

«Ich glaubte, ich sei gestört»

Kanton Bern Damian Stähli will die Stigmatisierung von psychisch kranken Jugendlichen bekämpfen. Der 23-Jährige hat am eigenen Leib erfahren, wie es ist, wenn man sich nicht getraut, in der Dorfapotheke Neuroleptika zu kaufen.

Marius Aschwanden

Nicht einmal seinem Bruder sagte er etwas. Als Damian Stähli mit 15 Jahren psychisch krank wurde, wussten lange Zeit nur sein Vater und seine Mutter, was mit ihm los ist. Psychose in Kombination mit Depressionen lautete die Diagnose. Dem Bruder – «die wichtigste Person in meinem Leben» –, den Schulkollegen oder dem Lehrer erzählte der Jugendliche nichts. Zu gross war die Angst, wie sie reagieren könnten. «Ich glaubte, ich sei gestört und eine Belastung. Das wollte ich niemandem zumuten», sagt Stähli rückblickend.

Damit ja nichts über seine Krankheit bekannt wurde, ging er seine Neuroleptika in einer Apotheke in Spiez anstelle von Schönried kaufen, wo er aufgewachsen ist. Wenn er jeweils zur Psychologin musste, erzählte er in der Schule, er gehe zur Physiotherapie. Erst als ein stationärer Aufenthalt in der Psychiatrischen Klinik notwendig wurde, krachte das Karrenhaus zusammen. Damian Stähli war damals 16 Jahre alt.

Heute, sieben Jahre später, spricht der junge Mann vor Ehrlichkeit geradezu. Auf die Frage, wie es ihm gehe, erwidert er: «Bauke, gut.» Es ist keine Floskel.

Er gehe zwar noch immer jeden Monat in die Therapie und nehme weiterhin Medikamente. «Aber ich habe gelernt, mit der Krankheit zu leben», sagt Stähli so, als wäre es das Natürlichste der Welt, darüber zu sprechen. Wenn es nach dem 23-Jährigen geht, dann sollte es das auch sein. Oder zumindest werden. Zusammen mit einer Kollegin aus dem Tessin hat sich der Schönrieder ein Ziel gesetzt: Er will die Stigmatisierung von psychischen Erkrankungen unter Jugendlichen bekämpfen. Deshalb gründeten sie heute Abend in Bern den Verein Zeta Movement.

Hürden abbauen

«Junge Leute sollen in Schulen oder Sportvereinen von ihren Erlebnissen mit psychischen Krankheiten und vor allem von ihrem Weg zur Besserung erzäh-



Damian Stähli wurde mit 15 Jahren psychisch krank. Mittlerweile hat der 23-Jährige gelernt, damit zu leben. Foto: Franziska Kommerstätter

«Junge Leute sollen von ihren Erlebnissen mit psychischen Krankheiten erzählen.»

Damian Stähli
Mitgründer von Zeta Movement

wollen, dann gibt es nur einen Weg: Betroffene müssen aus sich rauskommen und erzählen.» Für sein Engagement wurde Stähli dieses Jahr als sogenannter Global Changemaker ausgezeichnet. Die Organisation fördert auf der ganzen Welt Jugendprojekte, die einen sozialen Wandel zum Ziel haben. Auch Zeta Movement wird von ihr unterstützt.

«Bin sehr demütig»

Die grosse Arbeit steht für Stähli aber erst noch an. «Wir haben zwar die Finanzierung der Startphase und damit der ersten Einsätze gesichert. Trotzdem müssen wir nun intensiv mit Fundraising beginnen.» Das Geld werde etwa dazu benötigt, Kampagnenmaterial zu bezahlen. Und auch die Kontakte mit den Schulen oder Sportvereinen seien an.

Zudem soll der Verein durch ein Fachgremium unterstützt werden. «Wir sind keine Ärzte oder Therapeuten. Deshalb brauchen wir Fachleute, um medialisch abgestützt handeln zu können», sagt Stähli. Wer im Gremium sitzen wird, ist noch unklar. Schliesslich müssen auch weitere Personen gefunden werden, die bereit sind, ihre Erlebnisse zu teilen.

