

# Aufklärung im Trialog: Psychische Erkrankungen sollen weg vom Tabu

Von Julia Welte

In der Kanti Wil geht es momentan um «Spinnsch?». Den Schülern werden verschiedene psychische Erkrankungen erklärt. Da darf man auch mal fragen: «Wie soll man sich als Mitmensch gegenüber einem psychisch Kranken verhalten?»

**Wil** «Personen mit einer psychischen Erkrankung werden vermutlich ausgegrenzt, weil sie anders sind.» «Denkst du denn, dass sie anders sind?» «Ja.» «Wir werden dir heute das Gegenteil beweisen», so steigt Franca Weibel vom Verein Trialog am Montagmorgen in das Thema der Woche «Spinnsch?» ein. Denn die Schüler der Kanti Wil sollen die psychischen Erkrankungen Depression, Schizophrenie und Borderline Persönlichkeitsstörung (BPS) kennenlernen. An diesem Morgen wird es um die Borderline-



Der Verein Trialog & AntiStigma erklärt in der Kanti Wil während den zwei Projektwochen «Spinnsch?» den Schülern die Depression, die Schizophrenie und die Borderline Persönlichkeitsstörung. Die Schüler konnten am Montagmorgen Martin Meyer, Franca Weibel und Sevérina Kümmin alle Fragen zur Borderline Persönlichkeitsstörung stellen.

## «Jeder erlebt während des Tages emotionale Spannungen.»

M. Weyer

Störung gehen. Dies auf eine aussergewöhnliche Art und Weise. Denn gemäss dem Konzept des Vereins Trialog & AntiStigma Schweiz wird dies immer zu dritt umgesetzt (siehe Kasten). In diesem Fall von Martin Weyer als Fachperson, Franca Weibel als Angehörige und Sevérina Kümmin als Betroffene.

**Mit Skills gegen Selbstverletzung**  
Der erste Teil wird von Martin Weyer geleitet, welcher in der Psychiatrie Littenheid als Bildungsverantwortlicher tätig ist. Er erklärt den Kantischülern die Diagnose Borderline Persönlichkeitsstörung (BPS). Dabei geht es auch um die mit der Erkrankung verbundene Hochspannung, bei der die Betroffenen als Lösung oft zur Selbstverletzung greifen. «Jeder erlebt während des Tages emotionale Spannungen», erklärt Weyer. Allerdings sind diese bei Personen mit einer Borderline

Persönlichkeitsstörung höher und häufiger. In der Therapie werden als Lösung dagegen sogenannte Skills erarbeitet – Strategien, die ohne selbstverletzende Handlungen wieder aus der Hochspannung führen. Ein paar dieser Skills stellt Sevérina Kümmin während des zweiten Teils vor. Darunter sind scharfe Gummibärchen und saure Drops. Sie erzählt als Betroffene mit der Diagnose BPS offen von ihrem Weg bis zur Therapie, den Ursachen ihrer

## «Redet darüber.»

F. Weibel

Erkrankung und den Reaktionen aus dem Umfeld. Beispielsweise von einem Spitalbesuch, wegen Wunden, die genäht werden mussten. «Mir wurde gesagt, dass ich keine Betäubung für das Nähen brauche. Ich würde die Schmerzen schliesslich

mögen», erzählt Kümmin. Nur eines der Beispiele dieser Art. «Hat dir das wirklich jemand so gesagt?», fragt ein Schüler. Ja, dies seien originalgetreue Aussagen. Mittlerweile arbeitet sie als Peer-Mitarbeiterin in der Clenia Littenheid AG. Als Expertin aus Erfahrung, die andere Betroffene berät und unterstützt.

## Ausgrenzung nach Diagnose

Nach einer Pause fährt Franca Weibel mit dem dritten und letzten Teil fort. Als Mutter einer Tochter mit einer Borderline Persönlichkeitsstörung berichtet sie von den damit verbundenen Ausgrenzungen und Schwierigkeiten. Nach der Diagnose hätten sich Verwandte und Freunde von ihrer Familie abgewendet. Andere Kinder hätten nicht mehr zu den Geburtstagsfeiern ihrer drei Töchter kommen dürfen. Eines der schwierigsten und wich-

tigsten Dinge sei die Eigenreflexion gewesen. Sie erklärt: «Ich möchte euch ermutigen, offen über eine psychische Erkrankung zu reden.

