



PUBLIKATION
Magazin Phönix

ZUSAMMENARBEIT
Heidi Ambiel (Fotografie)

TEXT
Sabine Windlin

DATUM
22.11.2019

GROSSZÜGIGER UND WENIGER KOPFLASTIG

Tobias Camenzind, 42, hatte schon zweimal eine Psychose. Diese Erfahrung gibt er als Peer-Mitarbeiter der Stiftung Phönix an Betroffene weiter. Dabei macht er auch Mut und Hoffnung auf Genesung.

Herr Camenzind, auf Ihrer Beratungswebsite steht prominent ein Zitat von Andreas Knuf: «Sei nicht so hart mit dir selbst.» Was hat dieser Satz mit Ihnen zu tun?

Ich bin in einem Umfeld aufgewachsen, wo ständig irgendwelche Ziele erreicht und Erwartungen erfüllt werden mussten, wo eine Mentalität der Leistungsorientierung herrschte. Auch wurde mir der Eindruck vermittelt, dass das Leben primär willensgesteuert ist; nach dem Motto: wo ein Wille, da ein Weg. Alles war kopflastig und rational. Doch schon in jungen Jahren merkte ich, dass ich nicht so funktioniere und dass mich dieser ständige Druck krank macht. Fortan versuchte ich, mehr auf meine Gefühle zu hören und diese ernst zu nehmen.

Dann bezieht sich dieses Zitat vor allem auf Erlebnisse in der Kindheit und Jugend?

Ja, doch machte ich später als Erwachsener in meinem beruflichen Umfeld – ob an der Universität, in der Marktforschung oder in der Tourismusbranche – genau die gleichen Erfahrungen. Auch hier herrschte ein Klima der Leistungsorientierung. Über seelische Nöte zu sprechen, war tabu. Unsicherheiten im Berufsalltag wurden nicht zugelassen, sondern überspielt. Dinge zu hinterfragen, galt als störend. Ich entschied dann für mich, mir auch

Schwächen einzugestehen und nicht immer reüssieren zu müssen. Diese Grosszügigkeit mir gegenüber empfand ich als sehr wohltuend und befreiend.

Seit April 2019 arbeiten Sie in einem kleinen Teilzeitpensum als Peer-Mitarbeiter bei Phönix. Das heisst, Sie haben selbst Erfahrung mit einer psychischen Krankheit?

Ja, ich hatte in meinem Leben schon zwei Psychosen. Die letzte im Jahre 2006. Als Peer bringe ich dieses Erfahrungswissen ein und mache es für andere Betroffene nutzbar.

Der Begriff Psychose wird verwendet, um Zustände zu beschreiben, die durch eine vorübergehende Veränderung im Erleben der Realität gekennzeichnet sind. Das Denken, Wollen, Fühlen und Handeln von Psychose-Erkrankten gerät durcheinander und ist für andere nicht nachvollziehbar.

Korrekt. Mich ereilte die letzte psychotische Episode mitten in meinem Studium der Betriebswirtschaft an der Universität Genf. Obwohl es mir gesundheitlich entsprechend schlecht ging, zog ich das Studium durch und schloss es – die Erwartungen meines Umfeldes erfüllend – ab. Das war, noch bevor ich mir das Credo «Sei nicht so hart mit dir selbst» zu Herzen nahm. Nach einem langen Genesungsprozess, der immer noch andauert, stehe ich heute ganz woanders und sage zu mir selbst: Ich muss gar nichts mehr.

Das klingt fast ein wenig rebellisch. Verweigern Sie sich den gesellschaftlichen Zwängen komplett?

Na ja, die Steuererklärung ausfüllen, das muss ich. Aber sonst? Meine Seele rebellierte, leistete Widerstand. Ich glaube, die Psychosen waren Zeichen genug, etwas Grundlegendes in meinem Leben zu ändern. Vielleicht habe ich die Krisen gebraucht, um mich in meinem Leben in eine neue Richtung zu bewegen. Halt fand ich in dieser schwierigen Zeit in der Selbsthilfegruppe Psychose, wo ich zuerst als Teilnehmer mitwirkte und später die Moderation der Gruppe übernahm. Der Austausch mit Leuten, die das Gleiche oder etwas Ähnliches erfahren haben, tat mir gut.

Sie haben einen spezifischen «Peer»-Lehrgang absolviert, um als Betroffener andere psychisch

Erkrankte zu begleiten. Was ist das genau für eine Ausbildung?

