

Den Mut haben, darüber zu sprechen

PSYCHE Heute ist der Internationale Tag der psychischen Gesundheit, der auch im Kanton Schwyz an Bedeutung gewinnt. Jeder Zweite leidet nämlich irgendeinmal in seinem Leben an einer psychischen Störung. Auch im höheren Alter ist man nicht davor gefeit.

IRENE INFANGER
irene.infanger@schwyzerzeitung.ch

Rund 7000 Schwyzerinnen und Schwyzer suchen jährlich eine psychiatrische oder psychologische Behandlung auf. Ein Drittel davon wird beim Sozialpsychiatrischen Dienst des Kantons Schwyz (SPD) betreut, der Grossteil wird vom Hausarzt behandelt. Das Spektrum der zu behandelten Krankheitsbilder ist dabei sehr variabel, wie Angelika Toman, Oberärztin und Leiterin der Goldauer SPD-Stelle, erklärt. «Die überwiegend grosse Anzahl von psychischen Erkrankungen findet sich im leichten Bereich wieder. Leichte und mittelschwere depressive Zustände sind sehr viel häufiger als etwa Psychosen, Schizophrenie oder



«Viele Leute, die an Depressionen leiden, sind nicht unfähig, ihren Alltag zu leben.»

ANGELIKA TOMAN,
SPD GOLDAU

Esstörungen.» Doch das gängige Bild einer schweren psychischen Krankheit sei nach wie vor weit verbreitet. Dabei werden heute die wenigsten stationär in einer Klinik betreut. «80 Prozent der psychischen Krankheiten werden ambulant behandelt», sagt Toman und ergänzt: «Viele Leute, die an Depressionen leiden, sind nicht unfähig, ihren Alltag zu leben und gehen auch ihrer Arbeit nach.»

Lebenserwartung immer höher

Zum heutigen Internationalen Tag der psychischen Gesundheit (siehe Box)

wollen verschiedene Organisationen im Kanton Schwyz auf dieses Krankheitsbild, das immer noch Unsicherheit und Berührungängste auslöst, aufmerksam machen. Im Zentrum steht dabei die psychische Gesundheit im Alter. Gemäss Fachleuten leidet nämlich gut die Hälfte der Schweizer Bevölkerung mindestens einmal in ihrem Leben an einer psychischen Störung. Dies hängt vor allem mit der viel längeren Lebensphase der Menschen zusammen. «Je älter Menschen werden, umso mehr Zeit hat man natürlich, dass man Erkrankungen entwickelt», so Toman. Krankheitsbilder wie Demenz oder Alzheimer treten erst im höheren Alter auf. Die hohe Zahl der Betroffenen ist aber auch darauf zurückzuführen, dass heute mehr über psychische Krankheiten gesprochen werde. «Gott sei Dank. Vor wenigen hundert Jahren hätte man dies als «Bessessenheit» abgetan.»

Krisen in besonderen Situationen

Der Mensch wird in seinem Leben immer wieder mit Umbruchsituationen konfrontiert. Sei dies etwa der Schritt ins Arbeitsleben, die Geburt eines Kindes oder auch die Pensionierung. «In diesen Umbruchzeiten ist der Mensch anfälliger auf Krisen. Was aber nicht unbedingt heisst, dass es etwas Schlechtes ist. Es sind natürliche Entwicklungsschritte», so Toman. Es sei aber selbstverständlich, dass nicht jeder Mensch mit jeder Krise völlig alleine zurechtkomme. Gerade aber das Alter verlange eine wahnsinnige Anpassungsleistung des Menschen. «Nicht nur das Berufsleben hört auf, man muss auch mit körperlichen Veränderungen sowie mit Verlusten klarkommen. Die Fähigkeit, Veränderungen positiv zu sehen und neugierig zu bleiben, das ist ein grosser Schutzfaktor», so die Fachärztin.

Viele lassen sich erst beraten

Der Grossteil der Klientel des SPD ist im mittleren Alter anzutreffen. Lediglich rund 10 Prozent finden sich bei den über 65-Jährigen. Beide Sparten sind leicht zunehmend. Die meisten Betroffenen melden sich selbst bei einer Stelle oder bei ihrem Hausarzt. Es gibt aber auch Angehörige, die beim SPD um Rat



Psychische Erkrankungen wie etwa eine Depression treffen auch ältere Menschen.
Bild Neue SZ

suchen. Beratungsgespräche von Betroffenen oder Angehörigen werden dabei immer mehr genutzt. Das heisst jedoch nicht, dass ein Beratungsgespräch eine Behandlung zur Folge hat. «Manchmal ist das Problem auch mit einigen wenigen Gesprächen erledigt.» Einen Spezialisten aufzusuchen bedeutet jedoch nach wie vor eine hohe Hemmschwelle. Viel häufiger wenden sich Betroffene an ihren Hausarzt. Angelika Toman: «Das ist eine sehr gute Sache. Die Hausärzte sind nahe bei den Leuten und kennen meistens das Umfeld über einen längeren Zeitraum.»

Die Tendenz bestehe, dass man sich einigelt und sich zurückzieht, wenn es einem psychisch schlecht geht. «Das führt dann erst recht ins Tief. Wichtig ist, dass Betroffene akzeptieren, dass etwas da ist, womit man nicht zurechtkommt, und sich dann öffnen. Bei wem man dies tut, ist dann sekundär.»

