

ADVERTITAS
 MEDIAPLANUNG & SERVICES
Werbeplanung?
 Advertitas GmbH
 Grubenstrasse 1 - Postfach - 3123 Belp
 031 529 29 29 - info@advertitas.ch
 www.advertitas.ch
 partnerschaftlich • kompetent • zuverlässig

Berner Landbote

Mittwoch, 7. Oktober 2020 – Nr. 16 Regionalzeitung von Thun bis Bern
 Berner Landbote • Grubenstrasse 1 • Postfach 32 • 3123 Belp • Telefon 031 72060 10 • redaktion@bernerlandbote.ch • POST CH AG

ZAUGG STORENBAU
 ein Spezialist im *Comerital*
 «Ich bürgе für beste Qualität und Service!»
 Ralf Wenger
 Geschäftsführer
 Hauptstrasse 14, 3671 Herboligen
 www.zaugg-storenbau.ch

Der lange Schatten

GESUNDHEIT • Mehr als die Hälfte aller psychischen Erkrankungen tritt erstmals im Alter zwischen 12 und 25 Jahren auf. Depression ist dabei eine der häufigsten Diagnosen. Ein junger Betroffener und eine Kinder- und Jugendpsychiaterin erzählen.

Es gibt sie nicht, «die Depression». Viel mehr muss man diese Krankheit, an der Frauen fast doppelt so oft erkranken wie Männer, auf einem Spektrum betrachten. Einige sind für wenige Monate davon betroffen, andere ein Leben lang. Einige behandeln ihre Krankheit mit Medikamenten, andere nicht. Besonders gefährdet sind junge Menschen: In mehr als der Hälfte der Fälle tritt die Erkrankung erstmals im Alter zwischen 12 und 25 Jahren auf. Dass Prävention deshalb unbedingt bereits im Schulunterricht beginnen sollte, finden sowohl Betroffene als auch Fachleute. Damian Stähli wurden als 15-Jähriger eine Psychose und eine Depression diagnostiziert. Heute, mit 24 Jahren, setzt er sich als Aktivist dafür ein, dass Jugendliche leichter über psychische Erkrankungen sprechen können und sich weniger isoliert fühlen. Für die Kinder- und Jugendpsychiaterin Eliane Siegenthaler ist die frühe Erkennung und Behandlung von Depressionen zentral, gerade auch dann, wenn in einer Familie Eltern und Kinder gleichzeitig betroffen sind.



«Die Unterscheidung zwischen gesund und krank finde ich nicht sinnvoll», sagt der Betroffene Damian Stähli. Jan Tinneberg/Unsplash

Am 10. Oktober ist der internationale Tag der psychischen Gesundheit. Im Kanton Bern finden dazu während der nächsten zwei Monate Aktionstage statt, um die Öffentlichkeit für dieses breite Thema zu sensibilisieren. Denn psychische Erkrankungen betreffen uns alle – sei es direkt oder indirekt. **let** Seiten 2, 3

