

# Warum der Psyche Sorge zu tragen ist

Die Aktionstage «Wie geht's Dir?» des Gesundheitsamts Graubünden sind gestartet.

Jeder zweite Mensch in der Schweiz leidet im Laufe seines Lebens einmal an einer behandelbaren psychischen Krankheit. Nahezu jede Person macht daher in der Familie, im Arbeits- oder Freizeitumfeld direkte Erfahrungen damit. Gemeinsam mit

rund 40 Partnern trägt das Gesundheitsamt Graubünden das Thema psychische Gesundheit an die Öffentlichkeit.

Die Aktionstage «Wie geht's Dir?» mit 53 Veranstaltungen laden die Bevölkerung ein, mehr über das

Erhalten der psychischen Gesundheit und den Umgang mit Krisen zu erfahren. Am Freitag sind die Aktionstage anlässlich des Weltsuizid-

tages gestartet. (a1)

GRAUBÜNDEN

Seite 7

## GRAUBÜNDEN

Montag, 12. September 2016

Bündner Tagblatt

7

### «Papa hat sich erschossen»

Persönliche Erfahrungen im Umgang mit Suizid. Die 2. Bündner Aktionstage Psychische Gesundheit sind am Weltsuizidpräventionstag mit einer Lesung und Diskussionsrunde gestartet.



Geben Einblick in ihre persönlichen Erfahrungen im Umgang mit Suizid: Saskia Junggütl, Carla Fröhlich, Heidi Eckrich, Re Joller (v.l.), befragt von Melanie Salis. (JC)

► JUSCHA CASAVUOLA

## E

«Eine Familie ist wie ein Mobile.» Jedes Familienmitglied hänge an einem Faden und die Stabilität des einen bedinge die Stabilität des anderen. Wenn einer auf einmal ausbreche, abgeschritten werde, dann breche das Gebilde in sich zusammen. «Und es braucht sehr lange und viel Geduld, bis es wieder aufgebaut und stabil wird», sagt Saskia Junggütl, Autorin und Journalistin. Sie weiss, wovon sie spricht. Die Österreicherin, die in Hamburg lebt, hat vor acht Jahren ihren Vater durch Suizid verloren und vier Jahre zuvor ihren Bruder durch eine Krankheit.

In unserer Gesellschaft sei der Tod schon ein Tabu, der Suizid wirke wie ein Tabu innerhalb des Tabus, so Junggütl. Das Tabu komme von anderen, nicht von den Betroffenen. Und dies mache es schwer, darüber zu reden. Doch die Sprachlosigkeit und Stille schade. So fing die heute 34-jährige an, sich mit dem Thema Suizid zu beschäftigen. Anfangs für sich, schliesslich öffentlich. Vor zwei Jahren erschien ihr Buch mit dem Titel «Papa hat sich erschossen». Daraus hat sie am Freitagabend im

«Bü» in Chur im Rahmen der 2. Bündner Aktionstage Psychische Gesundheit gelesen.

#### Vermisste Aussehenide

«Bin ich schuld, dass mein Vater tot ist? Das Gefühl des Versagens ist gross. – Es ist eine selbstverständliche Annahme, dass die Menschen um mich herum leben und nicht sterben wollen und sein. Tod dreht also dieses tiefere innere Prinzip um», liest Saskia Junggütl. Wenn die Leute nach ihrem Vater fragen und erfahren, dass er sich erschossen hat, sind

die meisten entsetzt, irritiert und verunsichert. «Nach dieser Aussage gehts im Gespräch nur schwer wieder bergauf.» Was den meisten als Erstes in den Sinn komme, sei vermutlich das Warum. Das zu fragen, erscheine dem meisten als zu unhöflich. «Wobei es mir am liebsten wäre, jeder würde einfach das sagen und fragen, was er sich denkt.»

Dies ist eines der Themen, die in der anschließenden Diskussionsrunde, geleitet von Melanie Salis, Radio Südostschweiz, aufgegriffen wird. Carla Fröhlich, die ihren 17-jährigen Sohn durch

Suizid verlor und seit Jahren Leiterin der Selbsthilfegruppe Angehörige von Suizidopfern Graubünden ist, bestätigt, dass die Leute nicht wissen, wie sie auf Betroffene zugehen sollen. Es gebe jene, welche lieber die Strassenseite wechseln, um dem Gespräch aus dem Weg zu gehen. Die Unsicherheit sei gross. Das könnenchafahren noch so sein, das habe sie oft in ihrer Gruppe. «Das schmerzt mehr, als wenn man uns direkt anspricht.» Junggütl fügt bei, es sei für sie leichter, zu sagen, heute will ich nicht darüber sprechen, als wenn sie sagen müsste, rede mit mir darüber.

#### Schulfrage ist «völlig hirnzillig»

Re Joller, die den Anlass mit ihrem Harfenspiel musikalisch umrahmt, ist Überlebende von mehreren Suizidversuchen und Mitautorin des Buches «Die Hoffnung trägt». Salis will von ihr wissen, ob sie heute froh sei, noch zu leben. «Ja, ich bin sehr glücklich darüber», betont sie. Sie wisse nicht, was in ihrem Kopf geschähen sei, dass sie jahrelang in dieser schweren Depression und alten Lebensfreude gelebt habe. «Ich begreife das heute nicht.» Die Depression sei zwar nach wie vor da und ebenso die posttraumatischen Störungen. Das zette sie sich dadurch, dass sie Mühe habe, mit Stress umzugehen. Ihre Grossmutter und Mutter waren depressiv. «Ich habe die Muster, mit gewissen Stress umzugehen, von ihnen übernommen.

Davon bin ich überzeugt.» Nun sei es ihre Hauptarbeit, dass sie ihre Muster ändere. Wird sie gefragt, wie es ihr geht? Das Frage eigentlich fast niemand, so Re Joller. Es sei nach wie vor ein Tabuthema. «Man hat nicht verstanden, dass ich Depressionen habe, mit einem Mann als Arzt mit vier Kindern, mit allem Drum und Dran.» Als Joller der Krankheit wegen nicht mehr arbeiten konnte, hörte sie viele sagen: «Was, die bekommt eine Invalidentaxe? Dabei merkt man ihr gar nichts an.»

Während der Einblicke in die persönlichen Erfahrungen der Podiumsteilnehmerinnen stand Heidi Eckrich, Chefinn der Kinder- und Jugendpsychiatrie Graubünden, aus medizinischer und wissenschaftlicher Sicht Red und Antwort. Betreffend Schulfrage, die mit einem Suizid einhergeht, sagt Eckrich klar, dass die Schulfrage völlig häufig sei. Anzeichen zu bemerken sei ganz schwierig. Bei Kindern und Jugendlichen sollte man sensibler nachhaken, wenn Verhaltensänderungen festgestellt werden. Im Anschluss konnte das Publikum beim Apéro das Gespräch mit den Podiumsteilnehmerinnen suchen.

Bis am 11. Oktober stehen etliche Veranstaltungen im ganzen Kanton auf dem Programm, die der Prävention, Information und Aufklärung dienen.

www.graubuenden-beuge.ch