»: Man redet nicht gerne über psychische Probleme und Depressionen. Weshalb ist das so?

Thomas Ihde-Scholl: Psychische Krankheiten sind nach wie vor stigmatisiert. Der Wunsch nach sozialer Distanz hat aber bei der Depression leicht abgenommen. Die Burn-out-Diskussion und die damit öffentliche Diskussion um psychische Belastungszustände haben da sicher auch ihren Beitrag geleistet. Doch noch immer fragt man sich, was andere wohl denken, wenn man sagt, dass man Depressionen hat. Und auch der Grundgedanke: Fehlt mir wirklich etwas?

Was sind denn Depressionen?

Von Depressionen spricht man, wenn man über einen längeren Zeitraum ein dauerndes emotionales seelisches Tief durchlebt. Die Motivation fehlt, man fragt sich vielleicht nach dem Sinn, und es fehlt einem die Kraft und die Freude am Leben, es wird einem alles zu viel.

Wir alle kennen Phasen, in welchen es uns nicht so gut geht. Was unterscheidet eine Depression von einem momentanen emotionalen Tief?

Vor allem die Dauer und die schleichende Entwicklung. Sehr oft kann ein Betroffener nicht genau sagen, wann die Depressionen angefangen haben. Oft fehlt auch eine klare Ursache. Eine Trennung, ein Schicksalsschlag oder ständige Überforderung kann aber eine depressive Entwicklung in Gang bringen oder aus einem momentanen Tief ein dauerndes – und damit eine Depression – machen.

Sie sprechen die Überforderung an. Burn-out – also die Erschöpfungsdepression – ist

eine der wenigen Formen, die einigermassen akzeptiert scheint.

Die Diskussion in den letzten Jahren hat da sicher einiges bewegt. Die Überlastung und die

Plötzlich ist alles nur noch Pflicht.

Überforderung sind bekannte und gesellschaftlich akzeptierte Phänomene als Auslöser von Depressionen, auch weil sie fassbar und nachvollziehbar sind. Es ist wie beim Kochen: Ein Topf, der überkocht, ist kein Problem. Zwei kann ich noch managen. Herrscht aber bei drei oder vier Töpfen akuter Handlungsbedarf, kapituliere ich.

Was kann sonst noch Depressionen auslösen?

Das ist individuell sehr ver-

schieden und nicht immer genau fassbar. Auf biologischer Seite kennt man die Depression zum Beispiel als Folge eines Herzinfarktes. Auch die familiäre Häufung ist bekannt, etwa durch das Erleben depressiver Erwachsener im Kindesalter. Fühlt man sich fremdbestimmt und ausgeliefert, steht man dauernd unter Druck und sieht keine Möglichkeit, das zu ändern, sind das sicher Risikofaktoren. Grundsätzlich ist auch die persönliche Haltung, das persönliche Denken, beteiligt. Sehe ich vor allem das Negative, bin ich sicher anfälliger.

Was können Alarmzeichen einer Depression sein?

Generell fällt der Verlust der Lebensfreude auf. Plötzlich ist alles nur noch Pflicht und wird einfach erledigt, auch Dinge, die einem sonst Freude machen. Man funktioniert – zumindest

am Anfang – nur noch, ist lustlos und fühlt sich vielleicht fremdbestimmt. Schlafstörungen, Lustlosigkeit, unverhältnismässig starke Erschöpfung, fehlender Appetit, aber auch Rückenschmerzen sind typische körperliche Symptome. Der soziale Rückzug ist ein weiteres Symptom. Es wird einem alles zu viel, man trifft sich weniger mit Freunden, geht seinen Hobbys nicht mehr nach. Man ist dünnhäutiger, fühlt sich schnell missverstanden, angegriffen und übergangen. Man reagiert rasch gereizt und zieht sich zurück.

Wann sollte man Hilfe anfordern?

Hält ein Tief über mehrere Wochen an und beobachtet man an sich selber den Verlust von Lebenssinn und -lust, zieht man sich immer mehr zurück, sollte man sich Gedanken machen. Wichtig ist, dass man nicht wegschaut, sondern handelt, bevor es noch schlimmer wird.

Wo finden Betroffene Hilfe?

