

«Ich nehme mir jetzt mehr **Zeit für mich**»



Eva Kobel (67) war im Sommer acht Wochen Patientin auf der stationären Abteilung der Alterspsychiatrie des Spitals Emmental in Burgdorf. Im Interview erzählt sie, wie ihr der Aufenthalt geholfen hat.

INTERVIEW ANJA GERBER BILD ADOBE STOCK

Eva Kobel, erzählen Sie uns etwas über sich – wer sind Sie?

Eva Kobel: Ich bin eine gesellige, kreative Person und mag es, Menschen um mich zu haben. Ich lache viel und mache gerne den einen oder anderen Witz. Seit 25 Jahren bin ich verheiratet, meine Ehe war aber nicht immer einfach. Bis zu meiner Pensionierung habe ich viel gearbeitet, mich weitergebildet und hatte meistens Freude an der Arbeit.

Im Sommer haben Sie sich für einen Aufenthalt in der Alterspsychiatrie angemeldet. Was waren Ihre Beweggründe?

Nach meiner Pensionierung vor drei Jahren habe ich mehr Zeit in die Pflege meines Mannes investiert. Er ist krank und kommt nicht ohne Unterstützung aus. Ich habe bald einmal gemerkt, dass diese Aufgabe eigentlich zu viel für mich ist. Ich habe mir zwar immer wieder Auszeiten genommen, bin zum Beispiel zwischendurch für ein Wochenende mit dem Camper weg. Doch nach drei Jahren konnte ich nicht mehr. Ich fühlte mich ausgebrannt, hatte keine Energie mehr, und obwohl ich eine gesellige Person bin, hatte ich keine Lust, andere Menschen zu treffen. Ich merkte auch, dass ich böse wurde gegenüber meinem Mann – egal, was er machte. Das war schlussendlich der Auslöser, dass ich etwas ändern wollte und mich beim Arzt meldete.

Wie fühlte sich der Aufenthalt in der Alterspsychiatrie an?

Es war herrlich! Zum ersten Mal seit langer Zeit hatte ich keine Verpflichtungen und konnte alle Verantwortung abgeben. Ich hatte endlich wieder Zeit für mich. Die Tage waren gut strukturiert und ich konnte mein Programm aus einem vielfältigen Angebot zusammenstellen. Es gab ein Atelier, da konnte ich mich kreativ ausleben, ich war unter anderem im Gedächtnistraining, in der Achtsamkeits-Gruppe, machte Sport, ging spazieren und hatte regelmässig Gespräche mit den Pflegenden und dem Arzt. Ich verbrachte auch Zeit mit den anderen Leuten auf der Station. Wir kochten, backten und spielten Spiele zusammen.

Ich fühlte mich in der Alterspsychiatrie wahrgenommen, mit all meinen Facetten. Ich wurde als eigenständige Person mit eigenen

Bedürfnissen und Wünschen angenommen und mir wurde gezeigt, dass ich wichtig bin. Das hat mir geholfen. Natürlich gab es auch schwierige Momente, aber es ist ein sehr positives Zurückdenken.

Wie reagierte Ihr Umfeld auf Ihren stationären Aufenthalt?

Geschockt. Den meisten Personen habe ich erst nach fünf Wochen davon erzählt. Viele zeigten kein Verständnis für meinen Aufenthalt. Es kam mich auch niemand besuchen ausser meiner Schwester. Noch heute wissen etliche Leute nicht, wie sie mit mir umgehen sollen.

Wie sollen die Menschen denn mit Ihnen umgehen?

Ganz normal, wie vor dem Aufenthalt auch. Ich bin immer noch die gleiche Person wie vorher. Wenn sich jemand ein Bein bricht und einen Gips trägt, verhält man sich ja auch noch gleich wie vor dem Beinbruch.

Wie hat sich Ihr Leben seither verändert?

Um 180 Grad. Ich habe mich von meinem Mann getrennt und ziehe demnächst in eine eigene Wohnung. Wir verbringen aber weiterhin regelmässig Zeit miteinander. Ich nehme mir jetzt auch Zeit für mich und achte darauf, dass es mir gut geht. Einmal pro Woche gehe ich ins «Living Museum» Bern, ein offenes Atelier, wo ich mich künstlerisch ausleben und andere Leute treffen kann. Ich habe gelernt, besser mit meinen Emotionen umzugehen, und weiss, wo und wie ich mir Hilfe holen kann, wenn ich sie brauche. Ich glaube nicht, dass ich nochmals an diesen Punkt komme, an dem ich letzten Sommer stand. Ich habe wieder Energie und Lust, Dinge zu unternehmen und Neues auszuprobieren. Letztens war ich sogar bouldern – das habe ich vorher noch nie gemacht!

