

«Ich konnte nicht mehr allein kämpfen»

Seit der Jugend gehören Depressionen zu ihrem Leben. Nach der Matura verlor sie den Lebenswillen und R.M. versuchte, sich zu töten. Erst der Aufenthalt in einer psychiatrischen Klinik brachte ihre Freude zurück. Heute bereut sie, nicht früher Hilfe angenommen zu haben.

keinen Antrieb und ihre Stimmung war schlecht. Aber wem konnte sie sich anvertrauen? Zu ihren Eltern wollte sie nicht, Freundinnen könnten ihr wohl kaum helfen. Also entschied sie sich, mit einer Lehrerin zu sprechen. «Es tat gut, einmal alles loszuwerden.» Die Lehrerin riet ihr, einen Termin bei einem Psychiater zu vereinbaren. Aber R.M. wollte nicht mit jemandem reden, den sie kaum kannte. Also verdrängte sie, dass sie sich Hilfe holen wollte – und litt weiter.

«Es tat höllisch weh»

Die zwei Jahre vergingen – manchmal ging es ihr besser, manchmal schlechter. Dann stand R.M. kurz vor der Matura. Sie steckte ihre ganze Energie in die Prüfungen und verdrängte jeden anderen Gedanken. Ihre Kraft reichte bis zum letzten Test. «Ich wusste nicht, wie weiter nach der Schule.» Ihre ohnehin schon labile psychische Verfassung und die Angst vor der Zukunft nahmen ihr den letzten Lebenswillen. «Ich konnte nicht mehr allein kämpfen.»

R.M. war 18 Jahre alt und wollte sterben. Der Gedanke an den Tod machte ihr keine Angst, im Gegenteil – er glied einer Erlösung. Im September 2007 fasste sie den Entschluss. R.M. versuchte sich die Pulsadern aufzuschneiden, wie sie es bereits in Filmen gesehen hatte. So einfach war es aber nicht: «Es tat höllisch weh.» Im Adrenalinrausch bemerkte sie nicht, dass sich die Badezimmertüre öffnete. Ihre Schwester kam herein und begann zu schreien – erst dann blickte R.M. auf.

Der Suizidversuch in jener Nacht war nicht geplant. «Es war eine Kurzschluss-



Die Winterthurerin R.M. sprach viele Jahre nicht über ihre Depressionen – sie weinte nur nachts. Bild: pd. (Symbolbild)

reaktion.» Erst als sie ihre Schwester sah, schaltete sich der Kopf wieder ein. Dann ging alles ganz schnell. Ihre Eltern rannten ins Badezimmer, packten ihre Tochter und fuhren in den Notfall im Spital. R.M. kann sich kaum mehr erinnern. «Es war wie in einem Film.»

Zurück ins Leben

Am nächsten Morgen, die Wunde war genäht, trat sie in eine psychiatrische Klinik ein. Für R.M. eine riesige Erleichterung: «Endlich war ich nicht mehr auf mich alleine gestellt. Endlich war jemand da, der auf mich aufpasste.»

Schritt für Schritt erkämpfte sich R.M. die Freude am Leben zurück. «Plötzlich hatte ich wieder Zukunftspläne.» Vier Monate lang blieb sie in der Klinik. Dort standen Kunst-, Gesprächs- und Bewegungstherapie auf dem Programm. Sie fühlte sich wohl bei der Psychiaterin, obwohl sie sich so lange gegen eine Therapie gestraubt hat.

Wenn R.M. heute auf die Zeit zurückblickt, bereut sie es, dass sie nicht bereits früher Hilfe gesucht hat. «Es hätte alles viel einfacher gemacht.»

Erst in der psychiatrischen Klinik merkte R.M., dass ihre Familie und ihre

Freunde alle hinter ihr standen – auch wenn sie unglücklich ist.

Mittlerweile ist R.M. 26 Jahre alt und steht vor dem Abschluss ihres Wirtschaftsstudiums. «Mir geht es wirklich gut.» Medikamente gegen Depressionen geht sie regelmässig. Die Situation ist eine ähnliche wie vor acht Jahren – Abschluss des Studiums und eine ungewisse Zukunft. Trotzdem macht sich die Winterthurerin keine Sorgen: «Ich weiss jetzt, wie ich mit Depressionen umgehen muss.»

