

## INHALT

### 1–3 TITELSTORY

- 2 Damian Stähli erkrankte als Jugendlicher an einer Psychose und einer Depression. Eine Begegnung.
- 3 Kinder- und Jugendpsychiaterin Eliane Siegenthaler erklärt im Interview, wie sich Depression zeigt.

### 5–11 POLITIK UND GESELLSCHAFT

- 5 Die blaue Welle schwappt über Thun. Das neue Verkehrsregime stösst auf gute Akzeptanz.
- 7 SRF-Moderator Franz Fischlin macht sich darüber Gedanken, was im Leben wirklich zählt.
- 8 Die musikalische Reise von Oesch's die Dritten geht mit einem neuen Album weiter.
- 9 Die Schweizer Eierproduzenten suchen nach Lösungen gegen das Kükentöten.
- 11 Weniger wild auf Wild: Wie sich die menschliche Esskultur im Lauf der Zeit veränderte.

### 12–13 LESERSERVICE

- 12 Schwedenrätsel- und Sudoku-Gewinnspiel
- 13 Horoskop und Impressum

### 14 VEREINS- UND GESCHÄFTSNEWS

- 14 Nach der Büromöbelsparte verkauft Bigla nun auch die Bigla Care AG.

### 15–17 VERANSTALTUNGEN

- 15 Kinoprogramm
- 16 Von Sigiswil auf die grossen Bühnen: Im Oberland probt der Opernwachstum aus aller Welt.
- 17 Kriminalkomödie mit Spannung und viel Humor: In Münsingen sind die «Revue-Ratten» los.

### 18 BEGEGNUNG

- 18 Der Worber Jazzsänger Kent Stetler stand mit Udo Jürgens und Pepe Lienhard auf der Bühne.



«Mir hat es sehr geholfen, mit anderen Betroffenen über meine Krankheit zu sprechen», sagt Damian Stähli.

Lena Tichy

## Das Unsichtbare sichtbar machen

**AKTIVISMUS** • Damian Stähli aus Saanen erkrankte als 15-Jähriger an einer Psychose und einer Depression. Heute engagiert er sich dafür, dass psychische Krankheiten ihr Stigma verlieren.

«Ich finde es sehr wichtig, dass man sich, auch wenn man bei bester psychischer Gesundheit ist, fragt: Was mache ich, wenn es mir mal schlecht geht? Denn falls es mal so weit kommt, ist es sehr schwer, sich daran zu erinnern. Es bringt viel, ein paar Ideen schon im Voraus auf Lager zu haben.» Damian Stähli sitzt in einem Café in Bern, es ist bald Mittag, und er hat soeben eine gute Stunde darüber gesprochen, was es bedeutet, wenn einen eine psychische Krankheit aus dem gewohnten Alltag wirft. Der heute 24-Jährige war 15 Jahre alt, als sich bei ihm die ersten Anzeichen einer Psychose und einer Depression bemerkbar machten. Es fiel ihm schwer, Erfahrungen einzuordnen, kurze, scheinbar belanglose Gespräche mit anderen beschäftigten ihn intensiv. «Ich merkte, dass etwas nicht mehr gut war, ich war in dieser Zeit überhaupt nicht präsent wie sonst immer, aber gleichzeitig schämte ich mich für meinen Zustand und konnte nicht darüber reden.» Seinen Eltern vertraute sich Stähli schliesslich an. Er begann eine Therapie, behielt sein Leiden aber in der Schule und im Freundeskreis weiterhin für sich. «Nicht einmal mein Bruder wusste davon», erzählt er.

#### Prägende Erfahrung

«Als Jugendlicher, gerade in der Oberstufe, ist man sehr gefährdet, wenn es um psychische Krankheiten geht», so Stähli. «Viele Erkrankungen zeigen sich dann zum ersten Mal, und gleichzeitig ist man in einem Alter, wo man es sehr schwierig findet, sich mitzuteilen.» Die Konsequenzen dieses Teufelskreises sind weitreichend: «Die zweithäufigste Todesursache bei Jugendlichen in der Schweiz ist – nach Unfällen – der Suizid», zitiert Stähli eine traurige Statistik. Er setzt sich heute mit dem Verein Zeta Movement (siehe Box) dafür ein, dass junge Menschen mit ihrem Leiden weniger allein sind und sich früher Hilfe holen. Einige Monate nach dem Beginn seiner Erkrankung wurden Stähli's Symptome so stark, dass er seine Lehre bei der Credit Suisse in Gstaad, seinem Heimatdorf im Berner Oberland, abbrechen musste. Während mehrerer Monate wurde er in einer psychiatrischen Klinik behandelt, gemeinsam mit anderen jungen Menschen. «Es war damals enorm schwierig für mich zu akzeptieren, dass es Personen gab, die nach mir auf die Abteilung

kamen und vor mir wieder nach Hause durften. Diese Erfahrung, dass die Krankheit mir so viel wegnahm, die hat mich sehr geprägt.»

