«Jeder Mensch fühlt sich gerne gebraucht, das stärkt das Selbstwertgefühl»

Wer psychisch krank ist, braucht Fixpunkte im Alltag und das Gefühl, gebraucht zu werden. Zum Welttag der psychischen Gesundheit erzählt eine Betroffene, wie gut ihr ehrenamtliche Arbeit tut.

Imelda Ruffieux

Psychisch Kranke und Leute aus ihrem Umfeld nehmen an der Clean-up-Aktion an den Gewässern von Bösingen teil. Bild Charles Ellena/a

FREIBURG Am 17. September findet der internationale Clean-up-Day statt, und am 10. Oktober ist der Welttag der psychischen Gesundheit. Kann man diese zwei Ereignisse kombinieren? Ja, man kann, sagt die Afaap, die Freiburgische Interessengemeinschaft für Sozialpsychiatrie. Denn das Thema beim Welttag der psychischen Gesundheit ist dieses Jahr die Anerkennung des ehrenamtlichen Engagements von psychisch kranken Personen in der Gesellschaft. «Viele von ihnen sind in Vereinen aktiv, begleiten in ihren Dörfern ältere Personen oder kümmern sich um ihre Enkelkinder», erklärt Afaap-Sozialarbeiter Maxime Gilliéron. «Dieses Engagement ist für die Gesellschaft wichtig, aber auch für die Personen selber.»

Gespräche und Ateliers

Elisabeth S. ist eine dieser Personen. Die 74-Jährige leidet bereits seit Jahren an Depressionen, einer Krankheit, die sie durch Medikamente einerseits und ihre Freizeitaktivitäten andererseits gut im Griff hat, wie sie im Gespräch mit den FN erklärt. «Es geht mir heute gut.»

Elisabeth S. hat bei der Afaap in mehrfacher Hinsicht gute Aufnahme gefunden. Auf der einen Seite nimmt sie regelmässig an verschiedenen Gesprächsgruppen teil. «Der Austausch mit anderen Menschen tut gut», sagt sie. Diese Institution bietet psychisch Kranken auch verschiedene Kreativateliers an, wie etwa im Bereich Malen.

«Freunde haben mir damals geraten, mich irgendwo zu engagieren.»

Elisabeth S.
Psychisch Erkrankte

Auf der anderen Seite engagiert sich Elisabeth S. bei dieser Institution auch, indem sie kleine administrative Arbeiten erledigt, zum Beispiel bei einem Versand helfen.

Das entspreche ein wenig ihrer früheren Berufstätigkeit in einem Büro, erzählt sie. Obwohl es schon mehr als zehn Jahre her ist, hat sie nicht vergessen, unter welch belastenden Umständen sie damals ausgeschieden ist: Sie wurde aus wirtschaftlichen Gründen anderthalb Jahre früher als geplant in die Frühpension geschickt.

Wichtige Fixpunkte

«Freunde haben mir damals geraten, mich irgendwo zu engagieren», erzählt sie. Sie hat deshalb über die reformierte Kirchgemeinde im Mittagspausenraum einer Schule die Aufsicht übernommen. Elisabeth. S. ist auch seit Jahren Mitglied eines Chors und engagiert sich in einer Vereinigung, die Fahrten zum Wallfahrtsort Lourdes organisiert und die Leute dort vor Ort betreut.

«Es sind diese Fixpunkte im Alltag, die mir helfen», erklärt sie. Aber auch, dass in den verschiedenen Gruppen und im Gesangsverein ein guter Zusammenhalt herrsche. Das tue gut, auch wenn sie mit ihrer Krankheit nicht hausieren gehe und ihr Leiden nur wenigen anvertraue. Denn aus Erfahrung weiss sie, dass nicht alle Leute aus dem Umfeld gleich viel Verständnis dafür aufbringen.