Botenstoff



«Wo alle dasselbe denken, wird nicht viel gedacht», sagte der deutsche Komiker und Filmemacher Karl Valentin. Wir nicken, wenn wir dies lesen. Aber denken wir auch darüber nach?
 Nun rollt sie vielerorts wieder an, die (medien-)laute, rote Virenwelle, die uns, mit ihrer heimtückischen, leisen Krankheit und den daraus resultierenden Begleiterscheinungen, ganz kirre macht. Und ängstlich. Zu Recht. Das Virus ist gefährlich. Es verändert sich. Bedroht uns.
 Aber kann es wirklich sein, dass all jene, die einigen der (staatlichen) Vorgaben kritisch gegenüberstehen – wie zum Beispiel der in einigen Ländern erzwungenen, grausamen Isolation Sterbender – sofort als Verschwörungstheoretikerinnen und -theoretiker abgetan werden?
 Wie viele Medien fachsimpeln über Verschwörungstheorien, ohne den Inhalt einer Meinung zu überprüfen? Da werden Gruppen von Menschen, die, obwohl sie wissenschaftlich oder politisch völlig unterschiedlicher Meinung sind, kurzerhand in ein und dieselbe Schublade gedrückt, weil jene der «Verschwörungstheoretiker» gerade offen steht. Da trauen sich bekannte Künstler nicht mehr, ihre Haltung zu vertreten, weil sie sonst in der Öffentlichkeit diffamiert werden. Da werden Wissenschaftlerinnen und Ärzte denunziert, weil sie es wagen, Dinge zu sagen, die manchen nicht ins Konzept passen.
 Kann das sein? Obwohl es nicht darum geht, Recht zu haben. Umso mehr aber darum, das Recht zu haben, die eigene Meinung zu äussern. Meinungsfreiheit ist ein Menschenrecht. Niemand will (wieder) eine Welt, in der man dies, aus Angst vor Denunziation, nicht mehr kann.
 Sind wir nicht stolz auf unsere direkte Demokratie? Damit eine Demokratie überhaupt möglich ist, ist der gesellschaftliche, politische und wissenschaftliche Diskurs unabdingbar. Ist dieser Diskurs nicht mehr möglich, stirbt die Demokratie. **Sonja L. Bauer**
 sonja.bauer@bernerlandbote.ch

Das Staunen lernen

BELP • Schon über zwanzig Jahre ist es her, seit Belp – damals noch im Kino Lux – einen eigenen Zauberalternativen-Klub hatte. Seit diesem Herbst hat die Gemeinde dank des Engagements von Lara Lobsiger wieder einen Filmklub für Kinder zwischen sechs und zwölf Jahren. Lobsiger, die selbst ungefähr zweimal pro Monat ins Kino geht und die ihre Liebe zum Film sozusagen in die Wiege gelegt bekam, hat für den Verein bereits 47 Mitglieder gewon-

nen. Sie freut sich auf den Saisonstart am 17. Oktober. Neun Filme pro Saison wird die Zauberalternativen in Belp zeigen, die Vorstellungen finden jeweils an einem Samstagvormittag im Kino um die Ecke statt. Den Auftakt macht Charlie Chaplins Klassiker «Goldrausch». Eltern können ihre Kinder entweder online oder direkt vor Ort im Kino einschreiben. Auf dass aus den kleinen Kinobesuchenden dereinst grosse Filmfans werden. **let** Seite 7

Wirtschaftlich wertlos

GEFLÜGELZUCHT • Weibliche Hühner legen Eier, ihre Brüder dienen der Fleischproduktion. Die Zeiten, in denen das Huhn als Zweinutzungstier gehalten wurde, sind längst vorbei. In den 60er-Jahren begann in der Geflügelzucht eine Aufspaltung, um die Leistung steigern zu können. Heute werden bestimmte Rassen gezielt für die Eierproduktion gezüchtet. Die Krux: Beim Ausbrüten der Eier dieser Hochleistungshühner schlüpfen rund zur Hälfte männliche Küken. Da

diese naturgemäss keine Eier legen und sie wegen der einseitigen Zucht kaum Fleisch ansetzen, werden sie, kaum geschlüpft, aus wirtschaftlichen Gründen getötet. Tierschutzkreise versuchen seit Jahren, dieser Massenvernichtung Einhalt zu gebieten. Während der Bundesrat eine entsprechende Motion zur Ablehnung empfiehlt und an der bisherigen Praxis festhalten will, soll in Deutschland das Küken töten schon bald per Gesetz verboten werden. **sl** Seiten 9

INSERATE

Ihre Volkswagen Partner in der Region

amag
 AMAG Bern
 Wankdorffeldstrasse 60, 3014 Bern
 AMAG Thun
 Gwattstrasse 22-28, 3604 Thun
 www.amag.ch

