

Hans Schmied



Bild:zVg

Ein schwerer, unverschuldeter Verkehrsunfall veränderte das Leben von Hans Schmied innerhalb von Sekunden auf einen Schlag. Seine körperlichen Verletzungen verheilten langsam. Die psychische Erschütterung wurde zu einer Erkrankung. «Wie eine Schildkröte zog ich mich in den schützenden Panzer zurück. Ich fühlte mich wie ein grosser, schwimmender Eisberg. Dessen Spitze ragte aus dem Wasser, wurde von der Sonne beschienen und war freundlich. Niemand bemerkte meine Krankheit. Der Hauptteil des Eisbergs schwamm unter Wasser und war hoch belastend: Eine schwere Depression, Überforderung, Misstrauen, sozialer Rückzug, Schuldgefühle, Wut, Trauer, Schlaflosigkeit, Flashbacks, Alpträume, Angst- und Panikattacken. Ich war mitten im Leben und trotzdem näher am Tod!», blickt Hans Schmied zurück. Mehr und mehr frass ihn die Krankheit innerlich auf und er verlor den Boden unter seinen Füßen. Die Wohnung wurde zum Gefängnis, er brauchte dringend Hilfe und ging in eine psychiatrische Klinik.

Verein als Brückenbauer für psychisch Erkrankte und deren Angehörige

Zusammen mit vier weiteren Betroffenen und ihren nächsten Angehörigen hat Schmied im Dezember 2016 den Verein «GLEICH UND ANDERS SCHWEIZ» gegründet. Kennengelernt haben sie sich durch ihr Engagement als Protagonisten im Film «Gleich und Anders – wenn die Psyche uns fordert» von Jürg Neuenschwander und Therese Stutz Steiger. Als der Film im Jahr 2016 mit dem Publikumspreis des Berner Filmfestivals ausgezeichnet wurde, war für Schmied klar: «Diese Chance müssen wir nutzen!» Denn Psychische Erkrankungen seien zwar weitestgehend unsichtbar, aber sehr präsent. Im Jahr 2030 könnten sie in den Industrienationen zur häufigsten, zitiert er eine Studie der WHO zum Thema. Der Verein

bezweckt die Förderung der psychischen Gesundheit aller und engagiert sich in der Prävention sowie der Integration und Unterstützung von Menschen, die von psychischen Krankheiten betroffen sind. Denn Selbstfürsorge sei ein essenzieller Bestandteil der mentalen Gesundheit, insbesondere für Menschen mit psychischen Erkrankungen, erklärt der Emmer. Sie bedeute, aktiv für das eigene Wohlbefinden zu sorgen und Massnahmen zu ergreifen, die die eigene psychische und physische Gesundheit fördern. Dazu gehörten Achtsamkeit und Selbstbewusstsein etwa mit regelmässigen Achtsamkeitsübungen, Meditation oder Atemtechniken, aber auch gesunde Lebensgewohnheiten wie eine ausgewogene Ernährung, regelmässige Bewegung und ausreichend Schlaf sowie soziale Unterstützung in Form von Kontakten mit Freunden und Familie als wichtige Stütze aber auch Gruppengespräche zum Beispiel in einer Selbsthilfegruppe. Zudem sei es wichtig die eigenen Grenzen zu kennen und zu respektieren, also Nein sagen lernen und sich Zeit für sich selbst zu nehmen. Als letzten Punkt nennt er die Inanspruchnahme von professioneller Hilfe mittels therapeutischer Gespräche, Medikation oder speziellen Programmen. Selbstfürsorge sei kein einmaliger Akt, sondern ein kontinuierlicher Prozess. Indem man sich aktiv um das eigene Wohlbefinden kümmere, könne man die Herausforderungen, die mit psychischen Erkrankungen einhergehen, besser bewältigen. Jeder Schritt in Richtung Selbstfürsorge sei ein Schritt zu mehr Lebensqualität und innerer Balance.

Neuen Beruf und Berufung gefunden

Heute sagt Hans Schmied: «Die Erfahrungen mit meiner psychischen Erkrankung sind mittlerweile die wertvollste Ressource – die Krisenerfahrung ist meine Zusatzqualifikation und mein Beruf!» Er ist Peer-Mitarbeiter. Peer-Arbeit bedeutet, dass Menschen, die Erfahrung haben mit psychischen Erschütterungen und Genesung, ihr reflektiertes, persönliches Erleben zur Unterstützung von Betroffenen einsetzen. Sie sind als „Expertinnen und Experten aus Erfahrung“ tätig, befinden sich auf Augenhöhe mit den Patientinnen und Patienten und begleiten diese auf ihrem Recovery-Weg. Recovery beinhaltet eine Wandlung des Selbst, bei der einerseits die eigenen Grenzen akzeptiert und andererseits eine Welt voller neuer Möglichkeiten entdeckt wird. Es töne paradox meint Hans Schmied und zitiert eine Aussage der Betroffenen Patricia Deegan aus dem Jahr 1996: «beim Akzeptieren dessen, was wir nicht werden tun oder sein können, beginnen wir zu entdecken, wer wir sein können und was wir tun können.» Es geht ihm jedoch ebenfalls um Akzeptanz in der Gesellschaft und dass Leiden nicht als Charakterschwäche angesehen werden. Stigmata seien für Betroffene äusserst kontraproduktiv. Sich zusätzlich zu oft schweren Krankheiten erklären und rechtfertigen zu müssen, brauche so viel Kraft, die Betroffene manchmal nicht mehr hätten. Menschen mit psychischen Erkrankungen passiere dies oftmals tagtäglich. Es heisse von anderen dann etwa: «Dann mach halt etwas, das kann ja nicht so schlimm sein – reiss dich mal zusammen». Hans Schmied wählt deutliche Worte: «Das ist sehr beleidigend! Eine Migräne kann man nicht «mit ein bisschen Kopfweh» vergleichen – genauso wenig lässt sich eine psychische Erkrankung mit «ein bisschen schlecht drauf» vergleichen. Als Präsident der 2024 gegründeten Stiftung «Gleich und Anders Schweiz» hat er es sich zur Aufgabe gemacht, Erkrankte während ihrer Genesung zu begleiten und die Bevölkerung aufzuklären. Aus eigener Erfahrung weiss er was es heisst, mit Vorurteilen zu kämpfen und das eigene Leben wieder selbst in die Hand zu nehmen.

www.gleichundandersschweiz.ch

2. März 2025, Tag der Kranken zum Motto «Hilfe zur Selbsthilfe»