



«Es wird normaler, Hilfe zu suchen»

Suizidprävention Jeden Tag sterben in der Schweiz zwei bis drei Menschen durch Suizid. Darunter sind oft jüngere Personen. Suizid ist bei den 12- bis 15-Jährigen nach Verkehrsunfällen die zweithäufigste Todesursache. Sehr oft liege einem Suizid eine psychische Erkrankung zugrunde, sagt Michael Kaess, der die Universitätsklinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie Bern leitet. Es gebe deutlich mehr psychisch kranke Kinder und Jugendliche als sol-

che, die tatsächlich Hilfe holen würden, sagt Kaess. Er plädiert für eine solide Finanzierung der Kinder- und Jugendpsychiatrie. Immerhin sei das Thema in den letzten Jahren stärker an die Öffentlichkeit gekommen und es werde normaler, Hilfe zu suchen.

Suizidgedanken waren für die 27-jährige Chantal Ruchti der Auslöser, Hilfe zu holen. Heute weiss Ruchti um ihre psychische Erkrankung, sie ist in Behandlung und möchte Jugendliche sensibilisieren. (lea)

«Vertraue dich jemandem an»

Zum Tag der Suizidprävention Ihre Suizidgedanken waren für sie der Auslöser, Hilfe zu holen. Jetzt weiss Chantal Ruchti um ihre psychische Erkrankung und möchte Jugendliche sensibilisieren.

Lea Stuber

Und dann sagt sie diesen Satz, der hart wirken könnte, bei ihr aber vor allem erleichtert klingt. «Retrospektiv betrachtet: Man hätte schon früher merken können, dass etwas nicht stimmt mit mir», sagt Chantal Ruchti, heute 27 Jahre alt und damals die 17-Jährige, die halbprofessionell Fussball spielte – beim FC Basel, im U-20-Nationalteam – und nur noch weinte, weil sie Angst hatte, ins Training zu gehen.

Retrospektiv. Ein Wort, das Chantal Ruchti gerne benutzt. Wenn sie also zurückblickt, 10 Jahre, 15 Jahre, in ihre Jugend, dann sieht sie, was sie in dieser Zeit nicht sah: Sie hat eine psychische Erkrankung. Jetzt weiss sie wenigstens, was mit ihr los ist.

Darum also verletzte sie sich selber, darum hörte sie die Stimmen in ihrem Kopf, schon seit sie 12 Jahre alt ist. Darum auch hatte sie Suizidgedanken. Heute ist Chantal Ruchti in psychiatrisch-psychologischer Behandlung, fünf Stunden pro Woche. Das war sie viele Jahre nicht, sie machte vieles mit sich selber aus.

Mit der besten Freundin zum Psychiater

Es dauerte drei Jahre, bis sie mit dem Fussball aufhörte. Weitere vier, bis sie sich ihrer besten Freundin anvertraute.

Sie war mitten in ihrem Medizinstudium, als wegen eines Streits gar nichts mehr ging. Sie ass nichts, trank nichts, ging nicht aus dem Haus, auch nicht in die Vorlesungen an der Uni. Nach einigen Tagen besuchte ihre beste Freundin sie. Es war der Moment, als Chantal Ruchti zum ersten Mal erzählte, wie es ihr wirklich geht. Von den Selbstverletzungen sprach sie erst zwei Monate später. Bis sie auch die Stimmen erwähnte, die sie hörte, dauerte es noch länger.

Am nächsten Tag schaffte sie es wieder an die Uni, sass neben der Freundin. Mitten in der Vorlesung kamen ihr die Tränen. «Ich kann nicht mehr», habe sie ihrer Freundin gesagt – und diese reagierte.