Alles aus einer Hand!
 Suchen Sie eine Lösung für standortunabhängiges Arbeiten?
 Mit Microsoft Teams und Hosted Desktop haben wir für Sie die idealen Werkzeuge für ein jederzeitiges standortunabhängiges Arbeiten ohne Einschränkung in der Datensicherheit. Rufen Sie Thomas Cadonau an. Er findet mit Ihnen rasch eine für Sie passende Lösung.
Thomas Cadonau
 Senior Consultant
 +41 31 529 20 20
 thomas.cadonau@greenits.ch

GREENITS.CH
 IT-Partner & Consulting

ACS
 Sicherheits- und Schliesstechnik
 ■ Schlüsselservice
 ■ Gravuren
 ■ Einbruchschutz
 ■ Autoschlüssel mit Wegfahrsperrung
 ■ Schliessanlagen
 ■ Alarmanlage und Videoüberwachung
ACS Sicherheits- und Schliesstechnik
 Gartenstrasse 1, 3110 Münsingen
 031 721 38 35
 info@acs-schliesstechnik.ch
 www.acs-schliesstechnik.ch

TEMPUR
 Schwerelos schlafen.

 Ihr regionaler Fachhändler.
RS Hilfsmittel
 Bernstrasse 292 | 3627 Heimberg
 033 438 33 33 | www.rs-hilfsmittel.ch
 Mo-Fr: 09:00-12:00 | 13:30-18:00 | Sa: geschlossen

Doppelte PROBON
 nur bis Ende November 2020 gültig – und nicht kumulierbar!
 Jetzt ausschneiden und profitieren beim nächsten Einkauf bei...
 Droga Drogerie Habegger, Rübsen
 Sonnendrogerie, Riggsberg
 Bahnhof Drogerie, Worb
 Drogerien Fischer, Belp
 Usi drogerie, Münsingen
 Drogerie Riesen, Wichtrach
 Schlossdrogerie Jutz, Oberhofen

INHALT

1–3

TITELSTORY

- 2 Damian Stähli erkrankte als Jugendlicher an einer Psychose und einer Depression. Eine Begegnung.
- 3 Kinder- und Jugendpsychiaterin Eliane Siegenthaler erklärt im Interview, wie sich Depression zeigt.

5–11

POLITIK UND GESELLSCHAFT

- 5 Die blaue Welle schwappt über Thun. Das neue Verkehrsregime stösst auf gute Akzeptanz.
- 7 SRF-Moderator Franz Fischlin macht sich darüber Gedanken, was im Leben wirklich zählt.
- 8 Die musikalische Reise von Oesch's die Dritten geht mit einem neuen Album weiter.
- 9 Die Schweizer Eierproduzenten suchen nach Lösungen gegen das Kükentöten.
- 11 Weniger wild auf Wild: Wie sich die menschliche Esskultur im Lauf der Zeit veränderte.

12–13

LESERSERVICE

- 12 Schwedenrätsel- und Sudoku-Gewinnspiel
- 13 Horoskop und Impressum

14

VEREINS- UND GESCHÄFTSNEWS

- 14 Nach der Büromöbelsparte verkauft Bigla nun auch die Bigla Care AG.

15–17

VERANSTALTUNGEN

- 15 Kinoprogramm
- 16 Von Sigriswil auf die grossen Bühnen: Im Oberland probt der Opern Nachwuchs aus aller Welt.
- 17 Kriminalkomödie mit Spannung und viel Humor: In Münsingen sind die «Revue-Ratten» los.

18

BEGEGNUNG

- 18 Der Worber Jazzsänger Kent Stetler stand mit Udo Jürgens und Pepe Lienhard auf der Bühne.



«Mir hat es sehr geholfen, mit anderen Betroffenen über meine Krankheit zu sprechen», sagt Damian Stähli.

