

Region

Wenn plötzlich das Herz rast und der Atem stockt

Oberaargau Betroffene von Angst- und Panikattacken können sich neu in einer Selbsthilfegruppe austauschen. Drei Mitglieder der Gruppe erzählen.

Jürg Rettenmund

Marc* aus Langenthal erinnert sich an die Situation vor zehn Jahren, als wäre es gestern gewesen: «Ich befand mich in Luzern im Bus auf dem Weg zur Arbeit. Plötzlich hatte ich heftige Atemnot, fühlte mich schlecht. Der einzige Weg, den ich sah, war, den Bus an der nächsten Haltestelle fluchtartig zu verlassen.» Im Freien konnte er sich wieder beruhigen und eine Viertelstunde später den nächsten Bus nehmen.

An diesem Tag konnte Marc zwar die Erwartungen am Arbeitsplatz wieder erfüllen, doch die Attacken kamen danach immer wieder. Obwohl erst Anfang zwanzig, zog sich Marc mehr und mehr zurück. «Ich lebte mit der ständigen Angst vor der nächsten Attacke», hält er fest. Schliesslich verlor er als Folge der Erkrankung auch seine Stelle.

Viel zu spät habe er professionelle Hilfe gesucht, habe zu lange allein versucht, mit seiner Angststörung fertig zu werden, blickt er heute, zehn Jahre später, zurück. Er ist inzwischen nach Langenthal umgezogen. Er fühlt sich – auch dank der Wiedereingliederung durch die Invalidenversicherung – wieder voll integriert und arbeitet in einem 80-Prozent-Pensum. Trotzdem ist er froh, dass sich im Oberaargau eine Selbsthilfegruppe für Menschen gebildet hat, die unter Angst- und Panikattacken leiden.

Gemeinsam Lösungen finden

«Wir können uns hier über unsere Erfahrungen austauschen und Lösungen für Situationen diskutieren, die wir im Alltag erleben», sagt Marc, und eine 35-jährige Frau sowie ein kurz vor der Pensionierung stehender Mann nicken. Die beiden sitzen mit am Tisch, möchten aber auch nicht mit ihrem richtigen Vornamen in der Zeitung stehen. Wir nennen sie hier Marianne* und Urs*.

Auch Marianne erinnert sich genau, wie sie 2018 notfallmässig ins Spital Olten eingeliefert wurde. Beim Kleideranprobieren in der Kabine in einem Einkaufszentrum sei es gewesen, als sie von ihrer ersten Panikattacke aus der Bahn geworfen worden sei. Die Ursache für ihre Ängste ortet sie allerdings viel früher: Als Kind von Gastarbeitern sei sie



Die Therapeuten Daniela Schmid und Matthias Trombini bereiten sich im Spital Region Oberaargau auf eine Gruppentherapie für Patienten mit Angst- und Panikattacken vor. Foto: Franziska Rothenbühler

Die Angst vor der Angst

Angst ist normalerweise eine wichtige Reaktion des menschlichen Körpers. Sie sorgt dafür, dass der Mensch Gefahren erkennt, sich auf sie einstellen und angemessen reagieren kann. Von einer Störung spricht man dann, wenn sie unangemessen häufig auftritt und ein hoher Leidensdruck entsteht, sagt Marieke Kruit, Leitende Psychologin der Ambulanten Psychiatrischen Dienste des Spitals Region Oberaargau (SRO) in Langenthal. «Die Angst nimmt im Alltag immer mehr Raum

ein, und man gerät in einen verhängnisvollen Teufelskreis.» So entsteht die Angst vor der Angst.

In der Schweiz ist gemäss Selbsthilfe BE rund jeder zehnte Mensch von Angst- und Panikstörungen betroffen. Das gelte auch für den Oberaargau, ergänzt Marieke Kruit: «Es ist eine der häufigsten psychischen Krankheiten.» Allerdings könne sie meist auch relativ gut behandelt werden.

Die Ursachen für die Störung seien vielfältig, hält Marieke Kruit fest. Genetische Faktoren könnten

eine Angststörung begünstigen, aber auch Erfahrungen in der Lebensgeschichte, Belastungen und Stress. In der Therapie gehe es darum, die Krankheitsbilder besser kennen und verstehen zu lernen und Strategien im Umgang damit zu entwickeln. Nicht immer sei die Bewältigung jedoch dauerhaft, die Störung könne in neuen Lebenssituationen auch wieder auftreten.

