



Die Geburtshelferkröte ist in der Region noch häufig anzutreffen.

Bild: Jurapark Aargau

## Das Schulmodul «Glöglfrosch»

**Jurapark** Für die Primarschule und die erste Oberstufe im und um den Jurapark Aargau gibt es diverse Angebote. Im Schulmodul «Glöglfrosch – eine besondere Kröte» sind noch Plätze frei. Dabei erforschen eine Klasse und die Jurapark-Modulleiterin den Lebensraum der Geburtshelferkröte sowie die Landschaft und deren Wandel – und das direkt vor der Schulaustür in der Jurapark-Gemeinde. Exkursionen in der nahen Umgebung sind mit den üblichen Schutzmassnahmen im Moment möglich. Das Modul beinhaltet eine Einführung für die Lehrpersonen Mitte März, geleitete Exkursionen, einen Arbeitseinsatz vor den Sommerferien und die individuelle Möglichkeit, das Thema im Unterricht zu vertiefen. Dank der Unterstützung des Swisslos-Fonds Aargau und anderer Sponsoren ist das Angebot kostenlos. Anmeldung an Denise Parisi per E-Mail: d.parisi@jurapark-aargau.ch. (az)

## Nachrichten

### Eric Grevink ist neu in der Begleitkommission

**Schinznach** Ruedi Amsler hat gemäss Mitteilung seinen Rücktritt aus der Begleitkommission Masterplanung in Schinznach bekannt gegeben. An seiner Stelle und als neuer Vertreter des Gewerbes hat der Gemeinderat, auf Vorschlag des Gewerbevereins Schenkenbergertal, Eric Grevink in die Kommission gewählt. (az)

### Die Planungskommission wurde frisch besetzt

**Mönthal** Diese Personen sind in Mönthal für die Mitarbeit in der Planungskommission bis zur neu genehmigten Bau- und Nutzungsordnung gewählt worden: René Birrfelder, Gemeindeamman, Leiter Planungskommission; Roland Koller, Gemeinderat, Leiter-Stv. Planungskommission; Thomas Hoffmann, Gemeinderat, zusätzliches Gemeinderatsmitglied; Nadja Hasler, Gemeindeschreiberin-Stv., Aktuarin; Felix Bühlmann, Einwohner, Vertreter Gewerbe; Patric Ehresheim, Einwohner, Vertreter Bevölkerung; Raphael Lächli, Einwohner, Vertreter Landwirtschaft; David Reusser, Firma Steinmann Ingenieure, Ortsplaner; Manuel Basler, Firma Steinmann Ingenieure, Ortsplaner. (az)

# Lebenskrisen ist er sich gewohnt

Mit 16 Jahren musste Lukas Huppenbauer erstmals in die Psychiatrie. Nun hilft der Brugger selbst Betroffenen.

Maja Reznicek

Wann er sich dafür zu interessieren begann, weiss Lukas Huppenbauer nicht mehr genau. «2017 war ich das letzte Mal in der Klinik. Da habe ich wohl von der Weiterbildung gehört», sagt der 57-jährige und zieht an seiner Zigarette. «Damals wurde mir klar, dass meine grösste Kompetenz die Krisenbewältigung ist.» Heute ist Huppenbauer ein sogenannter «Peer»: Ein Mensch, der psychische Erkrankung und Genesung erlebt hat, und diese Erfahrungen mit Betroffenen, Angehörigen und Fachpersonen berät. Der Brugger fügt mit einem Lachen an: «Dafür bringe ich über 40 Jahre Erfahrung mit.»

Denn schon früh im Leben kämpfte Lukas Huppenbauer mit psychischen Problemen. Mit 14 Jahren entwickelte er eine Drogensucht, wurde später zusätzlich Alkoholiker. Die Ursachen dafür seien Erfahrungen in seiner frühesten Kindheit gewesen, deren Nachwirkungen der zweifache Vater bis heute spürt. Diese würden ihn aber nicht ausmachen: «Ein Trauma kann ein prägender Strang eines Lebens sein. Er ist aber nicht der einzige.»

So ging Huppenbauer trotz Depressionen, Sucht und andauernden Schmerzen unterschiedlichsten Tätigkeiten nach, war unter anderem Buchhändler, Hauswart bei der Stadt Brugg sowie Yoga-Lehrer. «Man kann mit psychischer Beeinträchtigung ein gutes Leben leben.»