Salome Kern
*Name der Redaktion bekannt

Winterthur: Depressionen und Todessehnsucht begleiten R.M.* seit Langem. Was ihre Traurigkeit ausgelöst hat, weiss sie nicht, sie war plötzlich da. «Ich bin wohl ein eher negativer Mensch und extrem perfektionistisch.» Zum ersten Mal kam ihr der Gedanke an Suizid im Alter von 14 Jahren. Einfach einschlafen und nie mehr erwachen, das war ihr Wunsch. Doch die Angst vor dem Sterben und den Schmerzen hinderte die Winterthurerin daran, die Idee auch wirklich auszuführen.

R.M. ging ins Gymnasium in Winterthur, sie schrieb gute Noten – keiner merkte, wie es in ihr aussah. «Ich funktionierte immer.»

Doch jeder Tag war ein erneuter Kampf. Oft fragte sie sich, ob dies einfach das Leben sei. Nur in der Nacht weinte R.M., niemand sollte wissen, wie unglücklich sie ist. R.M. schimpfte sich undankbar: «Ich führe ein so privilegiertes Leben, woher nehme ich das Recht, traurig zu sein?»

Erst als sie mit 16 Jahren einen Artikel über Depressionen las, wurde ihr klar, dass das genau sie beschrieb: Sie hatte keine Freude, an nichts Interesse,

Mehr Unterstützung für Menschen in suizidalen Krisen

Suizide führen in der Schweiz jährlich zu mehr Todesfällen als der Strassenverkehr, Aids und Drogen zusammen. Zwar sind die Suizidzahlen schweizweit und auch im Kanton Zürich rückläufig, dennoch nahmen sich im Kanton Zürich in den Jahren 2001 bis 2010 im Durchschnitt um die 180 Menschen pro Jahr das Leben (ohne assistierte Suizide). Die Zahl der Suizidversuche liegt schätzungsweise zehn- bis zwanzigmal höher.

Suizide und Suizidversuche treten überwiegend im Zusammenhang mit Krisensituationen oder schweren, lang andauernden körperlichen oder psychischen Belastungen auf. Sie sind nicht nur Ausdruck menschlicher Verzweiflung, sie lassen auch das soziale Umfeld der betreffenden Person – Angehörige, Freunde, Arbeitskollegen – sowie direkt konfrontierte Personen wie Polizeibeamte oder Zugführer in einer schwer verkraftbaren Situation zurück. Neben dem grossen Leid, das sie verursachen, sind Suizide und Suizidversuche zudem verbunden mit hohen gesellschaftlichen Kosten.

Mit dem Schwerpunktprogramm «Suizidprävention Kanton Zürich»

zielt der Regierungsrat darauf ab, Menschen in suizidalen Krisen zu unterstützen und Auswirkungen von Suiziden und Suizidversuchen entgegenzutreten. Es sollen die Aufklärung der Bevölkerung verbessert und die Hilfe zur Selbsthilfe gestärkt werden. Die konkreten Massnahmen im Bereich Suizidprävention ergänzen die bereits laufenden Bemühungen zur Verbesserung der psychischen Gesundheit auf kantonaler und nationaler Ebene. Dazu gehört der Aktionsplan, den das Bundesamt für Gesundheit, die Gesundheitsdirektorenkonferenz und Gesundheitsförderung Schweiz gemeinsam erarbeiten. Der Regierungsrat hat für das Schwerpunktprogramm im Kanton Zürich für die Jahre 2015 bis 2018 Ausgaben von insgesamt 2,93 Millionen Franken bewilligt.

Suizidmethoden einschränken

Da Suizide und Suizidversuche in ganz verschiedenen Situationen und mit unterschiedlichen Methoden vollzogen werden, sind alle kantonalen Direktionen in die Umsetzung des Programms und dessen Massnahmen involviert. Einige Massnahmen beste-

hen bereits und werden intensiviert, andere werden neu lanciert. Eines der Handlungsfelder zielt darauf ab, Suizidmethoden einzuschränken, etwa durch die Planung baulicher Sicherungsmassnahmen oder den verstärkten Rückruf von Waffen und Medikamenten. In einem weiteren Handlungsfeld soll die Unterstützung für Menschen in suizidalen Krisen gestärkt werden (Beispiele Box rechts). Im Handlungsfeld zielgruppenspezifischer Massnahmen werden Fachpersonen wie Schulsozialarbeitende oder Angehörige medizinischer Berufe geschult. Zudem soll ein Monitoring die Datengrundlage für die Prävention verbessern.