Zusammen verliessen sie den Hörsaal und gingen zum Psychiater. Während sie Suizidgedanken hatte, klärte die Freundin das Organisatorische mit den Versicherungen. «Sie hat mir alles abgenommen, das war so wertvoll.» Jeden Tag sterben in der Schweiz zwei bis drei Menschen durch Suizid, zur Anzahl von Suizidversuchen fehlen zuverlässige Daten. Bei den 12- bis 25-Jährigen ist Suizid – nach Verkehrsunfällen – die zweithäufigste Todesursache.

Michael Kaess leitet die Universitätsklinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie Bern. Er sagt: «Den allermeisten Suizidgedanken, Suizidversuchen und vollendeten Suiziden liegt eine psychische Erkrankung zugrunde.» Mehr als die Hälfte dieser Erkrankungen entstehen in der Jugend.

«In diesem Alter hat man noch nicht gelernt, dass Krisen – Streitigkeiten mit den Eltern oder mit Freundinnen, die erste Trennung – vorübergehen, sie scheinen schlechter bewältigbar.» Am

«Ich will nicht, dass jemand getriggert wird.»

Chantal Ruchti

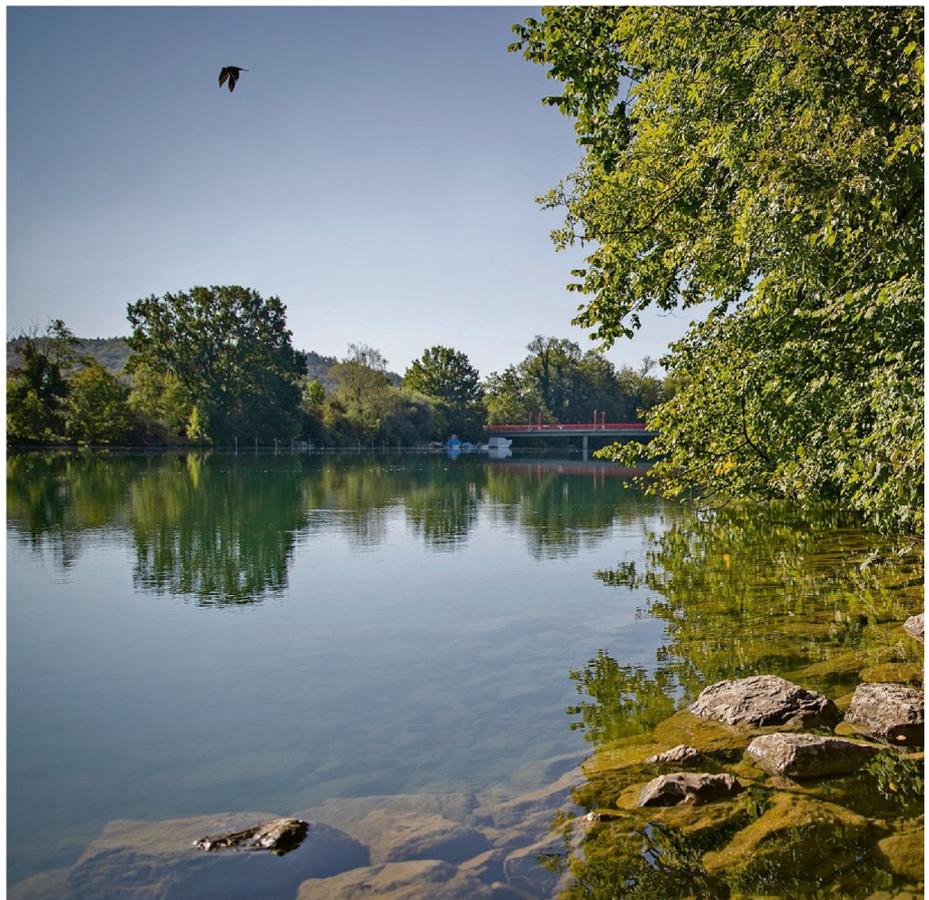
häufigsten sind im jugendalter Depressionen, gefolgt von Angst-erkrankungen, Essstörungen und Persönlichkeitsstörungen.

