

## Bern

# «Ich war innerlich wie tot, nun bin ich stabil»

«Nicht depressiv - nur krank»: zum Tag für die psychische Gesundheit.

## Walter Däpp

«Hilfe in Anspruch nehmen und die Hoffnung nicht verlieren»: Das rät die 58-jährige Pharmaassistentin L. H. allen Menschen, die an einer Depression leiden und (noch) nicht fachärztlich behandelt werden. Am heutigen «Tag für die psychische Gesundheit», der von der WHO ausgerufen wird, machen verschiedene Organisationen darauf aufmerksam, dass von den rund 400 000 Menschen, die in der Schweiz an einer Depression leiden, nur etwa 40 000 eine angemessene Behandlung erhalten. Und dass die Krankheit nur bei etwa 130 000 richtig erkannt wird.

Bei L. H. war dies der Fall - nachdem sie sich, wie sie berichtet, anfänglich «dagegen wehrte, als psychisch Kranke abgestempelt zu werden». 1999 erlitt sie eine Erschöpfungsdepression («heute würde man wohl von Burn-out sprechen») und fühlte sich «innerlich wie tot». Neben ihrem 80-Prozent-Arbeitspensum hatte sie drei Jahre lang ihre betagten, kranken Eltern betreut und merkte nicht, dass sie sich damit stark überforderte. Ihre Mutter war an Krebs erkrankt, ihr Vater litt an Alzheimer - und beide starben im Jahr 2000 innerhalb von sechs Wochen. «Das war zwar wie eine Erlösung, für meine Eltern und für mich», erinnert sie sich, «doch statt mich nun entspannen zu können, stürzte ich total ab.» 2001 folgte ihr erster Aufenthalt in der Privatklinik Wyss in Münchenbuchsee. Im Laufe der Jahre folgten weitere Klinikaufenthalte. Sie musste auch ihre Hüften operieren lassen, litt an einem Rückenleiden und verlor nach 28 Arbeitsjahren im gleichen Betrieb ihre Stelle. Seit November 2011 erhält sie, «nach langem Hin und Her», nun eine IV-Rente. «Ohne psychiatrische Behandlung und ohne Medikamente wäre ich nicht über die Runden gekommen», sagt sie nun: «Ich hatte sogar Suizidgedanken. Doch heute bin ich recht stabil.»

## «Gut behandelbar»

«Depressionen zählen zu den häufigsten psychischen Störungen überhaupt und bedeuten grosses menschliches Leid für Betroffene und Angehörige»: Das schreiben unter anderem Pro Infirmis, die

UPD, die Interessengemeinschaft Sozialpsychiatrie und das Berner Bündnis gegen Depression zum heutigen Psychiatrie-Aktionstag unter dem Titel «Nicht depressiv - nur krank». Depressionen würden oft ignoriert und versteckt, weil sie in unserer Gesellschaft noch immer oft als persönliches Versagen empfunden würden. Häufig werde eine Depression von körperlichen Symptomen begleitet, und oft könnten, umgekehrt, körperliche Erkrankungen Depressionen begünstigen. Der Zusammenhang zwischen körperlichen Erkrankungen und Depressionen sei also komplex, in den hausärztlichen Praxen würden Depressionen aber oft nicht erkannt oder nicht adäquat behandelt - oft auch deshalb, weil die

Patientinnen und Patienten sich vor Psychopharmaka und Psychotherapien fürchteten.

Depressionen seien jedoch gut behandelbar: «Als wirkungsvoll haben sich neben und in Kombination mit Medikamenten die Psychotherapie und die Psychoedukation bewährt. Dies kann sehr oft ambulant geschehen, in akuten, schweren Krisen ist ein kurzer Klinikaufenthalt jedoch nötig. Dazu sind aber Fachleute - Psychiater/Psychiaterinnen und Psychologen/Psychologinnen - nötig.»

Informationen zum heutigen Tag für die psychische Gesundheit: [www.psychischgesund.ch](http://www.psychischgesund.ch)



Im Abseits: Psychisch Kranke haben es oft schwer in der Gesellschaft. Foto: Stefan Anderegg

Dütschlers Deutungen Markus Dütschler

# Der Bus fährt nicht nur nach Bremgarten



Ein junger Mensch gähnt beim Stichwort Carfährtli. Das sind doch die älteren Leuten, die sich eine teure Heizdecke andrehen lassen. Das mag vorkommen - die ganze Car-

Reise-Wirklichkeit ist es nicht. Wer etwa die Genossenschaftspresse von Coop und Migros durchblättert, kommt zum Schluss, dass in Europa fast jeder Ort mit dem Reisebus erreichbar ist. Der Car ist ein wichtiges Verkehrsmittel geworden, vorab im Freizeitbereich.

Die Junggebliebenen, die sich an ihre goldene Interrail-Ära erinnern, mögen erneut die Nase rümpfen und einwenden, wie abenteuerlich es war, mit dem Tramperrucksack auf dem Schienennetz durch Europa zu ruckeln, sich über entsetzlich schmutzigen Bahnhoftoiletten zu erleichtern und hinter Schliessfächern zwischen Pennern etwas Schlaf auf dem Betonboden zu suchen. Irgendwann nimmt die Bereitschaft ab, sich in Askese zu üben, der Rücken wird empfindlich. Zudem sind immer ein paar kleine Geldscheine für eine Übernachtung in einem Hotel vorhanden - oder für eine Billig-Flugverbindung, buchbar per Handy.