## «Es ist wichtig, offen damit umzugehen.»

S. Kümmin

Auch später mit euren Kindern. Es ist in Ordnung, wenn es euch mal nicht gut geht. Redet darüber.» Denn: Es gäbe prinzipiell keinen Unterschied zwischen einem Beinbruch und einer Depression. In beiden Fällen ginge es um Symptome, die behandelt werden könnten. Damit schliesst das Trio, nach einer positiven Bewertungsrunde der Schüler, den Morgen ab. Im Gespräch danach fasst Sevérina Kümmin zusammen: «Psychische Erkrankungen sollen weg vom Tabu. Es ist wichtig, offen damit umzugehen.»

## Trialogische Zusammenarbeit

Der Verein Trialog & AntiStigma Schweiz ist eine Non-Profit-Organisation, die durch Spenden finanziert wird. Rund 50 Personen setzen sich für die Aufklärung von folgenden psychischen Erkrankungen ein: Essstörungen, Borderline Persönlichkeitsstörungen, Substanzgebundene Abhängigkeiten, Schizophrenien und Depressionen. Dies im Trialog: mit Fachpersonen, Angehörigen und Betroffenen. So sollen alle Seiten einer psychischen Erkrankung beleuchtet und gegenseitige Aufklärung sowie Weiterbildung bewirkt werden. Einerseits durch Seminare, andererseits durch den Einsatz an Schulen ab der dritten Oberstufe. Wie beim Projekt «Spinnsch?» an der Kanti Wil. Trialogische Schulprojekte bietet der Verein schweizweit als Einziger in diesem Format an. Geleitet wird Trialog & AntiStigma von Präsident Martin Weyer und den beiden Vizepräsidentinnen Franca Weibel und Sevérina Kümmin. Auch hier setzt der Verein auf die trialogische Zusammenarbeit.



Das Präsidium von Trialog & AntiStigma Schweiz (v. li. n. re.): Sevérina Kümmin, Franca Weibel, Martin Weyer.

■ Über welches Tabuthema klären Sie auf? Schreiben Sie uns per Mail an: [red@wiler-nachrichten.ch](mailto:red@wiler-nachrichten.ch)

Mit Zusendung Ihrer Meinung treten Sie alle Rechte an den Verlag ab, welcher dann entscheidet, ob diese publiziert wird und wenn ja, in den Onlinemedien und Print.

## FRAGE DER WOCHE

Für Sie unterwegs: Delia Langmeier und Julia Welte

### Sind psychische Erkrankungen ein Tabuthema?



Cheima Ben Ariba, in Wil unterwegs

«Wie man mit einem psychisch Kranken umgeht, kommt auf die Erkrankung an. Zum Beispiel bei Personen mit einer Angststörung sollte man vermutlich eher gut zusprechen. Psychische Krankheiten sind kein Tabuthema. Aber leider holen sich die Betroffenen aus Scham oft keine Hilfe.»



Silvia Mondgenast, kommt aus Wil

«Privat wurde ich noch nie mit psychischen Erkrankungen konfrontiert. Aber ich habe mir in Weiterbildungen Wissen darüber aneignen können. Die Gesellschaft denkt leider oft, man sei schwach, wenn man psychisch angeschlagen ist. Aber es darf kein Tabuthema sein.»



Patrick Schürch, wohnt in Wil

«In der Schule haben wir das Thema behandelt, dort waren auch Mitschüler betroffen. Jede Person geht anders damit um. Psychische Krankheiten gehören leider zur heutigen Gesellschaft. Ein Tabuthema ist es aber nicht. Ich finde es einfach wichtig, dass Betroffene gut betreut werden.»



Bojka Vlacic, kommt aus Wil

«Ich hatte das Thema in meiner Lehrerausbildung behandelt. Doch leider sind die meisten Menschen viel zu wenig darüber aufgeklärt. Viele Leute reagieren komisch. Sie sind nicht offen und schauen einfach weg. Ich finde, die Aufklärung sollte schon im Primarschulalter beginnen.»



Astrid Sutter, in Wil unterwegs

«Auf der Arbeit ist die Mutter eines Kindes psychisch krank. Für das Kind ist das schwierig. Ich denke, man sollte das Umfeld der Betroffenen besser aufklären. Langsam kommt die Offenheit gegenüber psychischen Erkrankungen. Es ist nicht mehr ein so grosses Tabuthema wie früher.»