

Wege zum psychischen Gleichgewicht

Herausforderung Depression Fredy Obrist aus Aarburg erzählt, wie er seinen Alltag meistert

VON ELISABETH SEIFERT

Heute geht es ihm gut – wenn die Bedingungen stimmen jedenfalls. Fredy Obrist spricht von einem «labilen stabilen Gleichgewicht». Ein Zustand, der immerhin seit gut sieben Jahren anhält. Seinen Beruf als Primarschullehrer aber musste der heute 57-Jährige, der an einer manisch-depressiven Krankheit leidet, bereits im Jahr 2002 definitiv an den Nagel hängen. Seit 2003 bezieht eine IV-Rente und besorgt für seine Frau, die als Werklehrerin arbeitet, sowie zwei seiner Söhne – ein dritter Sohn ist bereits ausgezogen – den gemeinsamen Haushalt in Aarburg. Er kocht, putzt, macht die Wäsche.

«Die Beschäftigung als Hausmann gibt mir eine Tagesstruktur, ohne mich zu überfordern», erzählt Fredy Obrist. «Sobald ich unter Druck gerate, fangen meine Probleme wieder

«Ich spürte, dass ich ausgerastet wäre und wohl jemanden zusammengeschlagen hätte.»
Fredy Obrist, Hausmann

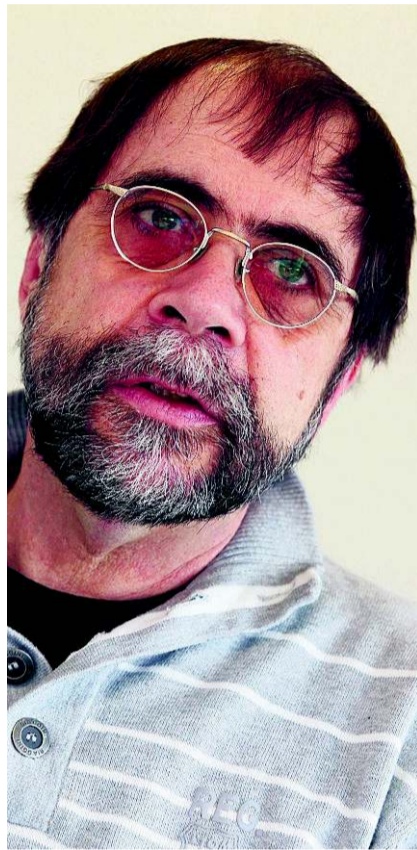
an.» Ein Glück ist, dass seine Söhne erwachsen sind und der Haushalt dadurch entsprechend einfach zu managen ist. «Mit kleinen Kindern wäre ich überlastet.» Auch jetzt kommt es aber

– trotz Medikamenten – immer wieder zu Situationen, in denen er an Grenzen stösst. Beinahe unüberwindbar scheinen ihm neue Aufgaben oder ungewohnte Lebenssituationen. «Ich glaube dann immer gleich, dass alles schiefgeht.»

Wendepunkt psychiatrische Klinik

Sein Leben hat sich Fredy Obrist anders vorgestellt. «Ich wollte nicht Hausmann sein und vor allem auch kein IV-Rentner.» Seine manisch-depressive Krankheit, bei der sich Phasen völliger Selbstüberschätzung mit solchen tiefer Verzweiflung abwechseln, zeigte sich dabei bereits in der Kindheit. In seiner Zeit als Primarschullehrer musste er immer öfter psychiatrische Hilfe in Anspruch nehmen. «Besonders schlimm wurde es Ende der 90er-Jahre. Ich verlor meine Stelle, trotz eines sehr verständnisvollen Lehrerkollegiums.» Bereits damals wurde ihm, ein erstes Mal, eine IV-Rente zugesprochen. Dennoch: Der Familienvater versuchte, beruflich wieder Fuss zu fassen – vergeblich. Kurz nacheinander trat er zwei Stellen an, blieb dort aber jeweils nur kurze Zeit. Beim zweiten Mal teilte er der Schulleitung mit, dass er am nächsten Tag nicht zum Unterricht erscheinen kann. «Ich spürte, dass ich ausgerastet wäre und wohl jemanden zusammengeschlagen hätte.» Das war im Februar 2002.