Heute gibt es viele niederschwellige Hilfsangebote bei den psychiatrischen Diensten der Region. Ansprechpartner kann aber auch der Hausarzt sein. Bei einer leichten Depression oder wenn man sich nicht sicher ist, kann auch ein Ratgeber erste Impulse geben. Wichtig ist, dass man sich damit befasst und nicht wegschaut. Bei mittleren und schweren Depressionen ist aber auf alle Fälle fachliche Hilfe angezeigt.

Ansprechpartner kann der Hausarzt sein.

Was unterscheidet die verschiedenen Schweregrade der Depression?

Eine leichte Depression besteht dann, wenn man sich über mehrere Wochen ununterbrochen einfach nicht mehr wohlfühlt. Ausgelaut und lustlos ist, an nichts mehr Freude hat, aber den Alltag und die Freizeit weiterhin so durchzieht wie bisher. Bei einer mittelschweren Depression ist bereits ein Rückzug aus einem der Lebensbereiche feststellbar. Zum Beispiel ist man am Arbeitsplatz nach wie

vor fröhlich und «gleich», sobald man aber zu Hause ist, fällt man in ein Loch. Der Job wird noch erfüllt, aber für mehr

Der Zustand verschlechtert sich schleichend.

reicht es nicht mehr, man zieht sich aus allem zurück und igelt sich ein, Suizidgedanken sind keine Seltenheit. Bei einer schweren Depression ist die Bewältigung des Alltags nicht mehr möglich, schon morgens aufzustehen, kann überfordern. Früher sind viele Leute mit schweren Depressionen einfach verhungert. Weil sie nur noch dasitzen und absolut für nichts mehr Energie haben.

Wird eine Depression schlimmer?

Wenn man nichts macht, dann verschlimmert sich der Zustand schleichend. Depressionen sind oft Grund für einen Suizid. Das Leben scheint nicht mehr lebenswert. Gedanken wie «es wäre allen gedient, wenn es mich nicht mehr gäbe», kommen auf. Deshalb sollte man man psychische Verstimmungen ernst nehmen.

Wieso nimmt man diese oft nicht ernst?

Man hat kein gebrochenes Bein, das man vorweisen kann. Viele Betroffene schämen sich oder suchen den Fehler bei sich. Viele sagen, sie hätten doch alles und gar keinen Grund, Trübsal zu blasen, und beissen auf die Zähne, vertuschen ihren Gemütszustand oder versuchen ihn künstlich aufzuhellen, etwa mit Alkohol. Was einer Verschlechterung der Situation Vorschub leistet.

Wie werden Depressionen behandelt?

Basis ist die Gesprächstherapie. Sie ist sehr wichtig, um den zum Teil vielschichtigen Ursachen der Depression auf den Grund zu kommen und negative Denkmuster und Verhaltensmuster wieder aufzulösen. Bei schwereren Fällen helfen Antidepressiva, wieder Tritt im Alltag zu fassen. Richtig dosiert helfen sie dem Patienten, wieder «sich»

zu sein, wie vor der Depression. Je nach Schwere wird der Betroffene krankgeschrieben. Landwirte stehen da vor einem grossen Problem, sie können nicht einfach nicht zur Arbeit.

Haben Bauern ein höheres Risiko, an Depressionen zu erkranken?

Das kann man so generell nicht sagen. Aber die hohe Arbeitsbelastung, der wirtschaftliche Druck sowie die Tatsache, dass der Bauernhof Lebens- und Arbeitsbereich ist, stellen Risikofaktoren dar. Wie alle Selbstständigerwerbenden können Bauern nicht einfach krankgeschrieben werden. Umso wichtiger ist es, dass man früh genug hinschaut.

Kann man sich gegen Depressionen schützen?

Im Gegensatz zur Therapie wurde die Prävention noch nicht sehr erforscht. Aber ein gesunder Lebensstil und Achtsamkeit den eigenen Bedürfnissen gegenüber sind sicher wichtig. Energie tanken, Freude haben ist genauso wichtig wie leisten.

BUCHTIPP



Der Ratgeber «Ganz normal anders» gibt einen Überblick über psychische Krankheiten, Behandlungsmöglichkeiten und Hilfsangebote.

