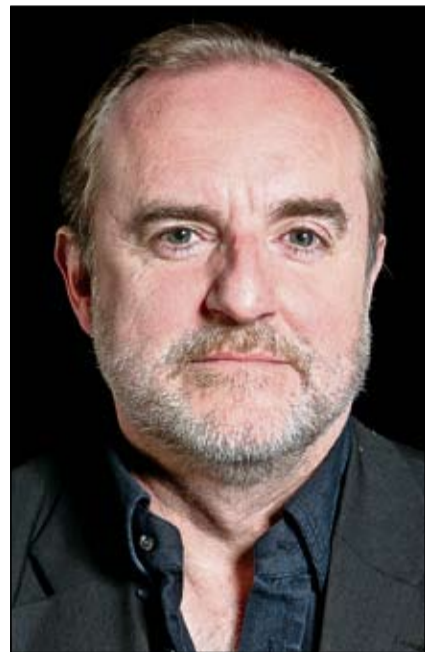


■ Spital Emmental / Langnau

«Schizophrenie – macht Wahn Sinn?»

Tag für die psychische Gesundheit mit Gedankensplittern, Dialog und Podiumsgespräch in Langnau

Am 10. Oktober, dem Tag für die psychische Gesundheit der Weltgesundheitsorganisation WHO, gibt es weltweit Aktionen – von 19.00 bis 21.00 Uhr auch im evangelisch-reformierten Kirchgemeindehaus Langnau. Dies mit dem Ziel, die Öffentlichkeit über das Krankheitsbild Schizophrenie zu informieren, Ängste abzubauen und Vorurteile zu korrigieren. Involviert ist der Psychiatrische Dienst des Spitals Emmental. Unter der Leitung von Dr. med. Thierry de Meuron diskutieren Gerhard Schmutz, Präsident der VASK Bern (Vereinigung der Angehörigen von Schizophreniekranken), Ruth Meier (Psychose-Erfahrene) und Marianne Feuz (Pflegefachfrau Psychiatrie). Einleitend teilt der Psychoanalytiker und bekannte Kolumnist Peter Schneider seine Gedanken mit dem Publikum.



Peter Schneider, Psychoanalytiker und Kolumnist. © 2014, AdS, M.F. Schorro



Gerhard Schmutz, Präsident der VASK Bern. Bild: zvg

«D'REGION»: Welche Art von Krankheit ist Schizophrenie?

Gerhard Schmutz: Schizophrenie ist eine schwere psychische Krankheit, über deren Ursachen man immer noch sehr wenig weiss.

«D'REGION»: Wie häufig tritt sie auf?

Schmutz: Etwa ein Prozent der Bevölkerung ist betroffen, im Kanton Bern sind es rund 9000 Personen.

«D'REGION»: Ist es eher eine männlicher oder frauenspezifische Krankheit?

Schmutz: Beide Geschlechter sind in etwa gleich betroffen. Männer erkranken oft zwischen 18 und 25, Frauen zwischen 25 und 30 Jahren. Selten sind Erkrankungen vor der Pubertät und nach dem 35. Lebensjahr.

«D'REGION»: Wie äussert sich Schizophrenie?

Schmutz: Die Erkrankung kann schleichend oder plötzlich beginnen. In der Akutphase, der Psychose, können Halluzinationen – Beispiel: ich höre Stim-

men, die mich bedrohen –, Wahngedanken – Beispiel: der Radiosprecher spricht zu mir persönlich – und Ängste auftreten. Die Psychose ist oft Antwort auf eine schwierige Lebenssituation – allein aber noch keine Schizophrenie. Zu dieser gehören auch Negativsymptome wie sozialer Rückzug, Interessenslosigkeit, Antriebsverlust und fehlende Lebensfreude.

«D'REGION»: Was bedeutet Schizophrenie für Angehörige und Nahestehende?

