

«Das Schönste ist, wenn es mich nicht mehr braucht»

Psychische Herausforderungen, persönliche Krisen oder schwierige Situationen: Die psychiatrische Pflege der SPITEX Region Emmental steht Menschen in belastenden Lebensphasen unterstützend zur Seite. Ein Betroffener berichtet.

TEXT YOLANDA BUERDEL BILDER ZVG

Michael Nussbaumer (26) erzählt mit einer ansteckenden Lebhaftigkeit. Sein offenes Wesen und die Lebensfreude, die er ausstrahlt, lassen kaum erahnen, welche dunklen Kapitel sein Leben in den letzten Jahren geprägt haben. Erst wenn er beginnt, seine Geschichte über depressive Phasen und Abhängigkeiten zu teilen, schimmert in seinen wachen Augen immer wieder Nachdenklichkeit durch. Heute blickt er zurück auf einen be-

schwerlichen Weg aus der Krise hin zu einem normalen Leben und einem geregelten Alltag. An seiner Seite sitzt Iris Habegger, diplomierte Pflegefachfrau der SPITEX Region Emmental. Sie war eine wichtige Begleiterin auf den letzten Etappen seines Genesungsprozesses: «Iris Habegger gab mir in schwierigen Phasen Zuversicht und auch mal einen <Stupf ins Füdle>», erzählt Michael Nussbaumer – und beide lachen.

Wenn der Druck zu gross wird

So unbeschwert, wie Michael Nussbaumer heute wirkt, war es in den letzten Jahren jedoch nicht immer. Angefangen hat alles im Jahr 2021. Michael Nussbaumer, damals gerade 23 Jahre alt, fühlte sich an seinem Arbeitsplatz zunehmend unwohl. Vor allem die fehlende Wertschätzung belastete ihn. Auch zu Hause war die Situation nicht einfach: Die Beziehung zu seiner Mutter war schwierig



Das Team der psychiatrischen Pflege der SPITEX Region Emmental: Celina Jenk, Karin Stauffer, Jacqueline Bresnik, Barbara Stalder, Martina Bättig, Iris Habegger (v. l.)

Im Alltag gut aufgehoben

Die psychiatrische Pflege der SPITEX-Organisationen im Emmental begleitet Menschen in jedem Alter und arbeitet interdisziplinär mit Hausärzten, Psychologinnen, Sozialarbeitern sowie Angehörigen zusammen. Zu den häufigsten Krankheitsbildern, die im Alltag betreut werden, zählen Depressionen, Burn-out, Angst- und Panikstörungen, Abhängigkeitserkrankungen, Schizophrenie sowie Schlafstörungen. Die Leistungen reichen von kurzfristiger Überbrückungshilfe bis hin zu Langzeiteinsätzen. Dabei unterstützen die Fachpersonen aktiv bei der Alltagsbewältigung, entwickeln gemeinsam mit den Klientinnen und Klienten eine stützende Tages- und Wochenstruktur und helfen dabei, ein stabiles soziales Netzwerk aufzubauen. Zusätzlich kann die Psychiatrie-SPITEX Gruppenangebote zu Themen wie Entspannung, Bewegung oder Kochen organisieren.



«Es gibt immer einen Weg, wenn man nur will», sagt Michael Nussbaumer.

und er musste viel Verantwortung übernehmen. Irgendwann wurde der Druck zu gross, und Michael Nussbaumer rutschte in eine Depression. «Plötzlich hatte ich Sehstörungen, sah Doppelbilder und Regenbogenfarben. Das hat mir Angst gemacht», erinnert sich der gelernte Müller und fügt nach einer kurzen Pause an: «Gleichzeitig fehlte mir jeglicher Antrieb, und ich hatte keine Motivation mehr.» Schliesslich begab sich Michael Nussbaumer im Psychiatriezentrum Münsingen für drei Monate in stationäre Behandlung. Nach dieser Zeit kehrte er ins Arbeitsleben zurück, lernte eine Freundin kennen und zog mit ihr zusammen. Auch sein Vater, die Schwester und Freunde unterstützten ihn in dieser Zeit sehr. Es schien, als ginge es ihm wieder gut, und er setzte in Absprache mit seiner Hausärztin seine Antidepressiva ab. Rückblickend jedoch viel zu schnell, wie er heute weiss. In der Folge verschlechterte sich sein Zustand erneut. Michael Nussbaumer verlor seine Arbeitsstelle und versuchte, die Situation mit einem anderen Medikament unter Kontrolle zu bringen. «Ich dachte lange, dass ich nur das richtige Medikament finden müsste, damit es mir besser geht. Dass ich eigentlich eine langfristige Therapie gebraucht hätte, wollte ich mir nicht eingestehen», erzählt er nachdenklich.

