

«In meiner Rolle als Peer bin ich eine Art Hoffnungsträgerin»

Psychische Erkrankungen sind nicht nur für Betroffene eine Herausforderung, sondern auch für deren Umfeld. Umso wichtiger ist es, über psychische Gesundheit zu sprechen. Beispielsweise im Trialog im Emmental, einem regelmässigen Gesprächsformat für Betroffene, Angehörige und Fachpersonen. Worum es geht, erklären Beatrice Graf, Bereichsleiterin Psychiatrie am Spital Emmental, und Cecilia Signer, Peer Genesungsbegleiterin.

INTERVIEW LUK VON BERGEN BILD CONRAD VON SCHUBERT

Gemäss Bundesamt für Statistik leiden in der Schweiz bis zu 30 Prozent der Menschen im Laufe ihres Lebens an einer oder mehreren psychischen Erkrankungen. Betroffen sind auch immer mehr jüngere Menschen. Was geht Ihnen durch den Kopf bei diesen Zahlen?

Beatrice Graf: Es ist schon erstaunlich, wie viele Menschen an psychischen Erschütterungen und Erkrankungen leiden. Die Tatsache, dass auch immer mehr jüngere Menschen davon betroffen sind, erleben wir auch so. Dabei geht es oft nicht nur um Einzelpersonen, sondern um ein ganzes Umfeld, das mitbetroffen ist. Ich denke aber, dass diese Zahlen auch damit zu tun haben, dass das Thema heute etwas weniger schambehaftet ist und sich Menschen mit psychischen Problemen eher Hilfe holen als früher.

Wichtig ist und bleibt, dass man darüber spricht. Deshalb haben Sie am Spital Emmental mit dem Trialog seit März ein Angebot, das sich einmal pro Monat auf spezielle Art und Weise mit psychischer Gesundheit beschäftigt. Worum geht es genau?

Graf: Wir fördern damit eine offene, partnerschaftliche Begegnungskultur nach dem trialogischen Ansatz. Das heisst, wir

«Im Trialog geht es darum, miteinander ins Gespräch zu kommen, Erfahrungen auszutauschen, über Herausforderungen zu sprechen und Verständnis füreinander zu schaffen.»

Beatrice Graf, Bereichsleiterin Psychiatrie

haben Menschen mit Krankheitserfahrungen im Trialog, Angehörige von Betroffenen sowie Fachpersonen aus der Psychiatrie. Es geht darum, miteinander ins Gespräch zu kommen, Erfahrungen auszutauschen, über Herausforderungen zu sprechen und Verständnis füreinander zu schaffen. Ganz wichtig: Alle drei Parteien haben eine gleichberechtigte Stimme. Durch den Trialog ergibt sich die Chance, voneinander zu lernen.

Sie, Frau Signer, sind als sogenannte Peer Genesungsbegleiterin mit dabei. Was ist darunter zu verstehen?

Cecilia Signer: Als Peer ist man eine Art Bindeglied zwischen Fachpersonen sowie Patientinnen und Patienten. Als Patientin war ich früher selbst öfters in Kliniken. Daher kann ich die Herausforderungen, die psychische Erkrankungen mit sich brin-

gen, gut nachvollziehen. Im Trialog habe ich eine Fachrolle. Ich bin nicht als Patientin dort, sondern als Person, die Erfahrungen gemacht hat, die anderen Betroffenen möglicherweise helfen können. Als Peer bin ich eine Ansprechperson, die den gleichen Rucksack trägt wie die Betroffenen und genau weiss, wie diese sich fühlen.

Wie wird man Peer?

