

«Mittendrin und voll im Nebel»

Mit drei Veranstaltungen beteiligt sich der Kanton Schwyz am 10. internationalen Tag der psychischen Gesundheit. Eine davon ist die Suche nach einem gesunden Umgang mit der Depression im interaktiven Theaterstück «Mittendrin und voll im Nebel» am 1. Oktober auf der Bühne Fasson in Lachen.

Von Frieda Suter

Schwyz. – Ein ernstes Thema auf der Bühne angehen – dieser Herausforderung stellt sich das Interaktive Theater Knotenpunkt aus Zürich. Das Thema Depression gehört zu jenen Leiden, über die man selten spricht und über die man wenig weiss. Betroffene erfahren oft mehrfache Ausgrenzung, Unverständnis und Ablehnung entstehen oft aus Unkenntnis der Situation, und Stigmatisierung ist die Folge. Von Depressionen betroffene Menschen können oftmals nicht am alltäglichen Geschehen teilnehmen. Dies und emotionale Veränderungen überfordern oft die Familie und das Umfeld.

Dieses Themenfeld hat das Interaktive Theater Knotenpunkt unter Einbezug von Experten zum Inhalt des Stücks «Mittendrin und voll im Nebel» gemacht. Fundiert und humorvoll wird Position bezogen und nach Ansätzen für ein anderes Verhalten gesucht. Dabei hat auch das Publikum ein Wörtchen mitzureden. Seine Vorschläge für Veränderungen werden so gleich spielerisch erprobt. «Wer die Möglichkeit hat, Konfliktsituationen auf der Bühne anders anzugehen, kann sein Verhalten auch im wirklichen Leben leichter ändern», ist Regisseur Heinz Gubler überzeugt.

Unter der Moderation von Franziska Zeller spielen Agnes Krähenbühl, Judith Niethammer, Soren Ehlers und



Brigitte Kienast von der SPD-Beratungstelle in Lachen rät, die Psyche ernst zu nehmen. Bild Frieda Suter

Thomas Fuhrer. Schauplätze der Szenen sind der Familienalltag, der Freundeskreis, das Berufsleben und die psychiatrische Klinik.

«Mittendrin und voll im Nebel» wird am Freitag, 1. Oktober, um 19.45 Uhr (Türöffnung 19 Uhr) auf der Bühne Fasson am Bahnhofplatz 10 in Lachen gespielt. Der Eintritt ist frei. Für die Veranstaltung zeichnen der Sozialpsychiatrische Dienst, die Kontakt-

stelle Selbsthilfe Verein Equilibrium

und die Stiftung Phönix Schwyz mit einem Wohnheim in Buttikon verantwortlich. Jederman ist zur Aufführung und zum Mitdenken eingeladen.

Die Psyche ernst nehmen

Mit dem Thema psychischer Gesundheit setzt sich Brigitte Kienast vom Sozialpsychiatrischen Dienst täglich auseinander. «Mit dem Tag der psychischen Gesundheit verbunden ist das Ziel, auf die Ressourcen zu fokussieren und nicht auf die Defizite», sagt sie. Kienast mahnt, die Psyche ernst zu nehmen. Je nach Quelle sind zwischen fünf und zehn Prozent aller Menschen einmal im Leben von einer depressiven Phase betroffen, welche sie im Alltag einschränkt.

Ihr Tipp: Mit darüber reden das Thema angehen und nicht in die Spirale der Selbstabwertung gelangen. Vorbeugend sei es wichtig, zu reden, bevor man vor einem riesigen Berg aus Problemen steht. Eine Anlaufstelle ist der Sozialpsychiatrische Dienst des Kantons Schwyz. Fachleute zeigen den Patienten Wege auf, wie sie Hoffnung schöpfen und depressive Phasen

überstehen können. «Wir geben auch der Selbsthilfe grosses Gewicht», sagt Brigitte Kienast. Immer wenn Initiative von Betroffenen vorliegt, hilft der SPD lenkend mit. Dies ist derzeit für die entsprechenden Selbsthilfegruppen in Muotathal und Pfäffikon der Fall.

