

Psychische Gesundheit

Zuger kämpfen mit Ariella Käslin gegen Tabu

Menschen mit psychischen Belastungen leiden oft unter einem krampfhaften Versteckspiel. Darum steht die Jugend im Fokus der Kampagne «Psyche krank? Kein Tabu!»

Nadine Schrick

Vor sechs Jahren feierte sie erste Erfolge, und beruflich ging es für sie bergauf. Psychisch ging es ihr jedoch immer schlechter, bis sie 2011 ihren Rücktritt wegen einer Erschöpfungsdepression bekannt gab. Die Rede ist von Ex-Kunstturnerin Ariella Käslin. «Ich habe damals immer mehr gemerkt, dass mit mir etwas nicht stimmte und ich kaum Motivation hatte zu trainieren», erzählt die heute 28-jährige. «Als Sportler lernt man, seine Gefühle zu unterdrücken.»

Über Ängste sollte man reden können wie über Beinbrüche

Ähnlich wie ihr geht es auch vielen anderen. Jeder fünfte Jugendliche erleidet in der Schweiz eine psychische Krankheit, jeder siebte eine Depression. Die 18- bis 35-jährigen sind mit 45 Prozent die grösste Gruppe der psychisch Erkrankten in der Schweiz. Jährlich unternehmen in der Schweiz 100 000 Jugendliche unter 25 Jahren einen Suizidversuch. 100 begehen pro Jahr tatsächlich Suizid. «Um solche Tragödien zu verhindern, müsste man über Depressionen, Ängste oder Schizophrenie genau so selbstverständlich reden wie über Bein-

brüche – aber psychische Krankheiten werden stark stigmatisiert», weiss Marylou Selo, Präsidentin der Werner-Alfred-Selo-Stiftung.

Trotz grossem Druck schweigen die meisten aus Scham

«Die jungen Menschen sind in der heutigen Welt wahnsinnig gefordert», so Gesundheitsdirektor des Kantons Zug, Urs Hürlimann. In der Lebensphase des Berufseinstiegs stehen Jugendliche oft unter grossem Druck. Ob in der Ausbildung, im Job oder Praktikum, in der Familie, im Kollegenkreis. Doch die meisten verschweigen ihr Leid – aus Angst, als schwach zu gelten

«Anhaltende Belastungen dürfen nicht verdrängt werden. Darüber reden ist der erste Schritt zur Heilung.»

André Dietziker,
Zuger Psychotherapeut

und die Lehrstelle oder den Job zu verlieren. Das kann zu Krisen, psychischen Erkrankungen und erhöhter Suizidalität führen.

Mit Checklisten, Comics und Leitfäden gegen das Tabu

«Damit die Früherkennung besser gelingt und junge Menschen von Beginn weg einen natürlichen Umgang mit psychischen Themen lernen,



Sie setzen sich ein für Menschen mit Depressionen: André Dietziker Psychotherapeut aus Zug (hinten links), Bernhard Bächinger, Psychotherapeut aus Zug, Urs Hürlimann, Gesundheitsdirektor des Kantons Zug und Kampagnen-Schirmherr, Markus Zwicky, Stiftungsrat der Werner-Alfred-Selo-Stiftung, Michèle Omlin, Programmleiterin psychische Gesundheit, Ex-Kunstturnerin und Botschafterin Ariella Käslin (vorne links), Marylou Selo, Präsidentin der Werner-Alfred-Selo-Stiftung, betroffene Lernende, Jasmina Mancuso und Noemi Deak, Leiterin Kommunikation bei der Werner-Alfred-Selo-Stiftung.

Foto pd

möchten wir das Tabu brechen – besonders am Arbeitsplatz, wo viele Leute die meiste Zeit ihres Tages verbringen», so Selo. Darum steht die Jugend im Fokus des dritten Kampagnenjahres von «Psyche krank? Kein Tabu!» Mit Ex-Kunstturnerin Ariella Käslin als Botschafterin bietet die Kampagne neue Hilfestellungen für Arbeitgeber, Bildungsinstitute und Jugendliche. Die neue Kampagnenlinie für Berufseinsteiger bietet Checklisten, Leitfäden, Comic-Clips, Plakate, Flyer und Give-aways, wie Handy-Akkus oder gesunde Energydrinks mit coolen

Sprüchen. Die Firmenlinie bietet zusätzliche Elemente, wie eine Management-Toolbox, einen Kurz-Check und viele kreative Elemente für die gesamte Belegschaft. Auch für Privatpersonen steht ein Potpourri von über 20 Kampagnenartikeln wie Post-its, Schlüsselbänder, Flyer oder Plakate zur Verfügung. Die Kampagnenelemente kann man unter www.kein-tabu.ch bestellen. So ist für Arbeitgeber und auch für das Umfeld Hinsehen und Offenheit gefragt. «Anhaltende Belastungen dürfen nicht verdrängt werden. Darüber reden ist der

erste Schritt zur Heilung», sagt der Psychotherapeut André Dietziker.

Man ist schon einen grossen Schritt weitergekommen

Das bestätigt auch Ariella Käslin. «Ich wollte mir und anderen beweisen, dass immer noch mehr geht – bis eines Tages gar nichts mehr ging.» Zu lange habe sie aus Scham geschwiegen. «Erst als ich mein Schweigen brach, gab es auch viele andere zu, dass es ihnen genauso ging und sie enorm dankbar waren, dass es endlich jemand offen aussprach.» Um anderen zu helfen, schrieb sie

ein Buch zum Thema und unterstützt nun die Kampagne «Psyche krank? Kein Tabu!» Urs Hürlimann ist überzeugt: «Wir sind der Enttabuisierung schon einen grossen Schritt nähergekommen, dennoch wird das Thema zu wenig angesprochen», so der Schirmherr der Kampagne. «Deshalb müssen wir am Ball bleiben, damit immer weniger Menschen unter diesem Versteckspiel leiden müssen.»

Die Stiftung

Sie will andere unterstützen

Die 1994 gegründete Werner-Alfred-Selo-Stiftung engagiert sich seit 20 Jahren für die Erforschung und Entstigmatisierung psychischer Erkrankungen – mit besonderem Fokus auf Depression, affektive Störungen und deren Komorbidität mit Kopfschmerz. Die in Zug und den USA wohnhafte Diplomdolmetscherin Marylou Selo gründete die Stiftung in Gedenken an ihren Vater, den deutschen Erz- und Metallhändler Werner Alfred Selo (1908–1993), der nach einem lebenslangen Leidensweg mit chronischer Migräne und Depression Suizid beging. Um anderen Betroffenen zu helfen, beschloss Marylou Selo – die selber an manisch-depressiven Störungen leidet – sich in der Schweiz für die Forschungsförderung auf dem Gebiet der Depression einzusetzen.