Man wird mit zunehmendem Alter bequem und beginnt das angeblich so spiessige Verkehrsmittel Reisebus zu schätzen. Der Bus nimmt uns am vereinbarten Ort auf, und der Chauffeur verstaubt unseren Koffer im Unterleib des Fahrzeugs. Dort ist es sicher und braucht nicht bewacht zu werden. Auf ein Schliessfach, für das uns die passenden Münzen fehlen, sind wir nicht angewiesen. Der klimatisierte Bus ist eine Art Uterus, in dem wir uns geborgen fühlen. Von den Gefahren der Umgebung sind wir durch eine scheinbar kugelsichere Fensterscheibe getrennt. An Bord gibt es womöglich eine Kaffeemaschine und oft ein WC. Über Kopfhörer hört der Reisende den von ihm bevorzugten Musikstil.

Am Ziel lädt der Fahrer den Koffer aus, direkt vor dem Hotel, das für die

nächste Nacht unser Zuhause sein wird. So ähnlich haben es zwei Dutzend Bernerinnen und Berner erlebt, als sie letzte Woche auf einer «Bund»-Leserreise mit dem Car durch Deutschland fuhren, interessante Städte besichtigten und zwischendurch mit dampfbetriebenen Schmalspurbahnen durch liebliche Landschaften ratterten. Der doppelstöckige Bus war sogar mit einem Bistro im Untergeschoss ausgestattet. Wie im Speisewagen gab es dort Apéro, Würstsalat, Zürcher Geschnetzeltes und flotte Bierrunden bei Tempo 100. Das geht so lange gut, bis ein gedankenloser Autolenker auf die Idee kommt, den Car zu überholen, wieder auf die rechte Spur einzubiegen und zu bremsen. Dann kommt einem am Vierertisch das Glas entgegen und man fühlt sich in der weissweindurchnässen Hose wie ein Bahnhofspenner. Zum Glück passiert das äusserst selten.

Wenn der Car wieder in Bern eintrifft, entlässt er die Fahrgäste meist auf der Schützenmatte. Bei Regen sieht es dort trostlos aus. Immerhin gibts ein metallenes WC-Häuschen, das aber oft von Wirkstoffabhängigkeitsbetroffenen belegt ist. Der Fahrgast hofft, dass die Lausbuben, die mit der Reitschule gar nichts zu tun haben, den Bus nicht versehentlich mit einem Polizeiauto oder einer Ambulanz verwechseln und mit Flaschen und Steinen bewerfen.

Könnte Bern beim Empfang von Busreisenden einen Zacken zulegen? Immerhin kommen viele, um die Unesco-Stadt zu besichtigen. Andere brechen hier mit Linienbussen zu fernen Zielen auf - ein Wachstumsmarkt, den Politiker und Verkehrsplaner oft ignorieren. Man staunt, wie viele europäische Städte und Ortschaften umsteigefrei zu erreichen sind. Die Busfahrt dauert länger als ein Flug, aber weniger lang als eine komplizierte Eisenbahnfahrt. Der Linienbus ist die budgetfreundliche Alternative für den kleinen Mann, der Zeit hat - wie das Greyhound-Netz in den USA. Stünde Bern ein schöner Busbahnhof nicht gut an, so wie in Berlin und anderswo, mit Schalern, Anzeigetafeln, Fahrplänen und einem Kioskangebot? Es ist doch auch ÖV, bloss nicht staatlich organisiert.

Anzeige



[www.bern.ch](http://www.bern.ch)

Mittwoch, 10. Oktober 2012

**dentalhygiene**  
praxis am hirschengraben 8  
3011 Bern

nanette bay, monika falb,  
silvia falb, doris jurts,  
katja mauch, betina meier,  
romy de palma

dentalhygienikerinnen

031 911 77 88

[www.praxis-hirschengraben.ch](http://www.praxis-hirschengraben.ch)

Die nächste Ausgabe  
Marktplatz Bern-Oberstadt  
erscheint am 14. November 2012

**AUGEN ZENTRUM**  
PD Dr. Fankhauser

## Publikumsvortrag im Augen Zentrum Fankhauser

Oktober 2012

Vortragender: PD Dr. med. F. Fankhauser,  
Facharzt FMH für Ophthalmologie und Ophthalmochirurgie

Dienstag, 16. Oktober 2012, 18.30 Uhr

Der letzte Schrei des Grünen Stars

Die Teilnahme ist kostenlos.

Wir bitten um Voranmeldung per Telefon 031 301 98 80 oder per  
E-Mail [info@augenzentrum-fankhauser.ch](mailto:info@augenzentrum-fankhauser.ch). Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

Augen Zentrum Fankhauser AG, Gutenbergstrasse 18, 3011 Bern



Bei uns können Sie  
**mehr als nur abnehmen...**

[www.figurella-bern.ch](http://www.figurella-bern.ch)

Mehr Selbstvertrauen mit einem  
schön geformten Körper...

D, F, I, E Tel. 031 382 25 26

Eine Behandlung nach Wunsch Fr. 30.-

**Straffe Haut - ohne Cellulite!  
Richtig abnehmen - ohne Diät!  
Eine gute Figur - ohne Fettpolster**

Seit über 35 Jahren Vertrauen, Kompetenz und Nachhaltigkeit!