Schmutz: Die nächsten Angehörigen sind auch betroffen, weil die Krankheit ihr Leben massiv beeinflusst. Für sie ist es äusserst schwierig, Wahnvorstellungen, Überaktivität oder Antriebslosigkeit, grosse Ängste, unverständliche Kommunikation, Aggressionen oder Beschimpfungen sowie eine riesige Verunsicherung mitzutragen. Wenn Angehörige dies über eine längere Zeit tun, brauchen sie auch professionelle Unterstützung und Hilfe. Sonst gelangen sie selber an den Rand der psychischen Erschöpfung. Gefangen in den eigenen Ansprüchen, verlieren Angehörige oft das Gefühl für die eigenen Belastungsgrenzen oder vereinsamen wegen gesellschaftlicher Vorurteile. Sie müssen in einem oft lange dauernden Prozess lernen, zu den eigenen Bedürfnissen zu stehen, ohne Schuldgefühle zu entwickeln. Ein Problem für die Angehörigen ist, dass die Erkrankten oft wenig Einsicht zeigen – vor allem in der Akutphase. Das führt häufig zu Zwangseinweisungen in eine psychiatrische Klinik. Weil über die Hälfte der Betroffenen in der Ursprungsfamilie lebt – auch nach allfälligen Klinikaufenthalt –, sind solche Angehörigen durch die behandelnden Fachpersonen zu informieren und zu unterstützen, damit sie eine kompetente Rolle im Genesungsprozess übernehmen können.

«D'REGION»: Sind an Schizophrenie erkrankte Personen im Gesellschafts- und Berufsleben gebrandmarkt?

Schmutz: Das Stigma dieser psychischen Krankheit ist einschneidend und kann zusätzlich zur eigentlichen Erkrankung die Lebensqualität der Betroffenen und deren Angehörigen massgebend verschlechtern. Menschen mit Schizophrenie werden nicht nur stigmatisiert, sondern auch diskriminiert. Schwere psychische Krankheiten wie Schizophrenie werden zusätzlich noch tabuisiert – sogar innerhalb der

Familien. Bei psychischen Leiden sprechen wir nicht offen – wir flüstern beschämt oder schweigen. Dies oft aus Angst, als schwach zu gelten, das Leben nicht im Griff zu haben oder gar als Spinner abgestempelt zu werden. Das Schweigen kann dazu führen, dass Betroffene und Angehörige keine oder zu spät Hilfe suchen. Sie geraten in einen Teufelskreis aus Scham und Isolation, was die Krankheit verschlimmern kann. In vielen Fällen führt dies zu Zwangseinweisungen und relativ häufig zum Suizid des Erkrankten.

«D'REGION»: Steigt die Zahl der an Schizophrenie Erkrankten an?

Schmutz: Über alle Kulturen und Gesellschaftsschichten ist offenbar immer etwa ein Prozent der Bevölkerung betroffen. In der Region Emmental dürften somit etwa 1500 an Schizophrenie erkrankte Menschen leben.

«D'REGION»: Ist Schizophrenie heilbar?

Schmutz: Schizophrenie ist behandelbar. Sie ist keineswegs unheilbar, wie dies während Jahrzehnten – auch von Fachleuten – behauptet wurde. Etwa ein Drittel der Betroffenen ist bereits nach kurzer Zeit wieder gesund. Ein weiteres Drittel erlebt immer wieder psychotische Episoden, hat aber damit zu leben gelernt. Ein letztes Drittel leidet während Jahrzehnten. Da dieses Verhältnis seit jeher immer etwa gleich gross zu sein scheint, fragt man sich als Laie, ob die heute angewandten Behandlungskonzepte nicht grundlegend verbessert werden müssten. Weil der Betroffene seine Krankheit in der Akutphase oft nicht wahrnehmen kann – seine Wahnideen und Halluzinationen sind für ihn reale Erfahrungen –, ist die Behandlung äusserst anspruchsvoll. Medikamente allein führen kaum zu dauerndem Erfolg mit guter Lebensqualität für die Betroffenen. Zusätzlich sind Psychotherapie, soziale Therapie und Gesundungsanstrengungen des Betroffenen notwendig. Ganz wichtig: Nie die Hoffnung auf Gesundung verlieren. Sie kann jederzeit geschehen – sogar nach vielen Jahren Leidenszeit.