Tag der psychischen Gesundheit. Veranstaltungen im Kanton Schwyz: 1. Oktober, 19.45 Uhr Theaer «Mittendrin und voll im Nebel», Bühne Fasson, Lachen. 8. bis 10. Oktober Ausstellung von kreativen Arbeiten von Klienten der Integrierten Sozialpsychiatrischen Tagesstätte Einsiedeln im Chärnehus. 10. Oktober Lesung «Psychische Gesundheit früher und heute», Seewen.

In Gruppe Vertrauen gewinnen

André Zaalberg aus Seewen lebt seit Jahren mit der Diagnose «Depression». Wenn er zurückdenkt, gab es schon während der Schulzeit entsprechende Symptome. Lange habe er auf Heilung gehofft, mittlerweile aber gelernt, mit der Einschränkung zu leben und trotzdem einen Beitrag an die Gesellschaft zu leisten.

Vor sechs Jahren besuchte André Zaalberg erstmals eine Selbsthilfegruppe für Betroffene von Depression in Zug. «Es brauchte allerdings viel Zeit, die Schwellenangst zu überwinden», sagt er im Rückblick. Als 2009 eine entsprechende Gruppe in Muotathal entstand, entschloss er sich, dort mitzumachen. Den Sinn von Selbsthilfegruppen sieht Zaalberg darin, mit Menschen reden zu können, die von der gleichen Krankheit betroffen sind. «Am Anfang half mir die Gruppe in Zug sehr. In der neuen Gruppe in Muotathal konnte ich selber etwas einbringen», sagt er.

Einen Schritt weiter ging André Zaalberg im März bei der Gründung der Selbsthilfegruppe in Pfäffikon.

Während einem Jahr will er dort in der Kerngruppe Starthilfe leisten. Schon zum ersten Treffen kamen acht Personen. Jetzt sind es zwischen drei und neun Personen, die sich immer am ersten und dritten Donnerstag im Monat zu Gesprächen treffen.

Zuerst darf jede Person sagen, wie sie sich fühlt, dann wird über ein Thema diskutiert und schliesslich reflektiert, wie man sich am Schluss des Treffens fühlt. Neue Interessierte dürfen unverbindlich schnuppern. Einzige Bedingung: Alles was an den Treffen gesprochen wird, bleibt in diesem Kreis.

Ein wichtiges Ziel ist die Entstigmatisierung von psychischen Krankheiten. Die Gruppenmitglieder sollen Selbstvertrauen und Vertrauen in die Gruppe fassen können, um über alles zu reden, was ihnen am Herzen liegt. Informationen gibt es beim Verein Equilibrium (www.depressionen.ch) oder beim Sozialpsychiatrischen Dienst des Kantons Schwyz (www.spd.ch). (fs)

Nachteile der einstigen Wunderfaser

Am Freitagnachmittag führte die Suva im Hotel «Seedamm Plaza» in Pfäffikon eine Informationsveranstaltung zum Thema «Asbest erkennen – richtig handeln» durch. Über 300 Interessierte fanden sich ein, um sich eingehend mit dieser Thematik zu beschäftigen.

Von Nathalie Müller

Pfäffikon. – Diverse Fachleute sprachen über das Material Asbest, erläuterten Aspekte aus medizinischer Sicht, zeigten Praxisbeispiele auf und klärten über die Erkennung auf. In einer kurzen Begrüssung sprach Rainer Bättschmann: «Asbest galt als eigentliche Wunderfaser, weil sie Eigenschaften wie Hitzebeständigkeit, Elastizität, elektrisch isolierend und beständig gegen Chemikalien aufwies und daher fast überall eingesetzt werden konnte. Der riesige Nachteil zeigte sich in den erheblichen gesundheitlichen Auswirkungen, weshalb der Stoff seit dem Jahre 1990 für den Einsatz verboten wurde.»