Signer: Beatrice Graf hat mich angefragt, ob mich eine solche Rolle interessieren würde. Danach durfte ich eine Ausbildung und mehrere Praktika machen. Dabei habe ich die Wichtigkeit dieser Funktion als Verbindung zwischen Betroffenen und Fachpersonen erkannt. Ich kann mich gut in die Patientinnen und Patienten hineinversetzen, da ich ebenfalls schlimme Zeiten durchgemacht habe – das ist mein Pluspunkt. ▶

Beatrice Graf (61, links) arbeitet seit 25 Jahren in der Psychiatrie am Spital Emmental. Zuerst auf der Kriseninterventionsstation und in der Tagesklinik, später war sie zuständig für den Aufbau und die Leitung der aufsuchenden Pflege in der Psychiatrie. Heute arbeitet sie als Bereichsleiterin der Psychiatrie in Burgdorf. Graf ist verheiratet und lebt im Kanton Solothurn. Ihre Freizeit verbringt sie gerne mit Familie und Freunden, auf Reisen oder in der Natur.

Cecilia Signer (41) kommt ursprünglich aus dem Appenzell und lebt seit 25 Jahren im Emmental. Sie ist ausgebildete Pflegeassistentin und arbeitet am Berner Inselspital. 2020 hat sie die zweijährige Ausbildung zur Peer, zur Expertin aus Erfahrung, absolviert und moderiert nun in der Co-Leitung mit Beatrice Graf den Trialog im Emmental. Signer spielt Akkordeon und Schwyzerörgeli, ist immer mit dem Fahrrad unterwegs und liebt die Natur.



Trialog im Emmental

Im Trialog geht es um einen Austausch zum Thema psychische Gesundheit zwischen Betroffenen, Angehörigen und Fachpersonen. Er findet jeden ersten Mittwoch im Monat (Sommerpause im Juli und August) von 18.30 Uhr bis 20.30 Uhr im Ambulanten Zentrum Buchmatt, Kirchbergstrasse 97, 3400 Burgdorf, statt. Die Anmeldung erfolgt über die Nummer 034 421 27 48 oder via Mail an beatrice.graf@spital-emmental.ch.



spital-emmental.ch/psychiatrie



Im Podcast erklären Beatrice Graf und Cecilia Signer unter anderem, wie der Trialog im Emmental abläuft und worauf es beim Austausch mit Betroffenen, Angehörigen und Fachpersonen ankommt.

blog.spital-emmental.ch/beitrag/2475



› **Können solche Gespräche mit anderen Betroffenen nicht auch belastend für Sie sein?**

Signer: Ja, das können sie. Ich bin selbst nach wie vor in therapeutischer Betreuung und im Aufarbeitungsprozess drin. Deshalb brauche ich jeweils viel Zeit, um mich auf den Trialog vorzubereiten und mich danach auch wieder neu zu ordnen. Aber ich bin überzeugt, dass ich in meiner Rolle viel bewirken und eine Art Hoffnungsträgerin sein kann.

Verschiedene Menschen, verschiedene Geschichten, ein Austausch auf Augenhöhe – wie genau muss man sich diese Runde vorstellen, Frau Graf?

Graf: Die Zusammensetzung kann ganz unterschiedlich sein. Wir haben den Trialog bereits letztes Jahr einige Male durchgeführt und erste Erfahrungen gesammelt. Einmal hatten wir zwölf Teilnehmende, ein anderes Mal vielleicht fünf oder sechs. Manchmal waren mehr Angehörige da, manchmal mehr Betroffene oder Fachleute. Wer teilnehmen möchte, kann sich neu bei uns voranmelden, so versuchen wir, die Teilnehmendenzahl und die Zusammensetzung optimal zu gestalten.

Muss man sich auf den Trialog speziell vorbereiten?

Graf: Nein, man kann einfach kommen und zuhören. Wer möchte, spricht über sich und seine Situation und erzählt, warum er oder sie da ist. Inhaltlich sind wir flexibel und legen kein konkretes Thema fest. Wir fragen, ob es Themen gibt, die gerade alle betreffen, oder wir schlagen zwei oder drei Inhalte vor, über die wir sprechen könnten. Am Anfang gibt es eine Vorstellungsrunde, dann schauen wir, in welche Richtung sich die Gespräche ent-

«Als Peer bin ich eine Ansprechperson, die den gleichen Rucksack trägt wie die Betroffenen und genau weiss, wie diese sich fühlen.»

