

Lebensgeschichte

Damian Stähli



«It's okay
not to
be okay.»

Von Rahma Garcia

Mit 15 Jahren hat Damian Stähli gemerkt, dass etwas nicht stimmt. Ein Jahr später begab er sich in Therapie, bis dann ein stationärer Aufenthalt in der Jugendpsychiatrie notwendig war. Heute steht der 24-Jährige mit beiden Beinen im Leben.

Wie bist du mit deiner psychischen Belastung umgegangen?

Zuerst habe ich sehr an mir gezweifelt und auch niemanden gekannt, der so etwas hat. Ich habe lange versucht, es runterzuspielen, und habe es Familie und Freunden gegenüber verschwiegen.

Was war ausschlaggebend dafür, dass du dir schliesslich professionelle Hilfe gesucht hast?

Mit der Zeit habe ich realisiert, dass es in dieser Intensität und Häufigkeit mehr als einfach nur ein «Loch» ist. Irgendwann suchte ich das Gespräch mit meinem Vater und mit dem Hausarzt. Es hat mich viel Überwindung gekostet, meinen Hausarzt anzurufen – trotz gutem Verhältnis, da ich ihn seit meiner Kindheit kenne. Mein Arzt hat mir dann eine Jugendpsychiaterin empfohlen.

Wie fühlte sich das für dich an?

Es war ein ziemlicher Schock. Das Ungewisse und das Gefühl zu haben, ich bin falsch oder komisch. Ich dachte: «Ich bin der Einzige auf der Welt, der jetzt dahin muss.»

Waren es eher negative Gefühle? Oder war es ein Stück weit auch befreiend, darüber reden zu können?

Es hat beides. Einerseits musste ich mir eingestehen, dass da jetzt wirklich etwas war, sonst wäre ich nicht zu einer Jugendpsychiaterin gegangen. Andererseits war es natürlich, wie du sagst, auch befreiend, mit einer aussenstehenden Person zu sprechen, die meine Situation aus einer anderen Sicht beurteilen konnte, und zu wissen, dass auch andere Menschen und insbesondere Jugendliche in meinem Alter psychologische Hilfe in Anspruch nehmen.

Nach einiger Zeit in ambulanter Behandlung stellte sich heraus, dass du für einen stationären Aufenthalt in eine Klinik gehen würdest. Wie hat dein Umfeld reagiert?

Generell kann ich sagen, dass meine Familie und Freunde positiv reagiert haben. Viele Freunde haben mich in der Klinik besucht, und es gab keine Person aus meinem Freundeskreis, die mich ausgeschlossen hat.

Du hattest deine Lehre bereits gestartet. Wie ging es da weiter?

Schule, Lehrbetrieb und Schulkollegen wussten anfangs nichts von meiner ambulanten Behandlung. Ich musste halt häufig in die «Physiotherapie». Sie ahnten vermutlich, dass etwas nicht stimmt, da ich im Unterricht oft sehr müde oder durcheinander war. Die Lehre musste ich schliesslich abbrechen.

Wie muss ich mir den Aufenthalt in der stationären Jugendpsychiatrie vorstellen? Wie war dein Alltag?

Es war mega, mega schwierig. Als Jugendlicher hatte ich die Vorstellung von Zwangsjacken, Zwangsmedikation, schreienden Patient*innen – einfach dieses plakative, stigmatisierende und veraltete Bild der Psychiatrie. Aber es war ganz anders. Es sieht in der Klinik ganz normal aus und fühlt sich an wie eine Wohngemeinschaft. Es hat ein Café, einen TV-Raum, Töggelikasten, Pingpongisch, ein Klavier. Ich hatte ein falsches Bild. Festzustellen, dass ich weitgehend «normale» Sachen für Jugendliche unternehmen konnte, war für mich beruhigend.

Wie hast du wieder Vertrauen in dich gewinnen können?