Lena Tichy

Das Unsichtbare sichtbar machen

AKTIVISMUS • Damian Stähli aus Saanen erkrankte als 15-Jähriger an einer Psychose und einer Depression. Heute engagiert er sich dafür, dass psychische Krankheiten ihr Stigma verlieren.

«Ich finde es sehr wichtig, dass man sich, auch wenn man bei bester psychischer Gesundheit ist, fragt: Was mache ich, wenn es mir mal schlecht geht? Denn falls es mal so weit kommt, ist es sehr schwer, sich daran zu erinnern. Es bringt viel, ein paar Ideen schon im Voraus auf Lager zu haben.» Damian Stähli sitzt in einem Café in Bern, es ist bald Mittag, und er hat soeben eine gute Stunde darüber gesprochen, was es bedeutet, wenn einen eine psychische Krankheit aus dem gewohnten Alltag wirft. Der heute 24-Jährige war 15 Jahre alt, als sich bei ihm die ersten Anzeichen einer Psychose und einer Depression bemerkbar machten. Es fiel ihm schwer, Erfahrungen einzuordnen, kurze, scheinbar belanglose Gespräche mit anderen beschäftigten ihn intensiv. «Ich merkte, dass etwas nicht mehr gut war, ich war in dieser Zeit überhaupt nicht präsent wie sonst immer, aber gleichzeitig schämte ich mich für meinen Zustand und konnte nicht darüber reden.» Seinen Eltern vertraute sich Stähli schliesslich an. Er begann eine Therapie, behielt sein Leiden aber in der Schule und im Freundeskreis weiterhin für sich. «Nicht einmal mein Bruder wusste davon», erzählt er.

Prägende Erfahrung

«Als Jugendlicher, gerade in der Oberstufe, ist man sehr gefährdet, wenn es um psychische Krankheiten geht», so Stähli. «Viele Erkrankungen zeigen sich dann zum ersten Mal, und gleichzeitig ist man in einem Alter, wo man es sehr schwierig findet, sich mitzuteilen.» Die Konsequenzen dieses Teufelskreises sind weitreichend: «Die zweithäufigste Todesursache bei Jugendlichen in der Schweiz ist – nach Unfällen – der Suizid», zitiert Stähli eine traurige Statistik. Er setzt sich heute mit dem Verein Zeta Movement (siehe Box) dafür ein, dass junge Menschen mit ihrem Leiden weniger allein sind und sich früher Hilfe holen. Einige Monate nach dem Beginn seiner Erkrankung wurden Stähli's Symptome so stark, dass er seine Lehre bei der Credit Suisse in Gstaad, seinem Heimatdorf im Berner Oberland, abbrechen musste. Während mehrerer Monate wurde er in einer psychiatrischen Klinik behandelt, gemeinsam mit anderen jungen Menschen. «Es war damals enorm schwierig für mich zu akzeptieren, dass es Personen gab, die nach mir auf die Abteilung

kamen und vor mir wieder nach Hause durften. Diese Erfahrung, dass die Krankheit mir so viel wegnahm, die hat mich sehr geprägt.»

Die Linie zwischen gesund und krank

Heute, neun Jahre nach dem Ausbruch seiner Krankheit, befindet sich Stähli auf dem Wege der Genesung. Er geht noch immer in die Therapie und nimmt noch immer Medikamente, allerdings mittlerweile in einer viel tieferen Dosis. Eingeschränkt fühlt er sich heute nicht mehr: Er hat die Berufsmaturität absolviert und studiert Betriebswirtschaft an der Berner Fachhochschule, wohnt in einer WG und arbeitet zwischendurch als freier Journalist. Die Linie zwischen gesund und krank, welche viele von uns intuitiv für eindeutig halten, findet Stähli nicht sinnvoll: «Für mich gibt es diese Unterscheidung zwischen gesund und krank nicht – einerseits wegen meiner eigenen Erfahrung, aber auch weil ich mittlerweile so viele Leute kenne, die auf dem Papier krank sind und zugleich ein sehr gesundes Leben führen.» Umso mehr kämpft Stähli dafür, dass Menschen mit psychischen Erkrankungen als Teil unserer Gesellschaft gesehen werden und es normaler wird, über Depressionen, Suchterkrankungen oder Psychosen zu sprechen. «Insbesondere wünschte ich mir, dass mehr Kaderleute und Topmanager in der Schweiz über ihre psychischen Erkrankungen reden. Denn statistisch gesehen sind sie genauso betroffen, nur hören wir kaum davon.»