Ein Puzzleteil

Maxime Gilliéron erklärt, dass solche Tätigkeiten sehr wichtig sind für psychisch angeschlagene Menschen. «Jeder Mensch fühlt sich gerne nützlich und gebraucht. Das stärkt das Selbstwertgefühl.» Das gelte vor allem auch für jene, die aufgrund ihrer Krankheit keine Arbeitsstelle mehr haben. «Für sie ist das Ehrenamt Teil der Alltagsstruktur.» Diese wieder aufzubauen, sei auch Teil des Genesungsprozesses. «Es ist ein wichtiges Puzzleteil. Jede Person erlebt die Situation anders, einige brauchen nach einer Krise mehr Zeit als andere.»

Wichtig sei auch, dass diese Engagements flexibel seien, je nach Befindlichkeit des Betroffenen. Die Freiburgische Interessengemeinschaft für Sozialpsychiatrie könnte nicht funktionieren, ohne dass sich Menschen wie Elisabeth S. engagieren, so der Sozialarbeiter. «Die gegenseitige Hilfe oder auch das Angebot des Kreativateliers könnten nicht durch bezahlte Fachpersonen aufrechterhalten werden.»

Für die Gesellschaft

Die Corona-Pandemie hat für Elisabeth S. alles ein wenig schwieriger gemacht. Ihr Chor hat zwar wieder angefangen zu proben, doch die meisten ihrer Ehrenämter sind ausgefallen.

Deshalb war es ihr auch wichtig, einen Beitrag zu leisten, die Gesellschaft für die Anliegen von psychisch kranken Menschen zu sensibilisieren. Sie ist mit anderen Freiwilligen an der internationalen Aufräumaktion, am Clean-up-Day, dabei und hofft, dass sich weitere Menschen der Gruppe anschliessen (siehe auch Kasten).

Vorschau

Putzaktion in Bösingen

Die Freiburgische Interessengemeinschaft für Sozialpsychiatrie (Afaap) lädt alle Interessierten ein, sich an ihrer Aktion am internationalen Clean-up-Day zu beteiligen und so ihre Solidarität mit Betroffenen zum Ausdruck zu bringen. Die Gruppe wird in Bösingen im Einsatz stehen, bei einer Putzaktion, die entlang der Gewässer stattfindet. Wie Sozialarbeiter Maxime Gilliéron ausführt, können sich Interessierte bis zum 10. September per Mail an m.gillieron@afaap.ch anmelden oder auch direkt zum Treffpunkt kommen, am Freitag, 17. September, um 13.45 Uhr beim Restaurant 3 Eidgenossen in Bösingen. Der Einsatz findet bei jedem Wetter statt, dauert rund zwei Stunden und wird mit einem Apéro abgerundet. *im*

ehrenamtliche Arbeit tut.

melda Ruffieux

FREIBURG Am 17. September findet der internationale Clean-up-Day statt, und am 10. Oktober ist der Welttag der psychischen Gesundheit. Kann man diese zwei Ereignisse kombinieren? Ja, man kann, sagt die Afaap, die Freiburgische Interessengemeinschaft für Sozialpsychiatrie. Denn das Thema beim Welttag der psychischen Gesundheit ist dieses Jahr die Anerkennung des ehrenamtlichen Engagements von psychisch kranken Personen in der Gesellschaft. «Viele von ihnen sind in Vereinen aktiv, begleiten in ihren Dörfern ältere Personen oder kümmern sich um ihre Enkelkinder», erklärt Afaap-Sozialarbeiter Maxime Gilliéron. «Dieses Engagement ist für die Gesellschaft wichtig, aber auch für die Personen selber.»

Gespräche und Ateliers

Elisabeth S. ist eine dieser Personen. Die 74-Jährige leidet bereits seit Jahren an Depressionen, einer Krankheit, die sie durch Medikamente einerseits und ihre Freizeitaktivitäten andererseits gut im Griff hat, wie sie im Gespräch mit den FN erklärt. «Es geht mir heute gut.»

Elisabeth S. hat bei der Afaap in mehrfacher Hinsicht gute Aufnahme gefunden. Auf der einen Seite nimmt sie regelmässig an verschiedenen Gesprächsgruppen teil. «Der Austausch mit anderen Menschen tut gut», sagt sie. Diese Institution bietet psychisch Kranken auch verschiedene Kreativateliers an, wie etwa im Bereich Malen.