Was sind Auslöser, was typische Symptome, die uns hellhörig machen sollten? In diesem einfach verständlichen Kompendium erfahren Laien alles über Krankheitsbilder, Behandlungsmöglichkeiten und Hilfsangebote in der Schweiz. Es wird aufgezeigt, wie man der psychischen Gesundheit bewusst Sorge tragen und im Krankheitsfall als Betroffener oder Angehöriger gezielt reagieren und am richtigen Ort Unterstützung holen kann. pam

«Ganz normal anders», Thomas Ihde-Scholl, Beobachter-Verlag 2013. ISBN: 978-3-85569-768-7, Fr. 38.00. www.beobachter.ch, Buchshop.

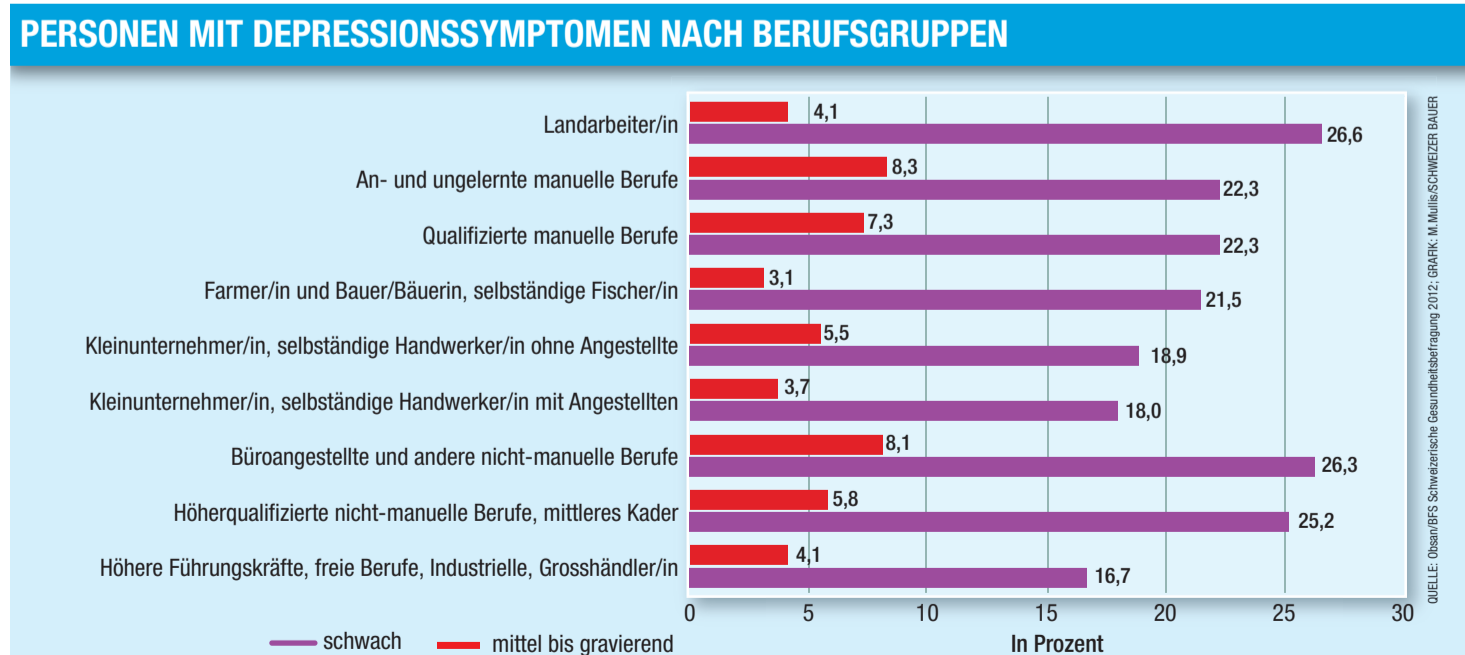
Viele sind betroffen – erkennen Sie die Anzeichen

Depressionen sind je nach Berufsgruppe verschieden stark verbreitet, wie die Grafik zeigt. Die folgende Auflistung von Fragen und Symptomen soll helfen, Anzeichen einer Depression frühzeitig zu erkennen.