Wichtiger Austausch mit Betroffenen

Seine Erkrankung hat Stähli zum Aktivistin gemacht. «Dadurch, dass ich Dinge erlebt habe, die nicht schön waren, möchte ich jetzt anderen Jugendlichen in der gleichen Situation helfen. Gemeinsam mit seiner Kollegin Giada Crivelli gründete Stähli 2019 Zeta Movement und bringt Schulklassen mit Betroffenen zusammen. Der Austausch mit anderen Betroffenen habe ihm selbst sehr geholfen, erklärt er. «Etwas vom Schlimmsten an einer psychischen Krankheit ist, dass man sich sehr unverstanden fühlt. Es hilft enorm, wenn man jemandem gegenüber sitzt, die oder der ähnliche Erfahrungen gemacht hat.» Gleichzeitig betont Stähli, wie viel Vielfalt es unter den Betroffenen gibt: «Drei Personen, welchen alle eine Psychose

diagnostiziert wurde, können drei sehr verschiedene Geschichten erzählen.»

Die Psychiatrie ist nicht nur düster

Eine differenzierte Debatte, das wünscht sich Stähli. Auch über psychiatrische Institutionen: «Die Psychiatrie war für mich nicht nur ein düsterer Ort. Wir haben auch «tögelet» und gelacht. In vielerlei Hinsicht war es sehr viel normaler, als ich erwartet hatte.» Zugleich wünscht er sich, dass Zwangsmassnahmen kritischer geprüft werden. «Ich möchte, dass Patientinnen und Patienten noch mehr über ihre Rechte informiert werden, wenn ihr behandelnder Arzt eine Massnahme anordnet, um sie vor eventueller Selbstverletzung zu schützen. Denn dieser Freiheitsentzug hat gravierende Konsequenzen.» Als Aktivist hat Stähli seine Berührung gefunden. Es gebe, meint er, nicht den einen richtigen Weg, um eine psychische Erkrankung zu bewältigen: «Wichtig ist einfach, sich Hilfe zu holen. Und damit meine ich, etwas zu finden, das einem Halt gibt. Das kann auch der Glaube sein, enge Bezugspersonen, eine Therapie oder alles zusammen.»

Lena Tichy

Zeta Movement

Von Jugendlichen und für Jugendliche – so beschreibt sich Zeta Movement. Der 2019 in Bern gegründete Verein setzt sich für die Enttabuisierung von psychischen Krankheiten ein und möchte den Kreislauf von Stigmatisierung und Stille durchbrechen, in welchem sich Jugendliche mit psychischen Erkrankungen befinden. Giada Crivelli und Damian Stähli teilen sich das Präsidium, die Website ist komplett viersprachig (DE, FR, IT, EN). Das Engagement von Zeta Movement basiert auf drei Säulen: dem Austausch von Informationen, der Förderung der psychischen Gesundheit und der Gemeinschaftsbildung. Zurzeit rekrutiert das Projekt Botschafterinnen und Botschafter (Ambassadors), das heisst von psychischen Krankheiten betroffene Jugendliche, die sich in einem späten Stadium der Genesung befinden und bereit sind, ihre persönlichen Erfahrungen zum Beispiel in Schulen und Jugendorganisationen mit gleichaltrigen Personen zu teilen. Alle Ambassadors werden bei ihren Einsätzen von einer Fachperson begleitet. **let**

www.zetamovement.com

INSERAT

bleiben Sie Woche für Woche am Kulturpuls und erfahren alles zum Berner Kulturleben: Profitieren Sie vom «3-Monate Schnupper-Abo» für nur CHF 25!