Die Psychiatrischen Dienste des SRO bieten Einzel- und ergänzende Gruppentherapien an. (jr)

von ihren Eltern mit Fragen oft alleingelassen worden. So habe sie insbesondere den Tod einer Mitschülerin nicht verarbeiten können.

Als junge Mutter sei ihr dann die Verantwortung über den Kopf gewachsen. Nach der Geburt eines Kindes erlitt sie eine Depression, habe es sie «verbäset». Vom Hausarzt sei ihre Krankheit nicht erkannt worden. Erst nach der notfallmässigen Einlieferung habe sie im psychiatrischen Ambulatorium das nötige Verständnis gefunden, und die Krankheit habe für sie einen Namen erhalten. Sie wollte sich jedoch nicht mit chemischen Medikamenten behandeln lassen. Es habe Durchhaltewillen und Geduld gebraucht, bis sie von einer Psychologin die nötige Unterstützung gefunden habe, erinnert sie sich.

Auch sie ist froh um die Gesprächsmöglichkeiten, die sie in der neuen Selbsthilfegruppe gefunden hat. Noch glücklicher wäre sie allerdings, wenn eine weitere Frau den Weg in die Gruppe fände. Denn ihre Erfahrungen seien doch recht geschlechtsspezifisch. Bisher sind vier von fünf Mitgliedern der Gruppe Männer.

Beratungszentrum

Zusammengefunden haben diese dank dem Beratungszentrum Burgdorf von Selbsthilfe BE. Es ist eines von vier Zentren im Kanton Bern, die im Auftrag der Gesundheits-, Sozial- und Integrationsdirektion Selbsthilfegruppen vermitteln, informieren und beraten. Es ist auch für den Oberaargau zuständig.

Geleitet wird das Zentrum in Burgdorf von Silvia Kiener. Eine Selbsthilfegruppe ersetze keine Therapie, betont diese. Sie sei aber für die Betroffenen hilfreich, weil man gegenseitig Erfahrungen austauschen und sich unterstützen könne. Die Teilnehmenden müssten sich nicht erklären, weil alle wüssten, wovon man rede. So könnten sie ihre Eigenverantwortung besser wahrnehmen. Bei Angst- und Panikstörungen sei dies um so wichtiger, als man ihnen ihre Krankheit im Alltag nicht anmerke, ergänzen die drei Betroffenen.

Gemäss Selbsthilfe BE gibt es im Kanton Bern über 250 Gruppen. Sie engagieren sich zu Themen wie herausfordernde

Lebenssituationen, somatische und chronische Erkrankungen, psychische und physische Beeinträchtigungen, Familie, Elternschaft und Beziehungen sowie Sucht. Die Beratungszentren fungieren dabei als Ansprechpartner. Interessierte können sich an sie wenden und werden an bestehende Gruppen weitervermittelt, wo dies möglich ist.

Für neue Gruppen führt Selbsthilfe BE eine Warteliste und begleitet die Teilnehmenden zur Gründung an den ersten drei Treffen. Danach sind die Gruppen eigenständig unterwegs. Bei den Betroffenen von Angst- und Panikstörungen brauchte es gemäss Silvia Kiener zwei Anläufe, bis die Gruppengründung klappte.

Als Chef ist man einsam

Froh darüber, dass es nun so weit ist, ist auch Urs. Er leitete eine soziale Institution. Mit 40 begannen ihn Panikattacken, Ängste und Schlafstörungen zu plagen: «Als Chef konnte ich mich mit niemandem darüber austauschen.» So schlitterte er in ein Burn-out, wurde mehrmals in den Notfall eingeliefert, landete schliesslich selbst als Patient in einer Klinik. «Ich hatte keine Ahnung mehr, wie es mit mir weitergehen sollte. Aufgrund einer Krankheit habe ich zudem ein erhöhtes Risiko für einen Herzinfarkt. Das dürfte meine Ängste zusätzlich befeuert haben», vermutet er.

Den tieferen Grund für diese vermutet er jedoch bereits in seiner Kindheit. «Mit zweieinhalb Jahren wurde ich als einziges von mehreren Geschwistern in ein Kinderheim gegeben. Die Eltern konnten mir nie erklären, warum das geschah. Ich konnte ihnen deshalb lange nicht mehr vertrauen.» Das Leben habe er nur dank Psychopharmaka wieder in den Griff bekommen. Seit er kurz vor dem Pensionsalter steht, bezieht er nun eine Invalidenrente. Er sagt: «Dank dem Austausch in unserer Gruppe weiss ich, dass ich mit meinem Leiden kein Exot bin. Das hilft mir.»

* Vollständiger Name der Redaktion bekannt.