Ich durfte nach einiger Zeit in der Klinik Neuhaus in die Therapiestation OLVIDO wechseln. Diese wird offener und freier geführt. Ich durfte Rasierklingen im Zimmer aufbewahren, zum Holzhacken bekam ich ein Beil. Es gab klare Regeln, und ich wusste, wenn ich diese nicht einhalte, dann muss ich zurück in eine enger geführte Institution. Ich bekam auch sehr wenig Medikamente, Beruhigungsmittel wurden nicht verabreicht. Gegen Ende richtete ich meine Medikamente selber. Ich wohnte alleine in einer Art Studio auf der Station, sorgte und kochte einmal in der Woche für mich. Am Wochenende durfte ich jeweils nach Hause. Das war für mich enorm lehrreich. So konnte ich für mich selbst Verantwortung übernehmen und meinen Austritt planen. Ich stand vor einer Entscheidung, die ich selber treffen musste: Entweder gehe ich es jetzt selber an, oder ich verbringe vielleicht den Rest meines Lebens in einem geschützten Rahmen.

Wie hast du deine Wiedereingliederung in die Gesellschaft und Arbeitswelt gemeistert?

Ich kam in die Wiedereingliederung der IV und erhielt Unterstützung durch einen Jobcoach. Am Anfang befürchtete ich, in der Arbeitswelt als «spezieller Fall» zu gelten, der sorgfältig behandelt werden muss. Aber dem war nicht so. Ich habe ein Praktikum absolviert, später fand ich eine neue Lehrstelle. Die Begleitung durch den Jobcoach hat mir Kontinuität vermittelt, was sehr hilfreich war. Diesen Sommer habe ich jetzt meine Berufsmatura abgeschlossen, schon bald beginne ich ein Studium in Betriebsökonomie.

Wie gehst du heute mit deiner Krankheitsgeschichte um? Wie ist es, wenn du jemand Neues kennenlernst?

Grundsätzlich sage ich: Wenn du mich googelst, dann findest du eh vieles über mich. Ich mache kein Geheimnis daraus. Ich rede gerne tiefgründig über das Thema, aber ich rede genauso gerne über Sport.

Was ist deiner Meinung nach die grössere Herausforderung: Stigma oder Selbststigma?

Rückblickend würde ich sagen, Selbststigma – wenn Betroffene sich selber stigmatisieren – ist gefährlicher und stärker, dies ist aber auch wegen des sozialen Stigmas. Ich hatte Angst vor negativen Reaktionen, die aber total unbegründet war. Mir war es unangenehm, meine Medikamente in der Apotheke zu kaufen, weil ich dachte: «Was sie wohl über mich denken?» Für die Apothekerin hingegen ist es alltäglich, dass sie Rezepte von Psychiater*innen bekommt. Dazu kam, dass ich in einem Dorf aufgewachsen bin – da kennen sich alle. Heute kennt mich die Apothekerin beim Namen, und das ist für mich völlig in Ordnung; ich finde es sogar sympathisch.

Wie gehst du heute mit Selbststigma um? Gibt es Situationen, in denen du Mühe hast?

Ja, wenn es um präzise Diagnosen geht. Ich setze mich für die psychische Gesundheit ein, nicht für die psychische Krankheit. Meiner Meinung nach sind einzelne Krankheiten noch stark stigmatisiert. Dabei sind die Menschen hinter der Diagnose ganz unterschiedlich. Man kann nicht verallgemeinern: Alle Personen, die an Schizophrenie oder Magersucht leiden, sind so und so. Darum: Alles, was tiefer geht, das bespreche ich mit meinem Therapeuten und nicht in der Öffentlichkeit.

Würdest du heute anders mit deiner psychischen Belastung umgehen?

Definitiv. Ich würde früher die Schulsozialarbeit in Anspruch nehmen. Rückwirkend betrachtet waren die ersten Symptome nämlich bereits im ersten Gymijahr bemerkbar. Allerdings nimmt man als Jugendlicher das Angebot der Schulsozialarbeit nicht ernst oder macht sich vielleicht sogar lustig darüber. Ich sage nicht, dass ich damit meinen Klinikaufenthalt hätte verhindern können, aber man hätte früher handeln können. Heutzutage sind diese Angebote sehr niederschwellig, eine Whatsapp-Nachricht reicht. Es ist sicherlich einfacher, auf «Senden» zu drücken, als eine medizinische Fachperson anzurufen.

Du hast gemeinsam mit anderen Jugendlichen den Verein ZETA Movement gegründet. Was hat dich dazu bewogen?