Ihre Bestellung nehmen wir gerne entgegen: verlag@bka.ch

BKA

BERNER KULTURAGENDA

Die grösste Schweizer Kulturplattform www.bka.ch

© Sabine Helmli / Fotopool

«Es ist immer eine Kombination von Genetik und Umwelt»

PSYCHIATRIE • Eliane Siegenthaler arbeitete während mehr als 20 Jahren in der Universitätsklinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie der Universitären Psychiatrischen Dienste (UPD) Bern. Im Interview erklärt sie, warum eine frühe Behandlung von Depression so wichtig ist.

Laut der Stiftung Pro Mente Sana, die sich für psychisch beeinträchtigte Menschen in der Schweiz einsetzt, leidet jeder zweite Mensch in der Schweiz im Laufe seines Lebens einmal an einer psychischen Erkrankung. Das bedeutet, dass alle von uns, entweder direkt oder indirekt, als Angehörige, Partner und Freunde, von diesem Thema betroffen sind. Sind die Personen in Ihrer klinischen Arbeit jeweils überrascht, dass es sie «trifft»?

Eliane Siegenthaler: Ich arbeite mit Kindern und Jugendlichen, und da kann ich sagen, dass jüngere Kinder dieses Bewusstsein in der Regel nicht haben. Die fragen sich nicht: «Warum bin ich jetzt krank?» Und bei Jugendlichen, die an einer Depression leiden, gibt es meistens einen klaren äusseren Auslöser. Sie fragen sich eher: «Warum habe ich dieses Problem?» Es sind eher die indirekt Betroffenen, also die Eltern, die sich fragen: «Warum trifft es uns? Warum hat mein Kind eine Depression?»

Können auch ganz junge Kinder an einer Depression leiden?

Ja, man kann auch bei Kindern im Vorschulalter eine Depression feststellen. Generell werden Kinder leider noch immer unterdiagnostiziert, das heisst, Fachleute erkennen oft nicht, dass ein Kind depressiv ist. Das hängt unter anderem damit zusammen, dass sich eine Depression bei Kindern etwas anders äussert als bei Jugendlichen oder Erwachsenen: Sie beeinflusst zum Beispiel, wie Kinder spielen – oder eben nicht spielen – sie verändert, welche Zeichnungen sie anfertigt. Und es können auch Wutanfälle dazugehören.

Warum ist es wichtig, dass Eltern und Fachleute hierfür sensibilisiert werden?

Weil wir heute wissen, dass eine Depression im Kindesalter die Wahrscheinlichkeit für eine Depression im Jugend-, beziehungsweise im Erwachsenenalter markant erhöht. Und wenn man hier bereits früh mit einer Behandlung beginnen kann, ist viel gewonnen.

Wie werden denn Depressionen bei Kindern und Jugendlichen behandelt?

In erster Linie setzt man bei Kindern und Jugendlichen auf Verhaltenstherapie und Familientherapie und nicht auf Medikamente. Antidepressiva verschreiben wir bei Kindern nicht und auch bei Jugendlichen nur in schweren Fällen oder wenn Psychotherapie alleine wirkungslos ist.

Die Veranlagung zu Depression kann vererbt werden, aber eine Depression kann auch durch äussere Umstände ausgelöst werden, wie zum Beispiel durch einen Verlust oder finanzielle Sorgen. Können Sie etwas genauer erklären, wie diese beiden Faktoren zusammenspielen?