Mit der psychischen Erkrankung leben

Bei Chantal Ruchti waren ihre Suizidgedanken der Auslöser für die Suche nach ihrer psychischen Erkrankung. Erst hiess es, sie habe eine Borderline-Persönlichkeitsstörung. Seit Dezember lautet die Diagnose: Dissoziative Identitätsstörung (DIS). Verschiedene Persönlichkeitsanteile übernehmen dabei abwechselnd die Kontrolle über das Denken, Fühlen und Handeln.

Sie arbeitet daran, doch die Suizidgedanken sind nicht ganz weg. Immer wieder war Chantal Ruchti in den vergangenen Jahren in der Krisenintervention, alleine zweimal im vergangenen Monat. «Für mich», sagt Chantal Ruchti, «sind das nicht Suizidversuche.» Wie sie sich etwas antut, erzählt sie bewusst nicht. «Ich will nicht, dass jemand getriggert wird.»

Wenn sie sich etwas antue, sei sie in einen bestimmten Persönlichkeitsanteil gewechselt, sagt sie. Für sie passiere es also unbewusst. Dass es für ihren Mann,



Lange wusste Chantal Ruchti nicht, dass das, was sie fühlt, eine psychische Erkrankung ist. Foto: Beat Mathys

ihre Freundinnen oder Bekannte jedes Mal von neuem schwierig sei – und die Beziehungen belastet –, könne sie verstehen. «Egal, ob ich es war, die das tun wollte, oder ein Persönlichkeitsanteil: Die Konsequenz ist dieselbe.» Sie ist froh um Verständnis, wenn sie kurzfristig ein Treffen mit Freundinnen absagt, weil es ihr nicht gut geht. Mehr erwarte sie aber nicht. «Es ist der Klassiker», sagt sie und schmunzelt. «Ich möchte niemandem zur Last fallen.»

«Da überrascht es nicht, wenn die Jugendlichen sich nicht freiwillig bei uns melden.»

Michael Kaess
Psychiater

Wenn sie suizidal ist, ruft sie ihren Mann an oder auch ihre Spitzbetreuerin. Einmal habe diese sie per Telefon in die Klinik gelotet. Oder sie wählt den psychiatrischen Notfall. Dort wird entschieden, wie akut und dringend die Situation ist, ob sie stationär bleiben muss. Chantal Ruchti erlebt es als langes, mühsames Prozedere. «Es wäre schön, wenn dieser Weg zu Hilfe noch kürzer wäre», sagt sie. Gerade am Anfang kostete es sie Überwindung, dort anzurufen.



Michael Kaess leitet die Uniklinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie. Foto: C. Pfander

Es gebe deutlich mehr psychisch kranke Kinder und Jugendliche als solche, die tatsächlich Hilfe holten, sagt Psychiater Michael Kaess, er stellt einen sogenannten «Help-Seeking-Gap» fest.

Monate auf ein Erstgespräch warten

Woran liegt das? Einerseits, so Kaess, am nach wie vor vorherrschenden Stigma – gegenüber dem Label einer psychischen Erkrankung, aber auch gegenüber den Psychiatrien als Institutionen. «Die Androhung von Eltern: «Pass auf, wenn du das und das machst, kommst du irgendwann in die Waldau», also in eine Klinik der UPD, ist bis heute relativ verbreitet. Da überrascht es nicht, wenn die Jugendlichen sich nicht freiwillig bei uns melden», sagt Kaess.

Andererseits: In den vergangenen zehn Jahren sei das Thema mehr und mehr in die Öffentlichkeit gekommen. Es werde normalerweise, Hilfe zu suchen, gerade auch in der Corona-Pandemie. Dadurch müssten die Leute aber öfters Monate auf ein Erstgespräch warten. «Wenn man sich ohnehin überwinden muss, überhaupt Hilfe zu suchen», sagt Kaess, «ist das natürlich nicht hilfreich.»

