



Es dauert länger als erwartet, bis Katharina Dietschi wieder Licht am Horizont sieht. Bild: pixabay

Katharina Dietschi kämpft gegen die Folgen ihres Burnouts

Licht am Horizont

Langsam gewöhnt sich Katharina Dietschi an den Psychiatrie-Alltag und beginnt, sich mit sich selbst auseinanderzusetzen. Nach der Entlassung fühlt sie sich voller Tatendrang und wird von der Realität erneut hart auf die Probe gestellt.

Text und Bild: Corina Blöchlinger-Dürst

«Lasst mich einfach in Ruhe, ich nehme mir jetzt eine vierwöchige Auszeit und gehe dann wieder nach Hause», Katharina Dietschi lacht, als sie an ihren Eintritt in die Psychiatrie Pfäfers zurückdenkt. Ihre Erinnerungen an den Klinikaufenthalt sind positiv: «Ich hatte nie das Gefühl, eingesperrt zu sein.

Für mich waren es begleitete Ferien. Ich würde wieder gehen.» Was sie beim Eintritt nicht wusste: Ihr Aufenthalt würde dreimal länger dauern als geplant. Es war Katharina Dietschi zu diesem Zeitpunkt auch nicht bewusst, dass sie ihr Leben komplett neugestalten muss und dass sie gesundheitlich nicht wieder dorthin zurückgehen konnte, wo sie vor Ausbruch ihrer psychischen Krankheit gewesen war.

Ankommen in Pfäfers

Die Bäuerin litt an einem Burnout, das sich zu einer mittleren bis schweren Erschöpfungsdpression entwickelt hatte. Bei Klinikeintritt wurde sie körperlich durchgecheckt. Dazu gehörten Blutuntersuchungen und EKG. Es wurde fest-

gestellt, dass ihr Blutdruck permanent viel zu hoch war. Man schob dies auf ihre Nervosität. Ein fataler Fehler, wie sich später herausstellen würde. In der Anfangszeit hatte Katharina Dietschi regelmässige Gespräche mit Psychologen, jedoch nahm sie nicht aktiv an Therapien teil. Sie erinnert sich: «Ich war einfach nur da. Machte mir keine Gedanken, was sein wird, wenn ich rauskomme. Diese Ruhe, es war wie Ferien.» Wegen Corona durften keine Besucher in die Psychiatrie Pfäfers. Für Katharina Dietschi stimmte das, sie wollte die Zeit für sich. Auch ohne regelmässigen Kontakt wusste sie, dass ihr Sohn und ihre beste Freundin voll und ganz hinter ihr stehen. Ihre Mutter hatte zuerst abschreckend auf den

Klinikaufenthalt reagiert. Nach einigen Erklärungen verstand sie aber die Notwendigkeit.

Alltag mit Therapie

Auf Drängen ihrer Betreuer begann Katharina Dietschi schliesslich mit verschiedenen Therapien. Sie malte. Was sie aufs Papier bringen würde, wusste sie nie, wenn sie vor der Leinwand stand. Zu Beginn waren ihre Bilder alle schwarz, erst später würden auch bunte Farben für die Erkrankte stimmig sein. «Die Therapeutin wollte immer wissen, weshalb ich etwas gemalt hatte. Was ich malte, wusste ich nicht, doch es tat mir gut.» Zu ihrem Wochenprogramm gehörten auch Tanz- und Ergotherapie und sie begann zu basteln. Bei Letzterem zeigten sich die bisher typischen Charakterzüge von Katharina Dietschi. So schnell als möglich wollte sie ihre Arbeiten fertig haben. So viel wie möglich wollte sie in die vier Wochen reinpacken. Ihr Kopf lief noch immer auf Hochtouren. Schier zur Verzweiflung brachte der Therapeut die kreative Frau, als er ihre Arbei-

ten immer und immer wieder zurückwies mit der Bemerkung, sie sei noch nicht fertig. Heute weiss Katharina Dietschi, dass dies Teil der Therapie war.

Leben in Pfäfers

Die Patienten wohnten in Pfäfers in verschiedenen Häusern zusammen. Neben den Therapien sind sie für sich selbst verantwortlich und gestalten ihre Tage nach den eigenen Bedürfnissen. Das Bild der eingesperrten Insassin sei völliger Humbug, erklärt Katharina Dietschi. Besser passt der Vergleich zu einer grossen Familie, die zusammen kocht, viele Spaziergänge unternimmt und aufeinander aufpasst. Obwohl man gut miteinander auskam und viel redete, sprach niemand darüber, weshalb er oder sie in der Psychiatrie war. «Dafür hätte ich auch keine Energie gehabt, ich hatte genug mit mir zu tun», erklärt die Protagonistin. Nach vier Wochen hätte sie für 24 Stunden nach Hause gehen sollen, der Versuch scheiterte. Es dauerte weitere sechs Wochen, bis die Betreuenden Katharina Dietschi zu ei-

nem Treffen mit ihrem Mann überreden konnten. Ein gemeinsames Mittagessen sollte es sein. Auch dieser Versuch misslang kläglich. Wie zwei Fremde sassen sich die beiden am Tisch gegenüber und konnten nicht zusammen sprechen. Im zweiten Teil ihres Aufenthaltes wurde Katharina Dietschi endlich ruhiger. Sie lernte wieder, Gesprächspartnern zuzuhören und auf sich selbst zu achten.