Die Krankheit ist immer eine Kombination von Genetik und äusseren Umständen. Wenn jemand in einem Elternhaus aufwächst, wo der Vater oder die Mutter mit Depressionen kämpft, hat das Kind ein um 30 Prozent erhöhtes Risiko, ebenfalls an einer Depression zu er-



«Man weiss heute, dass eine Depression im Kindesalter die Wahrscheinlichkeit für eine spätere Depression erhöht», so Eliane Siegenthaler. Sie setzt sich dafür ein, dass Kindern möglichst früh geholfen wird. Symbolbild: Foundry/Pixabay

Hilfe für Betroffene, Angehörige und Nahestehende

Mehrere national und kantonal tätige Organisationen setzen sich für Menschen mit Depressionen und deren Angehörige ein. Das Berner Bündnis gegen Depression engagiert sich speziell für depressiv erkrankte Kinder und Jugendliche sowie ihre Angehörigen. Der Verein bietet Kurse, telefonische Beratungen und vor allem eine Fülle an nützlichen Informationen. Weitere Infos unter: www.berner-buendnis-depression.ch

Vom 10. Oktober bis zum 14. November 2020 finden zum neunten Mal die Berner Aktionstage psychische Gesundheit statt. Während zweier Monate wer-

den in Bern und Thun, aber auch online, Workshops und andere Veranstaltungen angeboten. So stellt am Montag, 19. Oktober, ab 16 Uhr die Selbsthilfe Thun ihr Angebot vor, und am Dienstag, 20. Oktober, bietet Zeta Movement ab 18 Uhr ein Webinar über das Angebot der Nummer 147 von Pro Juventute an. Alle Veranstaltungen und Links unter: www.psychische-gesundheit-bern.ch

Die nationale Stiftung Pro Mente Sana, die sich für Menschen mit psychischen Erkrankungen und für psychische Gesundheit einsetzt, hat diesen Herbst eine neue Kampagne lanciert: «Wie geht's dir?»

möchte mit einer scheinbar einfachen Frage Menschen helfen, über schwierige Gefühle zu sprechen und zu ihrer psychischen Gesundheit Sorge zu tragen. Auch für Angehörige gibt es auf der dazugehörigen Website zahlreiche Ressourcen: www.wie-gehts-dir.ch

Das Projekt Ensa bietet schweizweit sogenannte «Erste Hilfe»-Kurse bei Depression an, in denen man lernt, wie man als ausserstehende Person erste Anzeichen der Krankheit bei Erwachsenen oder jungen Menschen erkennt, und wie man Betroffene unterstützen kann. Infos zu den Kursen unter: www.ensa.ch

kranken. Dabei spielen aber nicht nur die Gene eine Rolle, sondern es passiert eben auch eine Übertragung durch die Interaktion mit den Eltern.

Woran erkennt man eine Depression?

Grundsätzlich finde ich es wichtig, dass die Menschen verstehen, wie unterschiedlich sich eine Depression äussert. Es kann sein, dass jemand nach einem schlimmen Ereignis für einige Monate depressiv wird, sich das wieder bessert und die Person später keine Beschwerden mehr hat. Dann gibt es wiederkehrende Formen der Depression, wo jemand fast sein ganzes Leben lang immer wieder mit der Krankheit konfrontiert ist. Und nicht zuletzt gibt es Depressionen, bei denen die betroffene Person

Wie gehen Sie vor, wenn in einer Familie sowohl Eltern als auch Kinder an einer Depression leiden?

Das ist eine sehr schwierige Situation, aber es hilft, wenn man die Eltern wissen lässt, dass sie ehrlich mit ihren Kindern über ihren eigenen Zustand sprechen können. Die Kinder merken ja auch, ob es ihrer Mutter oder ihrem Vater gut geht oder nicht. Wenn Eltern und deren Kinder gleichzeitig betroffen sind, arbeiten wir daran, dass die Eltern den Kontakt zu ihren Kindern nicht

verlieren. Kindern sollte man altersentsprechend erklären, was eine Depression ist und sie vor allem von Schuldgefühlen entlasten. Es gibt verschiedenste Kinderbücher, um die Depression zu erklären.