Von der Depression in die Sucht

Diese Haltung führte schliesslich dazu, dass Michael Nussbaumer in eine Abhängigkeit von Benzodiazepinen geriet; einem Wirkstoff, der unter anderem im Medikament Temesta enthalten ist. Dieses wird bei Angstzuständen und Schlafstörungen eingesetzt und kann schon nach kurzer Zeit abhängig machen. «Der Wirkstoff nahm mir meine Angst und ich konnte wieder funktionieren, doch im Grunde hat das Medikament mich nur betäubt und ich lebte in einer Scheinwelt», erinnert sich Michael Nussbaumer. Es folgten lange Monate des Kampfes und

mehrere stationäre Aufenthalte im Psychiatriezentrum Münsingen. Einerseits durchlief er mehrere Entzüge, andererseits nahm er schliesslich auch seine Depression und seine Ängste in Angriff, unterstützt durch verschiedene Therapien und Medikamente. «Es war kein einfacher Weg und ich brauchte mehrere Anläufe, um den Entzug vollständig abzuschliessen», berichtet Michael Nussbaumer.

Feinschliff für normales Leben

Nach mehreren Monaten wechselte der junge Mann vom Psychiatriezentrum in die Tagesklinik Langnau in Bärau. «Allmählich konnte ich alltägliche Dinge wieder selbst erledigen und baute mir eine feste Tagesstruktur auf», erzählt der gebürtige Emmentaler. Danach zog er in eine Wohngemeinschaft und begann in einem geschützten Rahmen zu arbeiten. Dieser Schritt war für Michael Nussbaumer ein bedeutender Meilenstein auf seinem Weg. An dieser Stelle traten bei ihm die Psychiatrie-SPITEX und Iris Habegger auf den Plan. «Ihre Begleitung war für mich der Feinschliff, den ich auf meinem letzten Wegabschnitt in die Normalität brauchte», so Michael Nussbaumer. Dabei war es für ihn von Anfang an entscheidend, eine professionelle Bezugs-

person zu haben, mit der er offen sprechen konnte. Für ihn spielte der Unterschied zu einer Klinik oder Praxis in dieser Phase eine wichtige Rolle: «Iris Habegger begleitete mich sehr kompetent und war gleichzeitig auf menschlicher Ebene nahbar, sodass ich mich sofort wohlfühlte», erzählt Michael Nussbaumer.

Auch für Iris Habegger ist es jeweils zentral, eine professionelle und vertrauensvolle Beziehung zu ihren Klientinnen und Klienten aufzubauen. Dadurch können individuelle Ziele festgelegt, regelmässig überprüft und bei Bedarf angepasst werden. «Bei Michael Nussbaumer ging es darum, ihn im Alltag zu unterstützen und in schwierigen Situationen an seine bereits erarbeiteten Strategien zu erinnern, um auch diese Momente durch- und auszuhalten», erklärt Iris Habegger. Besonders wichtig ist es der Fachfrau, Lösungsstrategien gemeinsam zu erarbeiten und die Menschen in die Selbstständigkeit zu begleiten.

Michael Nussbaumer steht mittlerweile kurz davor, wieder in den Arbeitsmarkt einzutreten. «Mir geht es gut und ich fühle mich stabil», sagt er zufrieden und Iris Habegger fügt an: «Das Schönste ist, wenn es mich nicht mehr braucht.»

ADRESSEN DER SPITEX-ORGANISATIONEN

SPITEX Burgdorf-Oberburg: Farbweg 11, 3400 Burgdorf
Tel. 034 420 29 29, info@spitexburgdorf.ch, www.spitexburgdorf.ch

SPITEX Region Emmental: Burgdorfstrasse 25, 3550 Langnau
Tel. 034 408 30 20, info@spitex-re.ch, www.spitex-re.ch

SPITEX Region Lueg: Rüegetsaustrasse 8, 3415 Hasle-Rüegetsau
Tel. 034 460 50 00, info@spitexlueg.ch, www.spitexlueg.ch

SPITEX AemmePlus AG: Industrie Neuhof 23, 3422 Kirchberg
Tel. 034 447 78 78, info@aemmeplus.ch, www.aemmeplus.ch

SPITEX AareGürbetal: Südstrasse 1, 3110 Münsingen
Tel. 031 722 88 88, info@spitex-aareguerbetal.ch, www.spitex-aareguerbetal.ch