Es folgte erneut die Anmeldung bei der IV. Aus einem Berufsförde-



Fredy Obrist: Zufrieden dank ruhigem Leben. HR. AESCHBACHER

rungskurs der Invalidenversicherung wurde er – in einer manischen Phase – fristlos entlassen, was nicht ohne finanzielle Konsequenzen blieb. Dann zog er auch noch von zu Hause aus. «Ich hatte die fixe Idee, mich selbst-

ständig zu machen.» Sein Leben drohte in einem Desaster zu enden. «Gemerkt habe ich das aber selber nicht», sagt er. Ein Psychiater wies ihn schliesslich in die psychiatrische Klinik in Solothurn ein. Dort kam er zur Ruhe. «Ich lernte, mein Leben neu zu organisieren.»

Austausch unter Betroffenen

Neben einem ruhigen Tagesablauf hilft ihm das Mitmachen in einer Selbsthilfegruppe in Olten. Er engagiert sich dort als Koordinator und ist Regionalleiter von Equilibrium Nordwestschweiz. Ziel des schweizweit tätigen Vereins ist die Bewältigung von Depressionen, auch dank Selbsthilfegruppen. «Der Austausch mit Betroffenen ist eine grosse Hilfe», weiss Obrist.

Vom «Solothurner Bündnis gegen Depression», das gestern lanciert worden ist (siehe Text unten) erhofft er sich eine bessere Verflechtung der Stellen, die sich für Menschen mit psychischen Problemen einsetzen. Vor allem aber: «Es gibt immer noch viel zu wenig Firmen, die psychisch beeinträchtigten Menschen eine Chance geben.» Ein Anliegen ist ihm auch die Sensibilisierung der breiten Öffentlichkeit. «Unsere Probleme sind von aussen wenig sichtbar, allzu schnell wird man als Simulant abgestempelt.» Auch ihm ist es vor einigen Jahren so ergangen. «Je mehr ich aber meine Lebenssituation selber akzeptiert habe, desto eher bin ich auf Verständnis gestossen.»

Zentrum Selzach wird reaktiviert

Flüchtlinge Der Kanton Solothurn stellt sich darauf ein, in nächster Zeit Flüchtlinge aus der Krisenregion Nordafrika aufnehmen zu müssen. Zu diesem Zweck wird laut Bernhard Felder vom Amt für soziale Sicherheit ab Mitte März das Asylzentrum in Selzach wieder in Betrieb genommen. «Dieses befand sich bisher im Stand-by-Modus und wird jetzt hochgefahren. Zuerst auf rund 30; je nach Entwicklung später bis auf Volllast, das heisst 90 Plätze.» Das Betreuungspersonal wird rekrutiert. Im Selzacher Zentrum sollen Flüchtlinge drei bis vier Monate verbringen, mit dem Leben hier vertraut gemacht und erst anschliessend in die Gemeinden verteilt werden. Felder: «Noch ist gar nicht wirklich abschätzbar, was da auf uns zukommt. Aber wir bereiten uns in weiser Voraussicht auf alle Möglichkeiten vor.»

Die Gemeindebehörden von Selzach sind gemäss Felder bereits über das Vorgehen informiert. Die Möglichkeiten, die sich mit dem Zentrum – mit seiner langjährigen einschlägigen Tradition – bieten, seien ein Glücksfall, zumal die Institution in der Gemeinde gut akzeptiert sei. Im Asylzentrum auf dem Balmberg, so Felder, werden weiterhin Personen mit einem Nichteintretensentscheid untergebracht, die auf Nothilfe gesetzt worden sind oder bei denen eine Abweisung zu erwarten ist. (UMS)

Trickbetrüger sind wieder aktiv

Solothurn Gestern gingen bei der Kantonspolizei mehrere Meldungen von Personen ein, die durch «Enkeltrickbetrüger» kontaktiert worden sind. Die Polizei mahnt die Bevölkerung zu erhöhter Vorsicht. In der Stadt Solothurn sind am Donnerstagmorgen fünf ältere Personen, vor allem Frauen, von angeblichen Verwandten telefonisch kontaktiert worden. Die Hochdeutsch sprechenden Anrufer, meistens war es Männer, gaben sich als Verwandte aus, die einen Besuch abstatten möchten. Die fünf Kontaktierten haben richtig reagiert, indem sie das Gespräch vorzeitig endeten und die Polizei benachrichtigt haben. Die «Enkeltrickbetrüger» versuchen, älteren Menschen eine finanzielle Notlage vorzutauschen, um diese dann zur Herausgabe eines hohen Geldbetrages zu überreden. (PKS)

INSERAT

Muscionico GmbH
Fest-Partyzelte



VIP-Zelte

- Spitzzelte
- Festzelte in Alu
- Partyzelte
- Ausstellungszelte
- Lagerzelte
- Pro-Tent-Zelte
- sämtliches Zubehör

4528 Zuchwil-Solothurn
Telefon 032 623 61 61
www.fest-partyzelte.ch
muscionico@bluewin.ch

Ein Bündnis gegen Depressionen schmieden

Kampagne Depressionen können jeden treffen – und sie sind behandelbar. Botschaften, die in den nächsten zwei Jahren unter Solothurner Volk gebracht werden sollen.