### Im klassischen Sinn gesund sein sei nicht nötig

Der Begriff «Peer» ist in Europa noch nicht lange bekannt. Laut Traversa, dem Netzwerk für Menschen mit einer psychischen Erkrankung, begann die Entwicklung des Ansatzes in den späten 1980ern. Die erste Ausbildung in der Schweiz gab es 2010. Lukas Huppenbauer absolvierte den Lehrgang bei der Stiftung Pro Mente Sana, mittlerweile bietet nur noch der Verein EX-IN die Weiterbildung als «EX-IN Experte durch Erfahrung in der Psychiatrie» an. In einem Jahr werden hier zwölf dreitägige Module, 300 Stunden Selbststudium und 190 Stunden Praktika in Themen wie Gesundheitsförderung, Psychiatrie und Rechte sowie Krisenintervention vermittelt.

Zu den Voraussetzungen für die Ausbildung sagt Huppenbauer: «Man braucht Kraft und die Fähigkeit, sich selbst zu reflektieren.» Ebenfalls sind Gesprächs- und Beratungskompetenzen gefragt sowie keine Scheu vor Öffentlichkeitsarbeit. Auch zu seiner eigenen Geschichte und der des Betroffenen Distanz zu gewinnen, sei wie in jedem Gesundheitsberuf wichtig.

Was man als Peer aber nicht sein müsse: «psychisch gesund im klassischen Sinne». Gesundheit sei nämlich nach der gesellschaftlich herkömmlichen Definition für manche gar nicht



Laut Lukas Huppenbauer ist ein gutes Leben mit psychischer Krankheit möglich.

Bild: Alex Spichale

möglich: «Es gibt – vereinfacht gesagt – zwei Gruppen von Menschen mit psychischen Krankheiten: Die, die in der normalen Gesellschaft leben, eine Krise haben, geheilt werden und wieder zur Normalität zurückkehren. Und dann die Gruppe, die die gesellschaftliche Normalität so gar nicht kennt. Sie lebt quasi immer oder immer wieder in der Krise. Dazu gehöre ich.»

### Peers arbeiten kaum mit spezifischen Diagnosen

Seit letztem Jahr arbeitet Lukas Huppenbauer bis zu 60 Prozent als Peer-Berater. Neben Organisationen wie der IG Arbeit Luzern oder der Plattform Recovery Trialog Winterthur ist er hauptsächlich bei Traversa tätig. Für den Luzerner Verein gibt er im Rahmen der kostenlosen Info- und Beratungsstelle Peerle Vorträge, betreut Workshops, nimmt an Fallbesprechungen von Fachpersonen teil. Einzelberatungen seien nur ein Teil der Aufgabe, sagt Huppenbauer. Dann stehe aber klar im Vordergrund, dass der Betroffene lerne, eigenverantwortlich sein Leben zu führen – mit und trotz Krankheit. Der Peer sagt: «Die Person muss nicht darauf warten, dass sie wieder wie alle anderen wird.»

In der traditionellen Psychiatrie fokussiert man gemäss

Huppenbauer häufig auf Defizite und das Ausmerzen des «Krankhaften». Die Peer-Begleitung setze jedoch auf den Recovery-Ansatz: dass Gesundheit auch bei schweren psychischen Erschütterungen möglich sei und die vorhandenen Ressourcen gefördert werden müssten.

Gleichzeitig arbeitet der Brugger kaum diagnosespezifisch, denn: «Krisen passieren in vergleichbaren Strukturen. Ich muss nicht explizit dieselben Erfahrungen machen, um gemeinsame Anknüpfungspunkte zu finden.» Trotzdem sei es in speziellen Fällen sinnvoll, einen Erfahrungsexperten beizuziehen. So könne Huppenbauer besonders zu den Themen Sucht, Psychose, suizidales Verhalten, posttraumatische Belastungs- sowie Schmerzstörungen beraten. Sein Wissen finde guten Anklang, denn: «Wir Peers sitzen im gleichen Boot wie die Betroffenen und leben die Fähigkeit vor, mit den Belastungen umgehen zu können.»

