

Einzigartig

Während der «Aktionstage Psychische Gesundheit» werden Menschen im Kanton Aargau für einen bewussten Umgang mit ihrer psychischen Gesundheit sensibilisiert – so auch mit der Aktion «Sei ein Unikat!»

Lea Marti

Eine ruhige Atmosphäre erwartet die Besucher der Tagesstätte der Stiftung «Töpferhaus», mitten in Aarau gelegen. In einem Raum wird mit Ton gearbeitet, in einem anderen gemalt oder es werden kreative Ansichtskarten gebastelt. Gianluca, Tobias und Tanja – allesamt Klient/innen der Stiftung – sitzen gemeinsam an einem Tisch und erzählen: von wiedergefundenem Selbstvertrauen, gesundheitlicher Stabilität und grossen beruflichen Zukunftsplänen. Ein Gespräch, das angesichts seiner «Normalität» und «Selbstverständlichkeit» fast vergessen lässt, dass es im Leben der drei auch andere Zeiten gab und gibt, geprägt von depressiven Verstimmungen und von Schwierigkeiten, sich im Alltagsleben zurechtzufinden.

Viele individuelle Wege

Das «Töpferhaus» unterstützt mit Wohn- und Arbeitsangeboten und einer Tagesstätte rund 180 Klientinnen und Klienten mit einer psychischen Beeinträchtigung in ihrer beruflichen und sozialen Integration. Seit zwölf Jahren ist die Stiftung Tanjas Lebensmittelpunkt: «Nach schweren Depressionen und Angstzuständen mit ambulanten Psychotherapien kam ich irgendwann an einen Punkt, wo ich für mich entschied: Jetzt musst du was ändern.» Die Veränderung führte Tanja ins «Töpferhaus», erst in die Vollzeitbetreuung und seit fünf Jahren in das teilbetreute Wohnen. «In den zahlreichen Gesprächen mit meiner Betreuerin Jeanine habe ich gelernt, meine psychische Beeinträchtigung zu akzeptieren. Hier werde ich nicht bewertet, sondern als Mensch mit eigenem Wissen angenommen.» Sie habe gelernt, mit den wiederkehrenden Krisen umzugehen und sie anzunehmen: «Ich sage mir dann, auch diese Zeiten gehen vor-



Eine Klientin des «Töpferhauses» bei der Herstellung der individuellen Goldstücke für die Aktion «Sei ein Unikat!».

Christina Brun

auf einen Weg zu begeben. Durch diese Offenheit entstehen viele individuelle Lösungsansätze.» Angestrebt werde dabei eine sichere Basis, Problemlösungskompetenzen gewinnen sowie die soziale Integration als vollwertige Menschen.

Selbstvertrauen gewinnen

Gianluca ist in einem Heim gross geworden: «Da wurde ich immer klein gemacht und in meiner Art nicht angenommen. Selbstvertrauen hatte ich keines.» Im «Töpferhaus» konnte er wieder Vertrauen in sich fassen. «In den verbindlichen Beziehungen mit meinen Betreuern habe ich Klarheit bekommen und Selbstverantwortung gelernt. Ich weiss, was ich allein regeln kann und wo ich noch Hilfe brauche.» Noch arbeitet Gianluca im «Töpferhaus», möchte aber gerne in naher Zukunft den Schritt

genössischer Berufsmaturität ab und absolviert aktuell das Passarellenjahr, einen einjährigen Vollzeitausbildungsgang mit Ergänzungsprüfung, der ihm den Zugang zu allen Schweizer Universitäten ermöglicht.

Die drei Geschichten zeigen: «Beim Akzeptieren dessen, was wir nicht tun oder sein können, beginnen wir zu entdecken, wer wir sind und was wir tun können», bringt es Daniel Aeberhard auf den Punkt. Eine Lebensweisheit, die ermutigt – ob als Mensch mit oder ohne psychische Beeinträchtigung – sich mit seinen Ecken und Kanten anzunehmen, Widrigkeiten auszuhalten, selbstbestimmt eigene Lösungswege zu finden und so ein sinnerfülltes, konstruktives Leben zu führen.

Aktion «Sei ein Unikat!»

Während der «Aktionstage Psychi-

bei.» Sozialpädagogin Jeanine Gerhard nickt zustimmend: «Tanja hat zu einer guten Grundstabilität und Konstanz gefunden.»

In der Begleitung der Klientinnen und Klienten setzt das «Töpferhaus» seit einigen Jahren auf das in der Schweiz noch wenig verbreitete Recovery-Modell. Daniel Aeberhard, Geschäftsführer der Stiftung «Töpferhaus»: «Recovery steht für die Hoffnung, dass Menschen von einer (chronischen) psychischen Erkrankung gesunden können – in ihren jeweiligen Möglichkeiten verstanden. In der Begleitung sehen wir uns nicht als Personen, die wissen, was für die Betroffenen richtig ist. Vielmehr geht es darum, die Betroffenen als Experten für ihr eigenes Leben anzuerkennen und sich gemeinsam mit ihnen

an den ersten Arbeitsmarkt machen.

«Klare Zielvorgaben haben wir hier nicht. Wir arbeiten lieber aus dem Moment heraus, schauen, was es gerade braucht und wohin die Richtung zeigt. Ziele bilden eine Diskussionsgrundlage, mit der wir arbeiten», so der Geschäftsführer. Dennoch spricht Tobias sehr klar und deutlich von seinem nächsten Ziel: das Medizinstudium. Tobias leidet an mittelschweren Depressionen und nimmt seit 2013 das Wohnangebot in Anspruch: «Hier wurde ich nie als Depressiver in eine bestimmte Schublade gesteckt, sondern konnte und kann mich als ebenbürtiger Gesprächspartner in die individuelle Problemlösung einbringen.» Erfolgreich schloss Tobias seine Ausbildung zum Informatiker EFZ mit eid-

genössische Gesundheit 2019» schaffen im September und Oktober mehr als 30 Institutionen mit Aktionen ein Bewusstsein für den Umgang mit psychischer Gesundheit. Am 10. September findet zwischen 11.00 und 13.00 Uhr beim Bahnhof Aarau eine Strassenaktion zum Thema «Recovery» statt. Dabei verteilen das Suizid-Netz Aargau, die Dargebotene Hand, das «Töpferhaus» Aarau und die Höhere Fachschule Gesundheit und Soziales von Hand gemachte süsse Goldstücke und ermutigen damit die Passantinnen und Passanten, ein Unikat zu sein. Den Film zur Produktion der Goldstücke gibt es unter www.toepferhaus.ch zu sehen. Mehr Informationen zu den «Aktionstagen Psychische Gesundheit» unter www.ag.ch/aktionstage.