Trotz der vielen Herausforderungen, würde sich Stähli nicht als Idealisten bezeichnen. «Ich bin sehr demütig. Mir geht es nur um die Sache.» Deshalb freut er sich auch bereits heute auf den Moment, in dem Zeta Movement wieder aufgelöst werden kann. Denn das würde bedeuten, dass es keine Stigmatisierung mehr gibt und er sein Ziel erreicht hat.

In der darauffolgenden Zeit machte Stähli aber auch negative Erfahrungen. «Leute, die von meiner Situation wussten, sagten in meiner Gegenwart Dinge wie: Alle hätten psychische Probleme, aber nur die Schwachen gehen in die Therapie.» Zudem habe man ihm beruflich weniger zugetraut. Als er diesen Sommer die Lehre auf der Gemeindeverwaltung Saanen abgeschlossen hat, entschloss er sich, gleich die Berufsmaturität anzuhängen.

«Manche waren der Meinung, ich solle das doch sein lassen, jetzt, wo ich schon die Lehre geschafft hätte.» Über all das zu sprechen, fällt Stähli heute schetnbar leicht. «Es hat Jahre gebraucht, um an diesen Punkt zu kommen. Wenn wir aber die Stigmatisierung brechen

wer sich in dieser Situation da mal erinnere, dass irgendwann mal jemand in der Schule erzählt habe, wie er es gemacht habe, und dass es ihm danach wieder besser gegangen sei, dann sei die Hürde schon wesentlich kleiner.

Langer Prozess

Nachdem er sich selbst Hilfe gebot hatte, fingen bei Stähli jedoch die Lügen oder Selbststigmatisierung an. Erst in stationärer Behandlung habe er gemerkt, dass er nicht der einzige Mensch mit einer psychischen Erkrankung gewesen sei. Und auch von seinen Kollegen habe er positive Rückmeldungen erhalten. «Sie haben gemerkt, dass es mir nicht gut ging, und waren froh, dass ich nun an einem Ort bin, wo man zu mir schaut», sagt er.

«Down». «Das kann ja mal sein als Jugendlicher.» Es sei ihm aber immer schlechter gegangen. Dann habe er mit seinem Vater gesprochen. Dieser riet ihm, zum Hausarzt zu gehen. «Das Telefongespräch für einen Termin war für mich unglaublich schwierig», sagt Stähli. Er habe sich vorgestellt, was die Sekretärin von ihm denke oder was der Arzt sagen wird. Schliesslich ist er dann über seinen Schatten gesprungen und hat angerufen.

Diese Hürde, Hilfe zu holen, müsse abgebaut werden, glaubt Stähli. «Wir haben in der Schweiz ein gutes Netz an Psychiatern, Psychologen und anderen Ärzten. Letztlich muss sich aber immer noch jeder Einzelne dazu entschliessen, einen solchen zu besuchen.» Wenn ein Jugend-

leno, sagt Stähli. Dadurch erhofft er sich, ein breiteres Bewusstsein schaffen zu können. Das Thema werde geradezu totesgeschwiegen. Oder ins Lächerliche gezogen. Insbesondere von Jugendlichen selbst. «Wir hatten in der Schule beispielsweise einen Beratungsdienst. Mit 15 Jahren lächelten wir aber höchstens über den.» Die Folge davon sei, dass die betroffenen Jugendlichen oft viel zu lange keine Hilfe holen. Hier will der Verein ansetzen.

Auch bei Damian Stähli hat es lange gedauert, bis er zum Arzt gegangen ist. «Ich habe irgendwann gemerkt, dass ich nicht mehr wohl bin in meiner Haut. Ich war nicht mehr gerne draussen, habe viel und unregelmässig geschlafen.» Zuerst dachte Stähli, er habe einfach ein