PAMELA FEHRENBACH

Depression oder nur eine schlechte Phase? Auf geistiger wie körperlicher Ebene gibt es Reaktionen und Veränderungen, die auf eine mögliche Depression hinweisen.

Mentale Veränderung: • Können Sie sich kaum mehr über etwas freuen? • Fällt es schwerer, Entscheidungen zu treffen? • Haben Sie Angstzustände? • Leiden Sie an Einschlaf-, Durchschlaf- oder Aufwachstörungen? • Ist das Befinden am



Morgen schlechter als am Abend? • Kommen Depressionen, Selbstmorde oder Alkoholumismus in der Familie unter

Blutsverwandten vor? • Haben Sie unerklärliche neue körperliche Beschwerden? • Hat sich die Stimmung verschlechtert

bevor diese körperlichen Beschwerden aufgetreten sind? • Körperliche Beschwerden: Depressionen gehen häufig mit

körperlichen Beschwerden einher, die meist recht hartnäckig sind. Dazu gehören Kopf-, Nacken- und Kreuzschmerzen,

Schmerzen in den Armen und Beinen, Druckgefühle im Brustraum, das Gefühl, nicht durchatmen zu können (Gewicht auf der Brust), unklare Herzbeschwerden, Verdauungsbeschwerden, Übelkeit mit Beschwerden in der Magengegend und krampfartige Schmerzzustände im Unterleib.

Körperliche Beschwerden können derart im Vordergrund stehen, dass die dahinter stehenden seelischen Beschwerden oft gar nicht erkannt werden. Sowohl die Patienten als auch die Angehörigen denken sehr oft, dass es sich um ein körperliches Leiden handelt. Kann bei den ärztlichen Untersuchungen kein Befund körperlicher Krankheit erhoben werden, kann erst ein Gespräch über den Gemütszustand Klärung bringen.

Quelle: www.depressionen.ch

Wenn es für die Seele zu viel wird

Eine Familie, ein Hof, ein Vollzeit-Job in der Fabrik und ein Schuldenberg. Längst nicht alle können einer solchen enormen Belastung die Stirn bieten. Wenn die Kräfte im Körper ausgelaugt sind, greift der Schmerz die Seele an

ELSBETH SCHÄR

Ein 16-Hektaren-Landwirtschaftsbetrieb in der Bergzone 3, 1100 m.ü.M. in einem abgelegenen Tal im Kanton Graubünden. Bis zum nächsten Dorf mit einem Laden sind es sieben Kilometer.

In dieser Bergwelt ist Urs M.* aufgewachsen. Nach Schulaustritt war er für ein Jahr auf einem Landwirtschaftsbetrieb im Flachland. Die landwirtschaftliche Lehre schloss er nicht ab. Er kehrte zurück auf den elterlichen Hof und musste seine Kräfte dort einsetzen. Es war ein Kälbermastbetrieb. Im Stall standen zwölf Milchkühe, mit deren Milch die Kälber gemästet wurden. Käseemilch wurde keine abgegeben.

Gleichzeitig musste sich aber Urs M. noch eine Arbeit ausserhalb der Landwirtschaft suchen, die er schliesslich in einer Anstellung in der Fabrik fand.

Der neue Arbeitsort lag rund 15 Kilometer von seinem Zuhause entfernt. In der Fabrik wurde in drei Schichten rund um die Uhr gearbeitet. Wie alle anderen wurde auch Urs M. jede Woche in eine andere Schicht eingeteilt. Ein Schicht-Vollzeit-Job auswärts und ein Landwirtschaftsbetrieb in der Bergzone 3 zu Hause.

Junge Familie

So war die Situation, als im Jahr 1984 Urs M. und die ausge-



Irgendwann liessen die Kräfte nach, wurde alles zu viel. (Themenbild: Fotolia)

bildete Familienhelferin Sara W. heirateten.

Damit die jungen Eheleute auf dem Bauernhof wohnen konnten, mussten sie aus Platzgründen ein bescheidenes Wohnhaus bauen. Zudem kam später eine neue Scheune dazu. Vom Kanton erhielten sie die Vorgabe, die Projekte mit möglichst viel Eigenleistung zu realisieren. Das war eine grosse Herausforderung.