#### Die Linie zwischen gesund und krank

Heute, neun Jahre nach dem Ausbruch seiner Krankheit, befindet sich Stähli auf dem Wege der Genesung. Er geht noch immer in die Therapie und nimmt noch immer Medikamente, allerdings mittlerweile in einer viel tieferen Dosis. Eingeschränkt fühlt er sich heute nicht mehr: Er hat die Berufsmaturität absolviert und studiert Betriebswirtschaft an der Berner Fachhochschule, wohnt in einer WG und arbeitet zwischendurch als freier Journalist. Die Linie zwischen gesund und krank, welche viele von uns intuitiv für eindeutig halten, findet Stähli nicht sinnvoll: «Für mich gibt es diese Unterscheidung zwischen gesund und krank nicht – einerseits wegen meiner eigenen Erfahrung, aber auch weil ich mittlerweile so viele Leute kenne, die auf dem Papier krank sind und zugleich ein sehr gesundes Leben führen.» Umso mehr kämpft Stähli dafür, dass Menschen mit psychischen Erkrankungen als Teil unserer Gesellschaft gesehen werden und es normaler wird, über Depressionen, Suchterkrankungen oder Psychosen zu sprechen. «Insbesondere wünschte ich mir, dass mehr Kaderleute und Topmanager in der Schweiz über ihre psychischen Erkrankungen reden. Denn statistisch gesehen sind sie genauso betroffen, nur hören wir kaum davon.»

#### Wichtiger Austausch mit Betroffenen

Seine Erkrankung hat Stähli zum Aktivist gemacht. «Dadurch, dass ich Dinge erlebt habe, die nicht schön waren, möchte ich jetzt anderen Jugendlichen in der gleichen Situation helfen. Gemeinsam mit seiner Kollegin Giada Crivelli gründete Stähli 2019 Zeta Movement und bringt Schulklassen mit Betroffenen zusammen. Der Austausch mit anderen Betroffenen habe ihm selbst sehr geholfen, erklärt er. «Etwas vom Schlimmsten an einer psychischen Krankheit ist, dass man sich sehr unverstanden fühlt. Es hilft enorm, wenn man jemandem gegenüber sitzt, die oder der ähnliche Erfahrungen gemacht hat.» Gleichzeitig betont Stähli, wie viel Vielfalt es unter den Betroffenen gibt: «Drei Personen, welchen alle eine Psychose

diagnostiziert wurde, können drei sehr verschiedene Geschichten erzählen.»

#### Die Psychiatrie ist nicht nur düster

Eine differenzierte Debatte, das wünscht sich Stähli. Auch über psychiatrische Institutionen: «Die Psychiatrie war für mich nicht nur ein düsterer Ort. Wir haben auch «töggelet» und gelacht. In vielerlei Hinsicht war es sehr viel normaler, als ich erwartet hatte.» Zugleich wünscht er sich, dass Zwangsmassnahmen kritischer geprüft werden. «Ich möchte, dass Patientinnen und Patienten noch mehr über ihre Rechte informiert werden, wenn ihr behandelnder Arzt eine Massnahme anordnet, um sie vor eventueller Selbstverletzung zu schützen. Denn dieser Freiheitsentzug hat gravierende Konsequenzen.» Als Aktivist hat Stähli seine Berufung gefunden. Es gebe, meint er, nicht den einen richtigen Weg, um eine psychische Erkrankung zu bewältigen: «Wichtig ist einfach, sich Hilfe zu holen. Und damit meine ich, etwas zu finden, das einem Halt gibt. Das kann auch der Glaube sein, enge Bezugspersonen, eine Therapie oder alles zusammen.»

Lena Tichy

### Zeta Movement

Von Jugendlichen und für Jugendliche – so beschreibt sich Zeta Movement. Der 2019 in Bern gegründete Verein setzt sich für die Enttabuisierung von psychischen Krankheiten ein und möchte den Kreislauf von Stigmatisierung und Stille durchbrechen, in welchem sich Jugendliche mit psychischen Erkrankungen befinden. Giada Crivelli und Damian Stähli teilen sich das Präsidium, die Website ist komplett viersprachig (DE, FR, IT, EN). Das Engagement von Zeta Movement basiert auf drei Säulen: dem Austausch von Informationen, der Förderung der psychischen Gesundheit und der Gemeinschaftsbildung. Zurzeit rekrutiert das Projekt Botschafterinnen und Botschafter (Ambassadors), das heisst von psychischen Krankheiten betroffene Jugendliche, die sich in einem späten Stadium der Genesung befinden und bereit sind, ihre persönlichen Erfahrungen zum Beispiel in Schulen und Jugendorganisationen mit gleichaltrigen Personen zu teilen. Alle Ambassadors werden bei ihren Einsätzen von einer Fachperson begleitet.

let

[www.zetamovement.com](http://www.zetamovement.com)

INSERAT

Bleiben Sie Woche für Woche am Kulturpuls und erfahren alles zum Berner Kulturleben: Profitieren Sie vom «3-Monate Schnupper-Abo» für nur CHF 25!  
Ihre Bestellung nehmen wir gerne entgegen: [verlag@bka.ch](mailto:verlag@bka.ch)

**BKA**  
BERNER KULTURAGENDA  
Die grösste Schweizer Kulturplattform [www.bka.ch](http://www.bka.ch)

© Gstaad Menuhin Festival