Cecilia Signer, Peer Genesungsbegleiterin

wickeln könnten. Manchmal ergibt sich ein inhaltlicher Faden, den wir aufnehmen und der als Ausgangs- und Schlusspunkt dient.

Was könnte denn ein mögliches Thema sein?

Graf: Wie gehe ich mit Krisen und Rückfällen um? Wie trage ich Sorge zu mir selbst? Es geht aber eben auch darum, wie man sich als Angehörige oder Angehöriger schützen kann, wenn es einem zu viel wird. Wichtig ist uns, auch das Hoffnungsvolle herauszustreichen, nicht nur die Probleme und Herausforderungen.

Wer leitet diesen Trialog?

Graf: Das machen wir gemeinsam. Wir legen zu Beginn den Rahmen fest und erklären, was uns wichtig ist. Zum Beispiel, dass wir einen sicheren Raum bieten, einander ausreden lassen und dass alles, was gesagt wird, bei uns bleibt.

Signer: Ich finde es auch sehr wichtig zu erwähnen, dass der Trialog keine Therapiesitzung ist. Es ist ein Austausch, an dem alle Personen eigenverantwortlich teilnehmen.

Graf: Es geht um das Gesamte, genau, egal ob jemand Patient, Angehörige oder Fachperson ist. Die Beteiligten müssen selbst beurteilen, wie viel sie sich zumuten möchten. Wenn jemand eine Pause braucht, kann diese Person den Raum auch mal verlassen – allein oder in Begleitung.

Welche Themen bringen die Angehörigen ein?

Graf: Es gibt beispielsweise Angehörige, die nicht wissen, wie sie auf ihre Partnerin oder ihren Partner zugehen sollen, Thema «Nähe und Distanz». Wann überfordert oder unterfordert man Betroffene? Es geht um Verantwortung und Eigenverantwortung und darum, Situationen aushalten zu können, ohne selbst die Kraft zu verlieren.

Schwere Themen, schwierige Situationen – wird im Trialog auch mal gelacht?

Signer: Unbedingt! Humor ist etwas ganz Wichtiges. Es gibt immer wieder Situationen, in denen wir zusammen lachen, was auch für eine gewisse Leichtigkeit sorgen kann. Das gehört ebenfalls dazu.

Wie offen gehen Betroffene mit ihrer Leidensgeschichte um?

Graf: Sehr unterschiedlich. Es gibt Menschen, für die es sehr schwierig ist, psychiatrische oder psychologische Begleitung zu suchen. Meist, weil sie sich schämen und ein Gefühl des Versagens mit sich herumtragen. Andere gehen inzwischen recht gut mit ihrer Situation um, weil sie wissen, dass es nicht beschämend ist, sich bei einer psychischen Krise Hilfe zu holen.

Wie reagieren Beteiligte im Trialog auf Sie als Peer, Frau Signer? Welche Feedbacks bekommen Sie?

Signer: Das finde ich eine schwierige Frage. Die Leute nehmen mich ja nicht nur als Peer wahr, sondern auch als Betroffene.

Graf: Letztlich haben wir alle verschiedene Hüte auf. Als Fachperson kann ich auch Angehörige sein oder Betroffene, wenn ich vielleicht selbst eine Krise habe. Wichtig ist, dass wir uns – egal in welcher Rolle wir gerade stecken – als Menschen begegnen.

Wie fühlt man sich, wenn man an einem Trialog teilgenommen hat?

Signer: Bis jetzt haben wir positive Rückmeldungen erhalten. Viele Teilnehmende sind dankbar, dass es diese Möglichkeit gibt. Sich mit Menschen auszutauschen, die ähnliche Situationen erleben, kann guttun und neuen Mut machen.

Graf: Der Trialog ist eine Bereicherung. Gerade auch, weil man sich mit Menschen austauscht, mit denen man in keiner persönlichen Beziehung steht. Manchmal ist es einfacher, etwas anzunehmen, wenn es von aussen kommt und nicht von einer vertrauten oder bekannten Person. ◀