Trotz dem grossen persönlichen Einsatz verschuldeten sie sich, leider. Und das hiess, dass Urs nebst dem Landwirtschaftsbetrieb, weiterhin 100 Prozent

auswärts in der Fabrik arbeiten musste. Er setzte alles daran, den Schuldenberg kontinuierlich abzutragen und seine Familie, Sara und die vier kleinen Kindern, durchzubringen.

Noch 2 Jahre durchhalten

Das konnte nicht gut gehen! Urs fühlte, dass seine Kräfte nachliessen. Er wollte sein Arbeitspensum in der Fabrik reduzieren, doch die Geschäftsleitung bot nicht Hand.

Sara und Urs diskutierten dieses Thema und einigten sich, dass Urs noch zwei Jahre durchhalten will, in der Hoffnung, so

aus den grössten Schulden herauszukommen. Leider kam es nicht so weit. Urs wurde von einer schweren Grippe heimgesucht, und von dieser konnte er sich nicht mehr richtig erholen.

Zusammenbruch

Er bekam massive Schlafstörungen. Obwohl er elend übermüdet war, konnte er über Wochen nicht mehr schlafen. Und plötzlich gab es keine Chance mehr, dem Zusammenbruch auszuweichen.

Dieser Zusammenbruch löste bei Urs M. nebst wochenlanger Schlaflosigkeit auch massive

Ängste bis zum Verfolgungswahn aus. Wohl begab sich Urs M. in fachärztliche Behandlung. Leider brachte es nicht die erwartete und erhoffte Heilung.

Professionelle Hilfe

Hilfe und Verständnis fand Urs dann bei einem vertrauten Bekannten in Form von Seelsorge. Dort konnte er sich aussprechen und abladen. Nach ein paar Jahren landeten die beiden Männer an einem Punkt, an dem sie nicht mehr weiterkamen. Der Seelsorger erkannte, dass er mit der schweren Krankheit von Urs überfordert war. Er

versuchte ihm aber nahezulegen, professionelle Hilfe und Behandlung anzunehmen. Urs konnte das nicht gleich auf Anhieb. Erst nach einem Jahr, und 14 Jahre nach dem Zusammenbruch, war er bereit und offen, professionelle und fachärztliche Hilfe anzunehmen. Er ist nun in ständiger, ambulanter Behandlung, und es zeichnen sich kleinere und grössere Erfolge ab.

Den Alltag meistern

Urs M. versucht trotz seiner schweren Krankheit den Alltag zu bewältigen. Obwohl der Sohn jetzt den Landwirtschaftsbetrieb übernommen hat, sieht er jeden Tag all die Arbeit auf dem Bauernhof.

Die Kälbermast wurde aufgegeben, und statt Milchkühe gehen nun Mutterkühe im Stall und auf der Weide ein und aus. So gern möchte er bei allen anfallenden Arbeiten mithelfen, aber seine Kräfte reichen einfach nicht mehr aus.

Sein Bestes geben

«Wie gern möchte ich jeweils im Frühling die Zäune flicken und die Weiden instand stellen» gesteht Urs. Wie gern möchte er beim Heuen, eine Arbeit, die in den steilen Hängen mit viel Handarbeit verbunden ist, noch mehr helfen. Leider reichen auch dort seine Kräfte nicht mehr aus, obwohl der Wille da wäre. Eine schwierige Zeit bahnt sich auch immer im Herbst an, wenn die Tage kürzer werden. Es bereitet ihm ein Unbehagen, wenn es am Abend schon früh dunkel wird.

Wenn auch Urs M. nicht aus seiner Haut kann, gibt er sich stets grosse Mühe, an jedem Tag sein Bestes zu geben. ●

*Name und Region sind anonymisiert.

Mit der Krankheit des Partners leben gelernt

Plötzlich ein kranker Mann, vier kleine Kinder und einen Bauernhof, eine enorm schwierige Situation für die junge Frau. Mit Zuversicht und Gottvertrauen hat Sara M. allen Schwierigkeiten die Stirn geboten.

ELSBETH SCHÄR

Völlig unerwartet und völlig unvorbereitet wurde Sara M.* mit der Krankheit ihres Mannes Urs M. konfrontiert. «Ich bin einfach so hineingerutscht», erinnert sie sich.