«D'REGION»: Werden bei Schizophrenie immer Medikamente eingesetzt?

Schmutz: Symptome wie Wahnvorstellungen oder Stimmenhören können mit Medikamenten, sogenannten Neuroleptika, behandelt werden. Medikamente sind zwingend, wenn Suizidgefahr oder Fremdgefährdung

drohen. Der Einsatz von Medikamenten ist aus meiner Sicht dann am sinnvollsten, wenn der Betroffene sie als hilfreich erlebt und er gleichzeitig eine vertrauensvolle, therapeutische Beziehung zur behandelnden Fachperson hat. Eine solche Beziehungsqualität ist für eine wirksame Therapie eine der wichtigsten Voraussetzungen. Viele Medikamente führen bei Betroffenen zu Nebenwirkungen wie Gewichtszunahme, schlechtes Körpergefühl, Unbeweglichkeit, Müdigkeit, mangelnde Reaktionsfähigkeit oder Verkrampfungen. Weil solche Nebenwirkungen die Lebensqualität stark einschränken können, führen sie oft dazu, dass Betroffene ihre Medikamente unkontrolliert absetzen.

«D'REGION»: Wie gelangen an Schizophrenie erkrankte Personen zum Spezialisten?

Schmutz: Im Emmental ist meines Wissens die erste Ansprechstelle der Hausarzt/die Hausärztin oder die Fachärztin/der Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie. Sie entscheiden, ob eine Zuweisung an den Psychiatrischen Dienst des Spitals Emmental in Burgdorf oder Langnau nötig ist. Der Psychiatrische Dienst, der für die Grundversorgung der Bevölkerung im Emmental zuständig ist und über Ambulatorien, Tageskliniken und Spitalstationen verfügt, weist in der Regel jene Patienten, die er aus unterschiedlichen Gründen nicht selber versorgen kann, ans Psychiatriezentrum Münsingen weiter.

«D'REGION»: Aufgrund welcher Symptome wird eine Schizophrenie-Diagnose gestellt?

Schmutz: Neben den Positivsymptomen wie Wahn und Halluzinationen, die meistens während einer beschränkten Zeitperiode andauern, sind auch die Negativsymptome wie Mangel an Energie und Ausdauer, sozialer Rückzug, Interessenschwund, Gleichgültigkeit und fehlende Entschlusskraft Diagnosekriterien. Geschätzte 15 Prozent der Menschen hören Stimmen – aber nicht jeder Mensch, der Stimmen hört, ist krank. Auf «innere Stimmen hören» kann je nach Situation förderlich, stärkend – aber auch schädlich sein. Der an Schizophrenie Erkrankte ist diesen Stimmen machtlos ausgesetzt und kann ihnen nichts entgegenhalten. Obwohl viele Berichte von psychoseerfahrenen Menschen darauf hindeuten, dass in der Psychose auch Sinnvolles erlebt werden kann, erhalten Betroffene für die Deutung ihrer Erlebnisse wenig Unterstützung durch die moderne, mehr biologisch orientierte Psychiatrie.

«D'REGION»: Ist Schizophrenie vererbbar?

Schmutz: Eine gewisse Disposition zu Schizophrenie kann vererbt werden. Das heisst allerdings nicht, dass die Krankheit im Einzelfall auch ausbricht.

«D'REGION»: Sind neue Behandlungsangebote nötig?

Schmutz: Erkrankte brauchen nicht in erster Linie «Klinik-Betten» – ein Bett haben sie in der Regel daheim –, sondern niederschwellige, nicht stigmatisierende Hilfe von gut ausgebildeten Fachleuten, die rasch erreichbar sind, sie zu Hause behandeln und nur im Notfall in ein Spital mit einer psychiatrischen Abteilung einweisen.

«D'REGION»: Welches sind die Ziele der zehn regionalen VASK-Vereinigungen?