Für mich war es ein schwieriger Schritt, mir als Jugendlicher in meinem Alter Hilfe zu holen. Dies soll für die

Ich bin mehr als mein Engagement. Ich bin mehr als eine überwundene Krankheit.

nächste Generation einfacher werden. Wir von ZETA Movement wollen die Hemmschwelle senken und Jugendlichen aufzeigen, dass sie nicht alleine sind. Es ist okay, wenn man sich nicht okay fühlt. Es gibt Hilfe. Und es ist okay, sich Hilfe zu holen. Es bedeutet nicht, dass man am Ende ist, wenn man sich Hilfe holt. Sondern es ist der Beginn eines Prozesses, der weitergeht.

Wie lässt sich erreichen, dass sich Jugendliche früher Hilfe holen?

Dialoge sollten schon früh stattfinden. Als ich in der Schule war, haben wir über Drogenprävention gesprochen, auch Sexualekunde war ein Thema. Über psychische Gesundheit haben wir jedoch kein Wort verloren. Obwohl viele Jugendliche mit psychischen Schwierigkeiten kämpfen. Da wollen wir anknüpfen. Und es reicht nicht, wenn die zahlreichen Angebote nur aufgelistet werden. Ich erinnere mich noch, wie ein ehemaliger Drogensüchtiger in meine Klasse kam und die ungeschminkte Wahrheit über die Drogensucht erzählt hat. Wird das Wissen mit solchen persönlichen Geschichten vermittelt, wird es für die Jugendlichen fassbarer und eindrücklicher, hoffentlich auch nachhaltiger. Darum sollen unsere «Ambassadors» – junge Menschen, die sich in einem fortgeschrittenen Stadium der Genesung befinden – in die Schulen gehen und erzählen, was sie erlebt haben und was ihnen geholfen hat. Sie vermitteln ein offenes, ehrliches Bild über die psychische Gesundheit. Uns ist bewusst, dass es heikle Themen sind und dass es schwierig werden kann. Deshalb wird auch eine Fachperson dabei sein.

Du wurdest letztes Jahr als «Global Changemaker» ausgezeichnet. Wie fühlst du dich als «Weltverbesserer»?

Giada, Co-Präsidentin bei ZETA Movement, hat mich zur Anmeldung ermutigt. Trotz anfänglicher Zweifel an meinen Englischkenntnissen habe ich mich beworben. Vor fünf Jahren, während meines Klinikaufenthalts, hätte ich mir nie träumen lassen, dass ich an einem internationalen Lager von jungen Aktivist*innen teilnehmen würde. Während dieser Woche hatte ich zum ersten Mal das Gefühl: «Da gehöre ich hin, das ist meine Familie, hier bin ich zu Hause.»

Wie gingen die Aktivist*innen mit dem Thema psychische Gesundheit um? Gab es eine Stigmatisierung?

Smalltalk und Tabu gab es nicht, eher umgekehrt – tiefgründige Gespräche und Offenheit waren angesagt. Die Diversität und Akzeptanz in Sachen Religion, Politik bis hin zu Sexualität sind kaum in Worte zu fassen.

Schön zu hören, dass unsere Zukunft offener wird und es weniger Tabus gibt. Wie geht es weiter?

Ich nutze das internationale Netzwerk und bin dankbar, spannende Inputs aus der ganzen Welt zu bekommen. Unser Traum ist es, uns irgendwann wieder persönlich zu treffen.

Wenn wir schon beim Träumen sind. Was wünschst du dir für die Zukunft?

Ich wünsche mir, dass man über die psychische Gesundheit gleich spricht wie über die körperliche Gesundheit. Und dass die Frage «Wie geht es dir?» auch wirklich ernst gemeint gestellt wird.



ZETA Movement

ist ein Projekt von Jugendlichen für Jugendliche aus der ganzen Schweiz, das darauf abzielt, den Kreislauf der Stigmatisierung und des Schweigens im Zusammenhang mit psychischen Erkrankungen zu durchbrechen.

► www.zetamovement.com



Global Changemakers

Global Changemakers ist eine internationale Jugendorganisation und unterstützt Jugendliche dabei, positive Veränderungen hin zu einer integrativeren, gerechteren und nachhaltigeren Gemeinschaft zu schaffen.

► www.global-changemakers.net



Rahma Garcia

Fachverantwortung Gesundheitsförderung & Kommunikation
Pro Mente Sana

► r.garcia@promentesana.ch