Es war auch für die junge Frau eine schwere Zeit. Sie versuchte ihren Mann zu stützen und musste gleichzeitig für die vier Kinder da sein. Dann war auch die Arbeit auf dem Landwirtschaftsbetrieb. Mit grosser Hingabe wollte sie allem gerecht werden.

Tagesstruktur

Sie gibt auch offen zu, dass sie Urs immer wieder ermunterte, oder auch dazu gezwungen hatte, die Stallarbeit selber zu verrichten. Obwohl es Sara im Innersten manchmal sehr weh tat, nahm sie ihm diese Arbeit nicht ab, und zwang ihn, diese Aufgabe selber wahrzunehmen.

Rückblickend ist sie überzeugt, dass es sehr wichtig war, dass Urs trotz der schlimmen



Heute haben Sara und Urs M. einen Weg gefunden, mit der Krankheit von Urs zu leben. (Themenbild: Fotolia, Patrizia Tilly)

Krankheit eine Tagesstruktur innehalten musste. «Es hat mir oft wirklich fast das Herz abgedrückt, wenn ich sah, wie schwach und hilflos Urs gegen den Stall zu trippelte.»

Sara weiss auch, dass Urs eine musikalische Ader hat. Als sie ihn kennenlernte, war er Mitglied im Gesangsverein. Nach einer längeren Unterbruch ist er nun wieder Mitglied in einem Gemischten Chor im Nachbardorf. Manchmal möchte er auch

dort austreten, aber Sara ermuntert ihren Mann immer wieder, an die Proben zu gehen. Und Urs packt seine Noten ins Auto und geht in die Proben.

Andere Wahrnehmungen

Seit dem Zusammenbruch und dem Anfang von Urs' Krankheit vor 14 Jahren fühlt sich Sara immer wie auf «Pikett-Dienst».

Die Attacken können so unerwartet und unverhofft über

ihn kommen. «Praktisch aus dem Nichts übermannen ihn massive Ängste.»

Sie stellt auch immer wieder fest, dass Urs Dinge wahrnimmt, die sie überhaupt nicht bemerkt oder erahnt. «Er ist sehr sensibel, vielleicht sogar übersensibel. Seine Wahrnehmungen sind einfach völlig anders, oder nicht mehr gesund», gibt sie zu bedenken. Sara erinnert sich, dass Urs schon immer eher ein ängstlicher Mensch

war, und die Krankheit habe diese Ängste noch geschürt.

Eine Anlaufstelle

Sara M. begleitet ihren Mann durch alle «Auf und ab». Deshalb ist sie sehr dankbar, dass auch sie in die professionelle, ambulante Behandlung einbezogen wird. Dass sie bei den Gesprächen zwischen ihrem Mann und der Fachärztin teilweise dabei sein kann. So hat Sara erfahren, dass ihr Mann an einer Psy-

chose leidet, und sie und die Familie können sich nun ein Bild von der Krankheit machen.

Sara kann aber auch einen Termin mit der Ärztin allein vereinbaren. «Es ist so gut zu wissen, dass auch ich eine professionelle Anlaufstelle habe, wo ich abladen und auftanken kann», erzählt sie voller Zufriedenheit. Die Ärztin ist auch bereit, den Kindern Gespräche und Beratung anzubieten.

Im Glauben an Gott

Sowohl Urs und Sara M. finden immer wieder neue Kraft und Zuversicht im Glauben an Gott. Sei es im gemeinsamen Gebet oder in der Gemeinschaft mit anderen Christen. Und, sie haben die Gewissheit: «Wir sind dankbar zu wissen und zu fühlen, dass auch andere Menschen für uns beten.» ●

*Name und Region sind anonymisiert.

NÄCHSTES DOSSIER

Eine optimierte Einstellung des Pfluges ist gerade bei steigenden Dieselpreisen wichtig. Ausserdem wird dadurch der Verschleiss der Geräte deutlich reduziert und damit deren Lebensdauer erhöht. Auf was bei der Einstellung des Pfluges zu achten ist, zeigen wir in unserem nächsten Dossier. *röt*