Senkt in Ihrer Erfahrung die Versorgung und Unterstützung von depressiv erkrankten Menschen und deren Angehörigen auch gleichzeitig die Suizidrate, oder braucht es für die Suizidprävention noch zusätzliche Strategien?

Ein effektiver Weg, um Suizide zu verhindern, ist, den gefährdeten Menschen den Zugang zu suizidmöglichen Situationen und Materialien zu erschweren. Dies ist auch der Grund, warum Paracetamol-Packungen heute

kleiner sind als früher, und warum zum Beispiel die Berner Brücken mit Netzen gesichert sind, um herunterspringende Menschen aufzufangen. Wir vom Berner Bündnis gegen Depression (siehe Fussnote) begrüßen es, wenn Dienstwagen nicht mehr zu Hause aufbewahrt werden, um Suizide durch Schusswaffen zu verhindern. Ein weiterer Ansatzpunkt für die Prävention, nicht nur von Suizid sondern auch von Depressionen allgemein, ist die Schule: Ich finde es wichtig, dass Lehrkräfte und Schulleitungen motiviert und kompetent sind, erste Anzeichen von Depression bei Schülern zu erkennen und mit Kindern und Jugendlichen über Emotionen zu sprechen. Einige Schweizer Schulen behandeln denn auch das Thema Achtsamkeit im Unterricht, das finde ich super.

Was sind die grössten Herausforderungen für Angehörige, seien dies Eltern oder Kinder, wenn ein Familienmitglied an einer Depression erkrankt?

Eine Person, die an einer Depression leidet, lebt mit einem Paradox: Einerseits möchte sie nicht darüber reden, wie es ihr geht, sie ist erschöpft und findet oft kaum Worte für ihren Zustand, aber andererseits möchte sie unbedingt nach ihrem Befinden gefragt werden, denn die Erfahrung einer Depression isoliert sehr stark. Wir bestärken die Eltern, mit ihren Kindern verbal im Kontakt zu bleiben und nach deren Befindlichkeit zu fragen. Depressiven Menschen kann es schwerfallen, den Alltag zu strukturieren, manchmal ist das Aufstehen am Morgen kaum möglich. Wir unterstützen die Eltern dabei, ihren Kindern zu helfen, den Alltag zu strukturieren, eventuell mit gemeinsamen Tätigkeiten oder auch Bewegung draussen. Denn wir wissen aus unserer Praxis, dass den Betroffenen durchaus hilft, wenn sie Schritt für Schritt den Tag bewältigen können.

Sie sind seit über 20 Jahren in der Kinder- und Jugendpsychiatrie tätig. Wenn Sie eine erste Bilanz ziehen müssten: Wie hat sich Ihre Arbeit in dieser Zeit verändert?

Aus meiner subjektiven Sicht haben die schweren Krankheitsfälle zugenommen. Früher behandelte ich auch Kinder und Jugendliche, deren Leiden relativ mild waren. Heute gibt es zunehmend komplexe Situationen von Jugendlichen mit Psychosen, Essstörungen, schweren Depressionen oder auch mehreren Krankheitsfällen gleichzeitig. Was mir ebenfalls auffällt, ist, dass heute viel öfter die Eltern nicht verfügbar sind. Früher gab es eigentlich immer jemanden, der erreichbar war, wenn jemand bei uns behandelt wurde, und heute muss man manchmal suchen und warten, bis sich Väter, Mütter, oder andere Bezugspersonen bei uns melden wegen ihrem Kind. **Lena Tichy**

Eliane Siegenthaler war zwischen 2011 und 2020 Chefarztin an der Universitätsklinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie, UPD Bern. Seit 2020 ist sie Vizepräsidentin vom Berner Bündnis gegen Depression.

INSERAT



VIVA LAS VEGAS

Erleben Sie «fabulous» Bern
vom 15. Oktober – 8. November

Hier passiert's.
Jetzt Erlebnis-Package buchen:
grandcasino-bern.ch/erlebnis-packages