Schmutz: Die VASK Bern – Vereinigung der Angehörigen von Schizophreniekranken – zählt rund 350 Mitglieder. Der Vorstand arbeitet ehrenamtlich. Angestellt ist eine Sekretärin, die in Teilzeit etwa vier Stunden pro Woche arbeitet. Ziel ist, die Auswirkungen dieser schweren psychischen Krankheit zu verstehen, besser zu bewältigen und uns gegenseitig zu unterstützen. Die Internetadresse lautet für die Kantone Bern, Solothurn, Freiburg und Wallis www.vaskbern.ch, für den Dachverband www.vask.ch

Zu den Personen

Gerhard Schmutz wohnt in Bolligen. Er ist 71-jährig, verheiratet und seit 2008 Präsident der VASK Bern, wo er ebenfalls Angehöriger ist. Sein Bruder war an Schizophrenie erkrankt und vor 13 Jahren 54-jährig gestorben. Peter Schneider ist Kolumnist und Psychoanalytiker. Er stammt aus Deutschland und lebt in Zürich, wo er eine psychoanalytische Praxis betreibt.

Hans Mathys

Freitag, 10. Oktober, 19.00 bis 21.00 Uhr, evangelisch-reformiertes Kirchgemeindehaus Langnau. Eintritt frei, anschliessend Apéro.

Inserat

FRISCHE KOCH-IDEE VON IHREM VOLG



Das heutige Rezept: Cordon bleu Carabinieri

Zutaten für 4 Personen

4	Schweinssteaks
8 Sch.	Rohschinken
8	Dörrtomaten, in feine Scheiben geschnitten
200 g	Gorgonzola, grob gewürfelt
2 EL	Mehl
0,5 Pack	Paniermehl aufgeschlagen
2 Eier,	Salz, Pfeffer
2 EL	Bratbutter

Zubereitung

- Steaks horizontal einschneiden, aufklappen, in einen Frischhaltebeutel legen und mit einem Fleischklopfer oder einer schweren Pfanne dünn ausklopfen.
- Steaks mit Rohschinken belegen, Dörrtomaten und Gorgonzola in einer Schüssel vermischen, auf die Schinkenscheiben streichen, dabei einen Rand stehen lassen. Steaks zusammenklappen und gut andrücken, mit Zahnstocher fixieren.
- Mehl und Paniermehl je auf einen flachen Teller geben, Eier mit Salz und Pfeffer würzen, in einen tiefen Teller geben. Cordon bleu erst im Mehl, dann im Ei und abschliessend im Paniermehl wenden, Panade gut andrücken.
- Bratbutter erhitzen und Cordonbleus goldbraun braten, fertige Cordon bleus im Ofen bei 100 °C warmhalten.

Tipp: Dazu passen Spaghetti mit frischen Tomaten.

Zubereitung: 45 Minuten

frisch und fründlich **Volg**
39943
www.volg.ch

Kurz-News

■ Verkehrsordnung Altstadt

Umstellung auf Winterregime

Am vergangenen Sonntag wurde in der Altstadt auf das Wintersystem umgestellt. Von Mai bis Ende September fährt der Bus jeweils ab 17.00 Uhr durch die Rütchelengasse und Grabenstrasse, um die Schmiedengasse für eine verstärkte Nutzung durch die angrenzenden Gewerbetreibenden frei zu geben. Anders als während der Sommermonate kann der Bus im Winter aufgrund der erschwerten Witterungsverhältnisse nicht auf die Rütchelengasse und Grabenstrasse ausweichen. Mit Beginn des Monats Oktober wurde deshalb auf das Wintersystem umgestellt. Seit 5. Oktober 2014 bis Ende April 2015 fährt der Bus auch nach 17.00 Uhr durch die Schmiedengasse. Die Poller bleiben wie im Sommersystem von 17.00 Uhr bis 6.00 Uhr in Betrieb, die Schmiedengasse in dieser Zeit für den motorisierten Individualverkehr gesperrt. Die Poller können durch die Busfahrerinnen und Busfahrer so angesteuert werden, dass die Durchfahrt für den Bus sichergestellt ist. Die gesamte Altstadt befindet sich in einer Begegnungszone. Es gelten folgende Verkehrsregeln: Höchstgeschwindigkeit 20 km/h; Fussgängervortritt; Parkieren nur auf ausgewiesenen, markierten Parkfeldern erlaubt.

zvg