Gesundheitsgefahren Fachärztin Susanna Stöhr erläuterte in ihrem nachfolgenden Referat die verschiedenen gesundheitlichen Auswirkungen, welche die Asbestfasern auf den Menschen haben. «Zum einen kommt es auf die Asbestfaser an, welche unterschieden wird als Weiss-, Braun- oder Blauasbest, und zum anderen auf die Länge der Aussetzung mit diesem Stoff», meinte sie. Bei den Asbestfasern handelt es sich um Kleinstfasern, welche durch die Speiseröhre allmählich Richtung Lunge



Sprachen über das gefährliche Material Asbest: (v.l.) Daniel Roscher, Rainer Bättschmann, Susanna Stöhr, Christian Weber und Stefan Scherer. Bild mu

wandern und dort leider nicht abgebaut werden können. Durch die Ablagerung bilden sich im Laufe der Latenzzeit – diese kann zwischen 15 bis 45 Jahre liegen – mögliche Krankheiten wie Pleuraplaques, Pleuraerguss/-fibrose, Asbestose, Lungenkrebs oder malignes Mesotheliom. Seit 1987 haben sich die Fälle von rund 47 pro Jahr auf über 250 im Jahre 2005 gesteigert. Mit einer Abnahme ist vor 2015 nicht zu rechnen.

Erkennung lebenswichtig

Im nächsten Referat sprach Stefan Scherer. Er ist in der Suva im Bereich Chemie tätig und erklärte den Teilnehmern, in welchen Berufen Asbest bereits zu Todesfällen geführt hat.

Dabei waren nebst den bekanntesten wie Zementwarenfabriken, Chemi-

sche Betriebe auch Schreinereien, Metall-, Apparate-, Anlagen- und Maschinenbau sowie die unterschiedlichsten Bauberufe vertreten. «Sollten Sie Arbeiten an Gebäuden und technischen Einrichtungen auszuführen haben, die vor 1990 erstellt wurden, müssen Sie mit asbesthaltigen Produkten und Werkstoffen rechnen», erklärte er.

Anhand eines eingespielten Films wurde genau gezeigt, wie Arbeiter sich auf solchen Baustellen zu verhalten haben und notfalls Arbeiten gestoppt, Laborberichte eingeholt oder Spezialisten an den Ort berufen werden müssen.

Nach einer Pause zeigte Christian Weber einige Praxisbeispiele auf, bevor Daniel Roscher für eine letzte Frageunde bereitstand.

Ein Stück Heimat gesehen

Ehemalige Kantonale Volkswirtschaftsdirektoren trafen sich im Kanton Schwyz und genossen dabei unter anderem eine Fahrt auf dem Obersee.

Schwyz. – Seit 1994 besteht eine Vereinigung der ehemaligen kantonalen Volkswirtschaftsdirektoren. Einmal im Jahr kommen sie in einem andern Kanton zu einem kameradschaftlichen Treffen zusammen. Leider mussten sich heuer viele Mitglieder aus gesundheitlichen und anderen Gründen entschuldigen, so dass sich nur rund ein Drittel der Vereinsangehörigen angemeldet haben.

Die beiden Schwyzer alt Regierungsräte Werner Inderbitzin (1992-2004) und Egon Bruhin (1988-2000) organisierten die diesjährige Tagung vom 22. September, in der Region Höfe-March. Nach dem Begrüssungskaffee im Hotel «Schiff» in Pfäffikon bestiegen eine ehemalige Regierungsrätin und 19 Regierungsräte den Car

zur Fahrt nach Nuolen. Mit einem Nauen der Firma Kibag wurde der Obersee befahren und dem Industriemuseum Bättsimatt einen Besuch abgestattet. Der herrliche Herbsttag, der vorzügliche Apéro, die spezielle Landschaft und die Besonderheit des Museums trugen zur hervorragenden Stimmung bei.

Zum gemeinsamen Mittagessen, mit dem vorzüglichen Fischmenü aus der Hotelküche traf sich die illustre Schar wieder im Hotel «Schiff» in Pfäffikon. Nebst vielen Reminiszenzen aus der aktiven Regierungstätigkeit gaben natürlich die am gleichen Tag stattfindenden Bundesratsersatzwahlen genügend Diskussionsstoff.

Frohgelant und mit der Gewissheit, ein Stück unserer Heimat gesehen zu haben, das vielen nicht bekannt war, und der Zusicherung, wenn immer möglich auch im nächsten Jahr wieder dabei zu sein, verabschiedeten sich die alt Regierungsrätinnen und alt Regierungsräte am späten Nachmittag voneinander. (eing)



Mit einem Nauen der Firma Kibag wurde der Obersee befahren und dem Industriemuseum Bättsimatt einen Besuch abgestattet.

Bild zvg