Ich erwarb das Zertifikat über den Verein «EX-IN» in Bern. EX-IN steht für «Experienced Involvement», zu Deutsch «Einbezug Erfahrener». Die Ausbildung dauerte eineinhalb Jahre und bestand aus Praktika und 12 mehrtägigen Modulen. Nach jedem Modul musste man eine schriftliche Reflexion verfassen. Es gab wenig Frontalunterricht, dafür viel Gruppenarbeiten, Rollenspiele, Präsentationen und interaktive Sequenzen. Die Theorie nahm in der ganzen Ausbildung wenig Platz ein. Was zählte, war der Austausch von persönlichen Erfahrungen und was man daraus gelernt hat.

Mussten Sie, um zu dieser Ausbildung zugelassen zu werden, sozusagen «beweisen», dass Sie selbst psychisch schwer erkrankt waren?

Papiere mit Diagnosen von Ärzten vorlegen musste man natürlich nicht. Aber die Anwärter der Ausbildung wurden genau geprüft und mussten in Bewerbungsgesprächen detailliert über ihre Biografie, Krankengeschichte und Genesung Auskunft geben. Schauspielern konnte man da nicht. Das hätte man sofort gemerkt. Von rund 100 Bewerbern wurden zu meiner Zeit zirka 50 zu einem Gespräch eingeladen und letztlich deren 20 für die Ausbildung zugelassen.

Worin besteht Ihr Auftrag als Peer-Mitarbeiter bei Phönix, und inwiefern unterscheidet sich Ihre Arbeit beispielsweise von derjenigen eines Sozialpädagogen?

Da ich der erste Peer-Mitarbeiter bin, der bei Phönix angestellt wurde, muss mein Jobprofil

erst noch definiert und ausformuliert werden. Das gibt mir, aber auch der Geschäftsleitung, viel Spielraum. Derzeit werde ich je nach Bedarf in den verschiedenen Betrieben eingesetzt, bin abwechslungsweise im Phönix-Treff oder in den Wohnheimen präsent. Nachdem ich dort Personal und Klienten kennengelernt habe, geht es nun unter anderem darum, Gesprächsgruppen zu moderieren.

Sind Sie als Betroffener ein besserer Begleiter für Menschen mit psychischen Problemen als ein Sozialpädagoge, der diese persönliche Erfahrung der Krankheit nicht hat?

Nein. Es braucht in der Begleitung von psychisch Kranken sowohl die Fachleute als auch die Peers. Es gibt Betroffene, die schätzen es, mit mir zu sprechen, weil sie wissen, dass ich selbst Erfahrungen mit psychischer Erkrankung habe. Andere wiederum hören lieber auf den Ratschlag einer Fachperson. Als Peer ersetze ich weder den Arzt, den Sozialarbeiter noch den Psychotherapeuten. In den Gesprächen mit den Phönix-Klienten versuche ich immer auch, Hoffnung und Zuversicht zu vermitteln und aufzuzeigen: Selbst nach einer langjährigen Krise ist es möglich zu genesen. Mir geht es heute relativ gut. Ich lebe in einer Partnerschaft, mache eine sinnvolle Arbeit, treibe Sport.

Hat sich die Peer-Arbeit bei der Stiftung Phönix auch positiv auf Ihre persönliche Situation ausgewirkt?

Ja! Ich freue mich, wenn ich merke, dass die Leute Vertrauen zu mir fassen. Erst neulich hat mir eine Phönix-Klientin ausführlich über ihre Probleme erzählt. Am Ende des Gesprächs bedankte sie sich und meinte, unser Austausch hätte sie weitergebracht. Das heisst, ich konnte dieser Frau helfen. Solche positive Rückmeldungen erlebe ich auch in meiner ehrenamtlichen Arbeit für die Selbsthilfegruppe «Psychose» oder im Rahmen meines Engagements für eine Recovery Gruppe, bei welcher der Genesungsprozess vom Menschen im Mittelpunkt steht und deren Mitglieder ganz unterschiedliche Krankheitsbilder haben: Depressionen, Schizophrenie, Borderline-Syndrom, Mager-, Drogensucht usw.

Die Tabuisierung von psychischen Erkrankungen wird weitherum beklagt. Was können Betroffene selbst dazu beitragen, dass sich dies ändert?

Offen über die psychischen Probleme reden, so wie ich das jetzt mache, und keine Angst haben, dass man deswegen schräg angeschaut wird. Gemäss Bericht des Schweizerischen Gesundheitsobservatoriums (Obsan) erkrankt jeder Dritte im Laufe seines Lebens an einer psychischen Erkrankung, und trotzdem wird so getan, als sei dies etwas Aussergewöhnliches. Das ist doch paradox! Klar geht man mit einer Depression oder Psychose nicht hausieren, aber trotzdem sollte man keine Scham haben, dies zu thematisieren.