

Martin Bommeli



Bild: zVg

Wer Martin Bommeli anschaut, sieht ihm auf den ersten Blick nicht an, dass er gesundheitlich eingeschränkt ist und dadurch sein Leben in vielerlei Hinsicht beeinflusst wird. Den Alltag zu strukturieren und achtsam mit seinen Ressourcen umzugehen, ist für ihn entscheidend. Durch feste Routinen, regelmässige Pausen und den Fokus auf das, was ihm guttut, gelingt es ihm, die Herausforderungen seiner Erkrankungen besser zu meistern. Der [Austausch in der Selbsthilfegruppe](#) hilft ihm, seinen Weg zu gehen und als Peer unterstützt er andere Betroffene, ihre Ressourcen zu entdecken und zu stärken.

Es fing bereits in der Jugend an

«Ich bin von einer posttraumatischen Belastungsstörung (PTBS) und einer chronischen manischen Depression betroffen. Die PTBS führt oft dazu, dass ich unerwartet getriggert werde, was starke Stressreaktionen auslösen kann. In solchen Momenten ist es wichtig, dass ich mir Zeit nehme, um mich zu beruhigen und Stabilität zurückzugewinnen. Die manische Depression bringt zusätzlich starke Stimmungsschwankungen mit sich: Zeiten grosser Energie und Kreativität wechseln sich mit Phasen tiefer Erschöpfung und Antriebslosigkeit ab.», erklärt der Vierzigjährige. Er musste schon früh lernen, sich mit seiner Erkrankung auseinanderzusetzen. Bereits als Jugendlicher hat er mit einer Psychotherapie begonnen. Es sei kein linearer Prozess gewesen, sondern ein Weg mit Höhen und Tiefen. Bis heute wisse er nicht, ob er jemals zu 100% „gesund“ sein werde und er sei immer noch dabei, das für sich zu akzeptieren. Allerdings gehe es für ihn nicht darum, ein perfektes Ziel zu erreichen, sondern jeden Tag so gut wie möglich zu gestalten. Dabei helfen ihm neben Routinen und Achtsamkeit Strategien, die er sich im Laufe der Jahre erarbeitet hat. Auch die Unterstützung von Menschen, die an ihn glauben und ihn auf seinem Weg begleiten, spielt eine wichtige Rolle, sei es durch professionelle Hilfe wie Psychotherapie oder durch den Austausch mit anderen Betroffenen in der Selbsthilfegruppe.

Hilfe zur Selbsthilfe

Für Martin Bommeli war es ein wichtiger Schritt, seine Erkrankung nicht länger nur als Belastung zu sehen, sondern als Teil seines Lebens. Das habe ihm geholfen, offen damit umzugehen und die Unterstützung zu holen, die er brauche. «Hilfe zur Selbsthilfe» bedeutet für ihn, Verantwortung für den eigenen Heilungsprozess zu übernehmen, gleichzeitig aber auch Unterstützung und Werkzeuge anzunehmen, die ihm helfen, diesen Weg zu gehen. Dazu gehöre auch, aktiv nach Taktiken zu suchen, die im Alltag helfen. «Die Selbsthilfegruppe sehe ich dabei als wertvolle Ergänzung zu den klassischen Behandlungsmethoden wie Psychotherapie und medikamentöser Unterstützung. Während Therapien und Medikamente oft die Basis für Stabilität schaffen, bietet die Selbsthilfegruppe Raum für persönlichen Austausch und gegenseitige Ermutigung auf Augenhöhe», erklärt er. Jede und jeder sei sowohl in der gebenden als auch in der nehmenden Position. In der Selbsthilfegruppe habe er erlebt, wie wertvoll es ist, mit Menschen in Kontakt zu sein, die ähnliche Herausforderungen kennen und diese auch verstehen. Das schaffe Vertrauen und gebe Halt. Das Gefühl, nicht allein zu sein, sei unglaublich stärkend. Zudem schätzt er es, in der Gruppe Gedanken, Sorgen und Fortschritte zu teilen, ohne bewertet zu werden. Auch ist es für ihn wichtig, von neuen Strategien und Herangehensweisen anderer Betroffener zu hören. Diese unterschieden sich oft von den Ratschlägen, die man von Psychiatern oder Psychologen bekomme, und eröffneten ihm neue Perspektiven für den Umgang mit seiner Erkrankung. Es motiviere ihn zudem zu sehen, wie sie sich als Gruppe gegenseitig Mut machen und sich auf ihrem individuellen Weg weiterbringen.

Engagement als Peer, um Wissen weiterzugeben

Um andere noch gezielter zu unterstützen, hat Martin Bommeli eine Peer-Ausbildung absolviert und arbeitet nun als Peer in einer Psychiatrie. In dieser professionelleren Rolle begleitet er Menschen während deren Klinikaufenthalt. Dabei bringt er seine eigenen Erfahrungen gezielt ein, um sie zu ermutigen und zu unterstützen, ihren eigenen Weg zur Genesung zu finden. Ein grosser Unterschied zur klassischen Therapie sei dabei, dass er nicht aus der Perspektive eines Experten handle, sondern als jemand, der Ähnliches erlebt hat und deshalb authentische Begleitung bietet. Für ihn ergänzen sich seine Arbeit als Peer und das Engagement in der Selbsthilfegruppe perfekt: «Während ich als Peer Menschen in der schwierigen Zeit während des Klinikaufenthalts begleite, bietet die Selbsthilfegruppe danach einen Raum für den weiteren Austausch und die gegenseitige Unterstützung im Alltag. So schaffen wir eine wertvolle Brücke zwischen der Zeit in der Psychiatrie und dem Leben danach.» Dies helfe, die Zeit nach dem Aufenthalt besser zu meistern und langfristig Stabilität zu finden. Er selber schöpft Kraft aus der Beziehung zu seiner Freundin, seinen zwei Katzen und der Musik, die ihm Ruhe und Freude bringt. Auch Inline-Skating helfe ihm, den Kopf freizubekommen und in Bewegung zu bleiben. Seine kreative Arbeit und die Möglichkeit, anderen etwas mitzugeben und daraus etwas Positives zu schaffen, gäben ihm weiter das Gefühl, dass sein Weg trotz der Herausforderungen Bedeutung hat. Betroffenen möchte er mitgeben, geduldig mit sich selbst zu sein und den eigenen Weg in kleinen Schritten zu gehen. Heilung oder Stabilität seien oft kein geradliniger Prozess, sondern voller Höhen und Tiefen – und das sei in Ordnung. Er rät, Menschen zu suchen, die einen verstehen und unterstützen, sei es durch eine Selbsthilfegruppe, durch Austausch mit anderen Betroffenen oder durch professionelle Hilfe. Es sei kein Zeichen von Schwäche, Hilfe anzunehmen – im Gegenteil, es zeige Stärke und Mut.

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