Selbsthilfe BE, Beratungszentrum Burgdorf: Lyssachstrasse 91, 3400 Burgdorf. www.selbsthilfe-be.ch, Tel. 0848 33 99 00.

Eine Studie zeigt einen Investitionsbedarf von über 20 Millionen Franken

Langenthal Noch ist das Mühleareal mehrheitlich ungenutzt: Jetzt wurde ein SVP-Vorstoss im Stadtrat angenommen.

Stadtpräsident Reto Müller (SP) hätte am Montagabend im Stadtrat gleich zweimal zur Alten Mühle reden sollen. Zuerst im Traktandum 3 und später noch bei den Mitteilungen des Gemeinderates. Das Stadtratsbüro schlug indes vor, beides zusammenzufassen. Der Stapi konnte so bei seiner Stellungnahme zur SVP-Motion «Planungssicherheit für das Gebiet Alte Mühle» auch die Nutzungsstudie vorstellen, die zum Mühleareal in Auftrag gegeben worden war.

Erstellt wurde sie vom Langenthaler Architekturbüro Lüscher Egli. Müller erklärte, die Stadt habe mit mehreren Insti-

tutionen diskutiert, welches Interesse sie an einer Nutzung der Mühle mit ihren total sechs Gebäuden haben könnten. Die Studie sei aufgrund des Raumbedarfs dieser Institutionen verfasst worden. Ziel sei möglichst viel vermietbare Fläche, sodass «die Mühle auch ökonomisch auf einen grünen Zweig kommt».

Sanierungsbedürftig

Die Stadt hat laut Müller auch einen Bauingenieur bemüht, der die Bausubstanz der Gebäude untersuchen sollte. Bei der Alten Mühle und den Mühlestallungen (heute das Jugendzentrum) seien keine Eingriffe nötig, beim

Mühlehof und beim Silo hingegen bestehe dringender Sanierungsbedarf.

Der Stadtpräsident legte dabei auch die Kosten offen, die gemäss der Studie für die Umnutzung geschätzt wurden: Total wird mit über 20 Millionen Franken gerechnet. Grösste Brocken wären die oben erwähnten Sanierungen mit 7,6 Millionen (Silo) sowie 6,5 Millionen Franken (Bauernhaus). In der Alten Mühle selber würden 2,8 Millionen Franken fällig. Die Schätzungen sind allerdings mit Vorsicht zu geniessen: Sie werden in der Studie mit einer Abweichung von plus/minus 40 Prozent angegeben.

Müller erklärte weiter, der Gemeinderat (der auch den Stiftungsrat der Stiftung Alte Mühle bildet) habe noch nicht darüber beraten, ob die Stadt selber investieren oder dafür Dritte ins Boot holen solle. Wichtigstes Ziel müsse sein, eine grössere Belegung des Areals herbeizuführen.

Das Mühlegebäude soll dafür zu einem Schulungs- und Tagungszentrum mit einem Restaurationsbetrieb werden. Das Silo soll zu 100 Prozent gewerblich genutzt werden, und es soll einen Durchgang zum Mühlepark geben. Der Park soll seinen Charakter erhalten, aber besser zugänglich gemacht werden.

Die SVP-Fraktion verlangte in ihrer Motion, der Gemeinderat müsse eine Vorlage zum Verkauf oder zur Abgabe des Areals im Baurecht ausarbeiten. Der Stapi erklärte, der Gemeinderat lehne den Verkauf weder ab noch habe er dazu Ja gesagt. Deshalb wolle die Exekutive den Vorstoss nicht als Motion, sondern als weniger verbindliches Postulat behandeln.

Zufriedener Motionär

Die Motionäre um Stefan Grossenbacher (SVP) wollten weiter, dass der Gemeinderat in enger Zusammenarbeit mit Investoren eine schlüssige Überbauungsordnung für das ganze Gebiet

vorlegt. Da der Rat willens ist, dies anzupacken, zeigte sich auch Grossenbacher zufrieden: Er sei erfreut, dass man endlich wisse, in welche Richtung es gehen könnte. Deshalb sei er bereit, die Motion umzuwandeln.

Damit holte er alle anderen Parlamentarier ins Boot: Alle 35 Anwesenden stimmten der Überweisung des Vorstosses zu. Damit bleibt das Mühleareal zwar weiterhin mehrheitlich ungenutzt. Aber jetzt liegt der Ball beim Gemeinderat, diesen unerfreulichen Umstand anzugehen und die Wiederbelebung zu forcieren.

Tobias Granwehr