Damit die insgesamt 18 Projekte des Schwerpunktprogramms als aufeinander abgestimmtes und koordiniertes Programm wahrgenommen werden können, werden sie einheitlich mit dem Label «Suizidprävention Kanton Zürich» gekennzeichnet. Für die Koordination der Massnahmen über die einzelnen Direktionen hinweg ist das Institut für Epidemiologie, Biostatistik und Prävention der Universität Zürich verantwortlich. red.

Schnelle Hilfe bei Suizidgedanken

Wer an Depressionen leidet oder an Suizid denkt, braucht Unterstützung. Ein Gespräch mit einer Person aus dem Umfeld oder dem Hausarzt ist ein guter erster Schritt. Wenn das jemand nicht möchte: Es gibt auch weitere Möglichkeiten.

Im Notfall

Die Beratenden der Dargebotenen Hand (Telefon 143) sind erfahren darin, Menschen mit drängenden Suizidgedanken weiterzuhelfen.

Notfallpsychiatrischer Dienst am Universitätsspital Zürich (Telefon 044 255 11 11)

Eine Help-Line für Fachpersonen oder eine Notfallkarte mit 24-Stunden-Hilfsangeboten ist im Rahmen der «Suizidprävention Kanton Zürich» (Box links) geplant.

Kriseninterventionszentrum der Integrierten Psychiatrie Winterthur (KIZ) (Telefon 052 2243700)

Notfallnummern: Vergiftungsnotfälle (Tel. 145), Polizei (Tel. 117)

Kinder und Jugendliche:

Das Beratungstelefon (Telefon 147) für Kinder und Jugendliche von Pro Juventute ist vertraulich und kostenlos.

Beratung

Die Dargebotene Hand bietet neben dem Telefon auch eine E-Mail- oder Chat-Beratung an. www.143.ch

Pro Mente Sana (Tel. 0848 800 858) bietet kostenlose Beratung zu rechtlichen oder psychosozialen Fragen. E-Beratung: www.promentesana.ch

Wer Psychiater oder Psychologen sucht, findet eine Liste auf der Website www.therapievermittlung.ch

Integrierte Psychiatrie Winterthur – Unterland: www.ipw.zh.ch

www.suizidpraevention-zh.ch. Auf der Website finden Menschen, die sich in suizidalen Krisen befinden, die sich um jemanden sorgen oder die jemanden durch Suizid verloren haben, Informationen, wie sie über das Thema Suizid sprechen können. ske.



«Zelta»-Mitarbeiter trugen ein Zelt auf den Säntis. pd.

Zelt auf den Säntis

Rickenbach/Alpstein: Die Generalversammlung der Zelta GmbH aus Rickenbach findet gemäss deren Statuten immer auf dem Säntis statt. Da der Zeltverleih vor 15 Jahren gegründet wurde, kamen die Teilhaber Robert Hinnen, Markus Peter, Erwin Bräm und Arthur Peter auf eine besondere Idee: Dieses Jahr sollte vor dem Berggasthaus Alter Säntis ein 4 mal 18 Meter grosses Zelt aufgestellt werden. Die schweren Bauteile wurden mit der Seilbahn auf den 2502 Meter über Meer hohen Berg gehievt, während ein Zeltabteil durch Zelta-Helfer von der Schwägalp aus hinaufgetragen wurde. Diese schleppten zudem einen 45 Kilogramm schweren Beschwerungsstein. Das Zeltabteil stellten sie während des Aufstiegs zweimal auf, bevor am vorletzten Sonntag die Jubiläums-Generalversammlung auf dem Säntis feierlich abgehalten wurde. ume.



Ivo Langhart zeigt Angelina Egger das Mauern. Bild: pd.

Jubiläumsfeier

Winterthur: Die Winterthurer Läbesrum feierte kürzlich sein 25-Jahr-Jubiläum mit einem Tag der offenen Tür. «Darf ich noch einmal», waren manche Kinderstimmen zu hören nach dem Baggern oder dem Höhenflug auf der Hebebühne. «Ich bin beeindruckt von der Breite und der Professionalität des Angebots», sagte eine Besucherin, nachdem sie sich über Umzugsarbeiten erkundigt hatte. Beim Stand des Bereichs Gartenbau & Unterhalt konnten sich die Gäste über Plattenarbeiten und das Rollrasenverlegen informieren. Zu den Fachbereichen gehören auch Maler- und Bauarbeiten. Der Läbesrum integriert erwerbslose Menschen, indem sie ihnen eine bezahlte Arbeit anbietet. Weiter vermittelt werden zudem stundenweise Hilfsarbeiten. Die Beschäftigungsprogramme bieten etwa Cheminéeholz und ein Recyclingabo an. red.