VON ELISABETH SEIFERT

Gut 100 Fachleute – Hausärzte, Psychiater, Psychotherapeuten, Apotheker, aber auch Vertreter diverser Beratungsstellen, der Altenpflege, von Schulen und Kirchen trafen sich gestern Nachmittag im Solothurner Konzertsaal. Der Anlass: die Eröffnungsveranstaltung des «Solothurner Bündnisses gegen Depression». Die Ziele dieses Netzwerkes im Kampf gegen die weitverbreitete psychische Erkrankung: Die Aufklärung der Solothurnerinnen und Solothurner, eine bessere Früherkennung der Krankheit und schliesslich gehts auch darum, Betroffenen und Angehörigen noch professioneller mit Rat und Tat zur Seite zu stehen. Ähnliche Bündnisse gibt es bereits in mehreren anderen Kantonen.

Stigma oder Krankheit?

«Volkskrankheit Depression», ein Schlagwort, hinter dem sich konkrete Zahlen verbergen. «Depressionen treten unabhängig vom Alter, dem sozialen Status oder dem Beruf auf», erläuterte Edith Holsboer-Trachsel. Sie ist stv. Chefarztin der Erwachsenenpsychiatrie an der Uni-Klinik in Basel und Präsidentin des Vereins Stressmanagements, der die Trägerschaft des Solothurner Bündnisses übernommen hat. «Jede und jeder Fünfte erkrankt einmal oder mehr-



Kick-off-Veranstaltung des «Bündnisses gegen Depression» im Solothurner Konzertsaal. HANSJÖRG SAHLI

mals im Leben an einer Depression», sagt sie. Die Tragweite der Krankheit werde besonders dadurch deutlich, dass 40 Prozent der Betroffenen einen Suizid versuchen – und bei 15 Prozent endet ein solcher Versuch

tödlich. Trotz der Dimensionen der Krankheit «sind Depressionen immer noch mit einem Stigma behaftet», beobachtet Edith Holsboer-Trachsel. So vermuten in einer Bevölkerungsumfrage über 70 Prozent der Befragten

«emotionale Schwäche» als Ursache von Depressionen. Für 65 Prozent sind es die «bösen Eltern». «Nur gerade zehn Prozent wissen, dass es sich um eine Hirnerkrankung handelt.» Dieses fehlende Wissen habe denn auch zur Folge, dass lediglich sechs bis neun Prozent der Betroffenen die richtige Behandlung bekommen.» Dank «sehr guten medikamentösen Verfahren» sowie spezifischen Psychotherapien bestehe dabei eine gute Chance auf Heilung.

Kampf gegen das Nicht-Wissen

Martin Hatzinger, Chefarzt Erwachsenenpsychiatrie der Psychiatrischen Dienste der Solothurner Spitäler AG (soH), skizzierte die Aktivitäten des Bündnisses. Mittels einer Kooperation mit den Hausärzten, die – neben Freunden und der Familie – als Erste mit Betroffenen in Kontakt kommen, soll der wechselseitige Wissenstransfer sichergestellt werden. Im Aufbau begriffen sei weiter die Verflechtung mit weiteren Playern wie Pflegekräften, Seelsorgern und Beratern. Sie alle können unter anderem Flyer und Plakate anfordern. Für den Herbst dann sind grössere Veranstaltungen für die Öffentlichkeit in Planung.

Der Kanton Solothurn finanziert die – zunächst – auf zwei Jahre hin angelegte Kampagne mit einem Beitrag aus dem Lotteriefonds in der Höhe von 200 000 Franken. Die Umsetzungsarbeiten werden vom Gesundheitsamt sowie den Psychiatrischen Diensten koordiniert und von einer eigens eingerichteten Geschäftsstelle – ausgestattet mit einem 50-Prozent-Pensum – betreut.

www.solothurner-buendnis.so.ch