Psychisch Kranke und Leute aus ihrem Umfeld nehmen an der Clean-up-Aktion an den Gewässern von Bösingen teil. Bild Charles Ellena/a

«Freunde haben mir damals geraten, mich irgendwo zu engagieren.»

Elisabeth S.
Psychisch Erkrankte

Auf der anderen Seite engagiert sich Elisabeth S. bei dieser Institution auch, indem sie kleine administrative Arbeiten erledigt, zum Beispiel bei einem Versand helfen.

Das entspreche ein wenig ihrer früheren Berufstätigkeit in einem Büro, erzählt sie. Obwohl es schon mehr als zehn Jahre her ist, hat sie nicht vergessen, unter welch belastenden Umständen sie damals ausgeschieden ist: Sie wurde aus wirtschaftlichen Gründen anderthalb Jahre früher als geplant in die Frühpension geschickt.

Wichtige Fixpunkte

«Freunde haben mir damals geraten, mich irgendwo zu engagieren», erzählt sie. Sie hat deshalb über die reformierte Kirchgemeinde im Mittagspausenraum einer Schule die Aufsicht übernommen. Elisabeth. S. ist auch seit Jahren Mitglied eines Chors und engagiert sich in einer Vereinigung, die Fahrten zum Wallfahrtsort Lourdes organisiert und die Leute dort vor Ort betreut.

«Es sind diese Fixpunkte im Alltag, die mir helfen», erklärt sie. Aber auch, dass in den verschiedenen Gruppen und im Gesangsverein ein guter Zusammenhalt herrsche. Das tue gut, auch wenn sie mit ihrer Krankheit nicht hausieren gehe und ihr Leiden nur wenigen anvertraue. Denn aus Erfahrung weiss sie, dass nicht alle Leute aus dem Umfeld gleich viel Verständnis dafür aufbringen.

Ein Puzzleteil

Maxime Gilliéron erklärt, dass solche Tätigkeiten sehr wichtig sind für psychisch angeschlagene Menschen. «Jeder Mensch fühlt sich gerne nützlich und gebraucht. Das stärkt das Selbstwertgefühl.» Das gelte vor allem auch für jene, die aufgrund ihrer Krankheit keine Arbeitsstelle mehr haben. «Für sie ist das Ehrenamt Teil der Alltagsstruktur.» Diese wieder aufzubauen, sei auch Teil des Genesungsprozesses. «Es ist ein wichtiges Puzzleteil. Jede Person erlebt die Situation anders, einige brauchen nach einer Krise mehr Zeit als andere.»

Wichtig sei auch, dass diese Engagements flexibel seien, je nach Befindlichkeit des Betroffenen. Die Freiburgische Interessengemeinschaft für Sozialpsychiatrie könnte nicht funktionieren, ohne dass sich Menschen wie Elisabeth S. engagieren, so der Sozialarbeiter.

«Die gegenseitige Hi
auch das Angebot des
ateliers könnten nicl
bezahlte Fachperson
rechterhalten werden

Für die Gesellschaft

Die Corona-Pande
für Elisabeth S. alles
schwieriger gemacht.
hat zwar wieder an
zu proben, doch die
ihrer Ehrenämter si
fallen.

Deshalb war es
wichtig, einen Beitra
ten, die Gesellschaf
Anliegen von psychi
ken Menschen zu se
ren. Sie ist mit and
willigen an der inte
len Aufräumaktion,
up-Day, dabei und h
sich weitere Mens
Gruppe anschliess
auch Kasten).

ihrer Aktion am internat
len Clean-up-Day zu
beteiligen und so ihre
Solidarität mit Betroffe
zum Ausdruck zu bringe
Gruppe wird in Bösinge
Einsatz stehen, bei eine
Putzaktion, die entlang
Gewässer stattfindet. V
Sozialarbeiter Maxime
Gilliéron ausführt, könn
sich Interessierte bis zu
10. September per Mail
m.gillieron@afaap.ch
anmelden oder auch di
zum Treffpunkt komme
Freitag, 17. September,
13.45 Uhr beim Restau
3 Eidgenossen in Bösin
Der Einsatz findet bei j
Wetter statt, dauert ru
zwei Stunden und wird
einem Apéro abgerund