Seine Erfahrungen will der Peer vor allem bei der Beratung von Fachpersonen wie Ärzten einbringen. «Die Diagnose ist bei den Betroffenen der gemeinsame Nenner. Jedoch ist die Erfahrung der Diagnose sehr unterschiedlich», sagt Huppenbauer. Diesen «Missing Link»

zwischen Krankem und Behandelndem könne er ergänzend zur Therapie liefern.

### Psychisch Kranke erfahren auch Diskriminierung

Im Rahmen seiner Peer-Arbeit gibt der 57-Jährige viel preis. Gleichzeitig komme man anderen sehr nahe, gerade wenn es um das Thema Suizid ginge. «Es ist wichtig, die Distanz zu halten und nur Erfahrungen zu teilen, über die ich mir selbst im Klaren bin», sagt Lukas Huppenbauer. Seine eigene psychische Gesundheit beeinträchtigt haben die Gespräche mit Betroffenen bisher nicht.

Für ihn ist aber auch klar: «Peers sind keine Ex-Patienten. Wir sind vollständige Mitarbeitende und bekommen keine Extrawurst.» Nur einmal habe ihn ein Patient aus der Fassung ge-

bracht. Dieser behauptete, nachdem er ein Interview mit Huppenbauer gesehen hatte, alle Lösungen für dessen Sorgen zu wissen. «Das brachte mich auf die Palme. Aber es ist ein Berufsrisiko, wenn man diese Arbeit macht und seine eigene Geschichte zur Verfügung stellt.»

Mit seiner Geschichte steht Huppenbauer – als Teil seiner Arbeit bei Traversa – immer wieder in der Öffentlichkeit. Dabei mache er auch auf die Stigmatisierungen rund um psychische Krankheiten aufmerksam. «Früher als Jugendlicher galt ich bei den Eltern meiner Freunde als schlechter Umgang, weil ich mit Drogen und Psychiatrie in Berührung kam. Bis heute werden Süchtige in unserer Gesellschaft schlecht dargestellt.» Häufig werde Sucht nicht ernst genommen. «Mit etwas Willen würde man es doch schon schaffen, denken viele.»

Zudem käme es bei psychisch Kranken oft zu Diskriminierung. Lukas Huppenbauer sagt: «Mein letzter Suizidversuch ist 35 Jahre her. Trotzdem kann ich bis heute keine Lebensversicherung abschliessen.» Weiter gebe es beim Reisen Länder, bei denen die Angabe von psychiatrischen Diagnosen im Visa-Antrag zwingend sei. «Wer dabei lügt, outet sich spätestens, wenn die nötigen, aber mit Importverbot belegten Psychopharmaka nicht durch die Kontrolle kommen.»

### Das hätte er seinem jüngeren Ich geraten

Trotz Pandemie konnte Lukas Huppenbauer im letzten Jahr seiner Arbeit nachgehen. Es habe bei Traversa keinen Ansturm gegeben, auch nicht von Seiten seiner bestehenden Patienten. «Alle Menschen, die auf Austausch und Strukturen angewiesen sind, haben Probleme gehabt. Und das waren nicht unbedingt Leute, die bereits psychische Belastungen haben», sagt der Peer. Für ihn selbst sei die «Krise sowieso ein gewohnter Zustand».

Was hätte er mit dem jetzigen Wissen über Krisen, seinem jüngeren Ich in den Anfängen der Drogensucht geraten? Auf diese Frage schweigt Huppenbauer lange, legt die Zigarette in den Aschenbecher und sagt: «Ich hätte damals nicht zugehört und keine Tipps gewollt.» Aber er hätte sich sehr gewünscht, dass jemand zu ihm durchgedrungen wäre. Jemand, der vielleicht die gleichen Erfahrungen gemacht hätte wie er.

## Über den Verein Traversa

**Krisenhilfe** Seit 1874 bietet der ehemalige «Hülfsverein für arme Irre» in den Kantonen Luzern, Ob- und Nidwalden verschiedene Angebote für Menschen mit psychischen Erkrankungen und für Angehörige. Traversa vertritt gemäss Web-

auftritt deren Interessen in der Öffentlichkeit und informiert über alle Aspekte der psychischen Krankheiten. Im Mai 2018 eröffnete der Verein die Informations- und Beratungsstelle Peerle mit heute vier Mitarbeitenden. (mre)