Zurück in die Wirklichkeit

Der Tag der Abreise rückte näher. Katharina Dietschi beschreibt ihren Aufenthalt in Pfäfers als geschützte Welt, ähnlich einer Bubble (Blase). Hier konnte sie sich völlig auf sich selbst konzentrieren,

Der diagnostizierte zu hohe Blutdruck hatte zu einer Hirnblutung geführt.

alles andere interessierte sie nicht und es konnte ihr nichts zustossen. Nach der Entlassung kehrte sie für eineinhalb Wochen zu ihrem Noch-Ehemann und dem gemeinsamen Betrieb zurück. Sie realisierte, dass dies nicht mehr ihr Zuhause war. Sogleich lief ihr Kopf wieder auf Hochtouren. Voller Energie und Tatendrang suchte sie sich eine neue Wohnung, wollte ein neues Leben. Sie fühlte sich so richtig gut: «Ich hatte das Gefühl, mir gehört die ganze Welt.» Drei Wochen hielt dieser Zustand an. Dann der Zusammenbruch, Katharina Dietschi wurde notfallmässig ins Spital eingeliefert. Der vor Monaten diagnostizierte zu hohe Blutdruck hatte zu einer Hirnblutung geführt.

Das heutige Leben

Seither ist es für die 59-Jährige nicht mehr möglich, in einem 60-Prozentpensum zu arbeiten. Sie lernte, dass



Katharina Dietschi geniesst die Sonnenstrahlen auf der Terrasse ihrer neuen Wohnung.

sie sich bewusst Zeit für sich nehmen muss und dass sie sich nicht verausgaben darf. Doch nicht immer können diese Vorsätze erfolgreich umgesetzt werden. In ihrer letzten Stelle arbeitete Katharina Dietschi als Verkäuferin in einem Schuhgeschäft. Was mit einem 50-Prozent-Pensum begann, führte aufgrund von Personalmangel und Überstun-

«Ich musste den Strick ziehen, sonst wäre ich wieder in die Spirale geraten.»

Katharina Dietschi

den zu einer Vier- bis Fünf-Tage-Woche. Fragte die Personalverantwortliche, ob Katharina Dietschi für andere einspringen könne, antwortete diese mit «Ja, natürlich». Innerhalb kürzester Zeit gehörte die ehemalige Bäuerin zu den besten Verkäuferinnen und verausgabte sich völlig. Katharina Dietschi kündigt und muss für mehrere Wochen krankgeschrieben werden. Auch wenn sie Verausgabung und Über-

forderung im Kopf noch nicht wahrhaben will, reagiert ihr Körper bei zu hoher psychischer Belastung sofort: «Ich musste die Leine reissen, sonst wäre ich wieder in die Überlastungsspirale geraten», erklärt Katharina Dietschi. In der mehrwöchigen Pause konnte sie sich sammeln und eine neue Stelle auf Stundenbasis suchen. Noch im Bewerbungsgespräch hatte sie ihrem neuen Chef gesagt, dass sie mehrere Monate in der Psychiatrie gewesen war. Dieser hatte ohne weiter nachzufragen geantwortet, dass das schon mal vorkommen kann. «Ich freue mich auf die neue Stelle und hoffe, dass ich es diesmal schaffe, mich genügend abgrenzen zu können.» Katharina Dietschi ist sich heute bewusst, dass die Depression ihr ständiger Wegbegleiter bleiben wird, doch dadurch lässt sich die aufgestellte Persönlichkeit die Freude am Leben nicht nehmen.

In einem ersten Teil (erschieden in Ausgabe 17, 26. April) beschreibt Katharina Dietschi, wie sie in den Burnout geriet.



Früher waren es üppige und aufwendige Gärten – heute schmücken ein paar wenige Stiefmütterchen den Balkon.

NOTIZ

Aufruf zur Projekteingabe

Der Kanton St. Gallen bietet finanzielle Unterstützung für die Bereiche der Innovationsförderung, Kennzeichnung und Qualitätssicherung sowie Absatzförderung zugunsten der St. Galler Landwirtschaft. Allgemeine Grundsätze, Beitragsvoraussetzungen und unterstützbare Massnahmen sind auf dem Merkblatt auf der Homepage www.landwirtschaft.sg.ch unter «Publikationen, Merkblätter, Formulare»/«Förderung Produktion und Absatz» (QR-Code) zu finden. Die Fördermassnahmen basieren auf den Art. 2 und 3 des kantonalen Landwirtschaftsgesetzes sowie den Art. 5, 7, 8, 12 bis 21 der kantonalen Landwirtschaftsverordnung. Das Gesuchsformular mit den nötigen Informationen ist ebenfalls auf der Homepage – am selben Ort wie das Merkblatt – verfügbar. Der bisherige Eingabetermin war jeweils am 31. Januar. Nun können in einem zweiten Eingabetermin weitere Gesuche bis am Freitag, 31. Mai, elektronisch beim Landwirtschaftsamt St. Gallen eingereicht werden.



Landwirtschaftsamt St. Gallen

Agrarpolitik 2030: Bessere wirtschaftliche Perspektiven, weniger Administration

Die Landwirtschaftskammer hat den Strategiebericht des Schweizer Bauernverbands zur Agrarpolitik 2030 verabschiedet. Weiter segnete sie die Stellungnahme zum landwirtschaftlichen Verordnungspaket ab und fasste die Parolen zu den Abstimmungsvorlagen vom 9. Juni. *pd.*