Es brauche eine solide Finanzierung der Kinder- und Jugendpsychiatrie, so Kaess. Nur so könne das Angebot vergrössert werden. Aber nicht nur das. Das grösste Problem sieht Kaess im Fachkräftemangel. «Ohne qualifiziertes Personal können wir nicht ausbauen.» Jüngst mussten, wie das «Regionaljournal» von Radio SRF berichtete, im Kanton Bern zwei Akutabteilungen der Erwachsenenpsychiatrie schliessen, wegen Personalmangels.

Den Alltag im Griff haben

Trotz allem: Ihr gehe es heute besser, sagt Chantal Ruchti, sie habe ihren Alltag im Griff. Sie studiert nun im Master Epidemiologie, bekommt eine IV-Rente und arbeitet Teilzeit in der Forschung. Statt Fussball zu spielen, geht sie Velo fahren oder wandern, macht Krafttraining.

Ab und an trifft sie Freundinnen zum Abendessen, immer komme irgendwann die Frage: «Wie geht es dir eigentlich, Chantal?» Am direktesten bekommt es ihr Mann mit, wenn es ihr nicht gut geht. Kommt er an seine Grenzen und braucht Zeit für sich, kommuniziere er das klar, sagt Ruchti.



«Ich war nicht die Einzige, die psychische Probleme hatte.»

Chantal Ruchti

Seit einigen Monaten schreibt sie in ihrem Blog «Be Many!» über psychische Gesundheit, und auch über DIS. «Die Leute wissen darüber zu wenig», sagt sie. Sie hätte sich gewünscht, dass psychische Gesundheit in der Schule ein Thema gewesen wäre, etwa in einer der vielen Projektwochen. «Ich bin mir sicher: Ich war nicht die Einzige, die psychische Probleme hatte.»

Bald wird sie für Zeta Movement Schulbesuche machen und über ihre persönlichen Erfahrungen sprechen. «Ich möchte, dass es gar nicht so weit kommt wie bei mir – bis zu Suizidgedanken und Suizidversuchen. Und dass die Jugendlichen wissen, dass sie niederschwellig Hilfe bekommen können», sagt sie.

Mit Schulbesuchen will das 2019 entstandene Projekt Zeta Movement, mit Sitz in Bern, psychische Erkrankungen in der Schweiz enttabuisieren und Jugendliche für die Thematik sensibilisieren. Co-Präsident Damian Stähli sagt: «Mit einem offenen Dialog wollen wir die Hemmschwelle senken, über psychische Probleme zu sprechen und sich Hilfe zu holen.»

Könnte Chantal Ruchti ihrem 17-jährigen Ich etwas auf den

Weg geben, retrospektiv, dann würde sie ihm heute sagen: «Höre auf mit dem Fussball, das tut dir nicht gut.» Und: «Vertraue dich jemandem an.» Denn wie solle man wissen, sagt Chantal Ruchti, dass etwas nicht normal ist – Stimmen hören etwa –, wenn man gar nicht weiss, dass es nicht normal ist?

Zum Welttag der Suizidprävention findet am 10. September von 16 bis 18 Uhr in Bern auf dem Waisenhausplatz die Vernissage zur Plakatkampagne «Takecare.me» des Berner Bündnisses gegen Depression und der Hochschule der Künste Bern statt.

Geht es dir nicht gut? Hast du Suizidgedanken?

Pro Juventute berät Kinder und Jugendliche via Tel. 147 vertraulich, kostenlos und rund um die Uhr. Die **Dargebotene Hand** ist via Telefon, Mail und Chat erreichbar: Tel. 143. Der psychiatrische Notfall der Universitären Psychiatrischen Dienste (UPD) ist unter UPD.ch erreichbar.

Hilfe findest du auch unter Reden-kann-retten.ch, Feel-ok.ch oder Wie-gehts-dir.ch.