Tag der psychischen Gesundheit

KANTON/PFÄFFIKON pd. Der heutige Donnerstag, 10. Oktober, ist der Internationale Tag der psychischen Gesundheit. Dieser Tag macht auf die Anliegen psychisch kranker Menschen aufmerksam und erinnert daran, dass das psychosoziale Wohlbefinden ein wichtiges Gut ist. Gemäss Fachleuten leidet rund die Hälfte der Schweizer Bevölkerung mindestens einmal in ihrem Leben an einer psychischen Störung. Die Wahrscheinlichkeit bei älteren Menschen im Vergleich zu jüngeren Erwachsenen, an einer schwerwiegenden psychischen Störung zu erkranken, ist dabei noch höher. Der Fokus des diesjährigen Aktionstages wird auf die Förderung der psychischen Gesundheit im Alter gelegt.

Improvisationstheater

Aus Anlass dieses Internationalen Tages findet heute ab 17 Uhr im Schlossturm Pfäffikon eine abwechslungsreiche Veranstaltung statt. Zu Beginn stellen sich die verschiedenen Organisationen des Kantons Schwyz vor. Danach folgt das Improvisationstheater «Ohne Wiederholung», das die Öffentlichkeit mit einem themenspezifischen Auftritt für die psychische Gesundheit sensibilisieren soll.

«Man hilft sich, und zugleich hilft man den anderen»

SELBSTHILFEGRUPPE inf. «Wissen Sie was? Ich glaube, Sie haben mir gerade das Leben gerettet.» Diese zwei Sätze hat ein CEO einer grossen Schweizer Firma dem Schwyzer Fridolin Kryenbühl vor einigen Jahren gesagt. Kryenbühl ist Initiator des Vereins Selbsthilfegruppen des Kantons Schwyz und weilt regelmässig in Kliniken, wo er Vorträge hält. So auch an jenem Tag in der Klinik Gais. «Ich habe den Mann nicht gekannt. Der Chefarzt hatte mir danach verraten, wer er ist. Er hatte ein Burn-out», erinnert sich der Vorderthaler. Er habe auch schon Anrufe bekommen, wo sich Fremde bei ihm bedankten, weil sie dank ihm aus einem Loch gefunden haben. Solche Rückmeldungen seien für ihn unbezahlbar. «Das ist wahnsinnig wertvoll», so Kryenbühl.

«Ein Glückskind»

Fridolin Kryenbühl ist ein aufgestellter Mann, der viel lacht und vor positiver Energie ausstrahlt. Er sagt selbst von sich, dass er ein unverwundlicher Optimist und ein Glückskind sei. «Ich hätte mehrere Male Grund gehabt, in ein Loch zu fallen. Dies ist mir jedoch nie passiert.» Der heute 63-Jährige

hatte eine schwierige Kindheit. Zudem erlitt er mit 21 Jahren einen schweren Unfall beim Rennvelofahren. Drei Monate lag er im Koma. Als er aufwachte, wusste er nicht mehr, wer er war und musste alles wieder neu erlernen. Mit 45 Jahren erlitt er zudem zwei Herz-

«Mir wurde die positive Einstellung wohl in die Wiege gelegt.»

FRIDOLIN KRYENBÜHL,
VORDERTHAL

infarkte innerhalb von drei Tagen. Statt aber in ein Tief zu fallen, schaute der ehemalige Gemeinderat von Vorderthal stets nach vorne. «Ich habe gedacht, ich muss etwas machen, wenn ich so viel Glück hatte und dies überlebte», so Kryenbühl.

Vor 19 Jahren gründete er deshalb die Selbsthilfegruppe für Herzranke. Infos darüber holte er sich in Deutsch-

land. Vor elf Jahren wurde unter anderem auf Initiative des Vorderthalers zudem der Dachverband der Schwyzer Selbsthilfegruppen ins Leben gerufen.

Dieser steht er seither als Präsident vor. «Heute gibt es über 50 Gruppen im Kanton Schwyz. Viele sind zudem noch im Aufbau», sagt Kryenbühl. Der Kan-

ton Schwyz sei in dieser Hinsicht sehr fortschrittlich.

«Hilfe zur Selbsthilfe» ist das Grundprinzip der Selbsthilfegruppen. «Man hilft sich, und zugleich hilft man den anderen», betont der 63-Jährige. Man tauscht sich aus, hilft einander und gibt Tipps. Es stehe aber nicht nur die Krankheit im Vordergrund. «Wir von der Herzgruppe gehen miteinander spazieren, gehen zum Jassen oder reden auch mal Blödsinn.» Braucht jemand Hilfe im Haushalt oder in anderen Dingen, helfen sich die Mitglieder gegenseitig. «Es ist ein Netzwerk. Man erhält neue Freunde.» Fridolin Kryenbühl kann jedem nur empfehlen, sich einer Gruppe anzuschliessen. «Es ist kein Schandfleck», betont er.

«Wichtig ist aber, dass man nach vorne schaut. Ich weiss, das ist nicht für alle immer so einfach. Mir wurde die positive Einstellung wohl einfach in die Wiege gelegt», sagt er mit einem aufstellenden Lächeln.



Fridolin Kryenbühl ist Präsident des Vereins Selbsthilfegruppen im Kanton Schwyz.
Bild Irene Infanger

HINWEIS

Informationen zum Sozialpsychiatrischen Dienst und zu weiteren Dienstleistungsstellen wie den Selbsthilfegruppen finden Sie unter www.spd.ch