

Selbstportrait - Leben mit Einschränkung oder beeinträchtigttes Leben

Was für andere Menschen Freizeitbeschäftigung und Spass ist, ist für mich Arbeit. Zum Beispiel einen Kaffee trinken gehen, ein Museum oder ein Konzert besuchen, Wandern oder Tanzen gehen. Vor meiner Erkrankung war dies kein Problem und auf einmal wird dies zu einem grossen Kraftakt.

Anfangs scheute ich solche Unternehmungen, wich diesen Problemen aus, ging dem Ganzen aus dem Weg, blieb zuhause. Später, nach vielen Jahren, merkte ich, dass dieses Verhalten auch keine Lösung ist. Immer diese Angst, dass mir etwas zu viel wird, ich reizüberflutet werde, an einem fremden Ort Stimmen zu bekommen und Halluzinationen. Diese Angst hindert mich, Neues auszuprobieren und einfach zu sein und etwas zu erleben. Da diese Zustände für mich meistens schrecklich sind, ist die Angst immer gross, damit zu rechnen, dass sie kommen könnten. Aber Übung macht den Meister!

Das Trainieren und sich immer wieder Aufgaben stellen und sich überwinden ist ein wichtiger Teil in meinem Leben. Öffentliche Verkehrsmittel benutzen, durch den vollen Bahnhof gehen, nachmittags in der Stadt etwas erledigen, morgens in den vollen Bus sitzen, es gibt immer einen Weg, auch wenn es schwierig ist und viel Kraft braucht. Manchmal orientiere ich mich nach den gesunden, normalen Menschen und vergleiche mich. Aber ich merke, das Verständnis ist viel grösser bei Gleichgesinnten. Menschen, die ähnliches erlebt haben, sind einiges grosszügiger miteinander. Ich arbeite zurzeit mit einem Pensum von 30% und höre dann von gesunder Seite, dass dies ja nicht viel sei. Für mich ist es aber eine grosse Leistung. Ich kann mir vorstellen, dass wir manchmal faul wirken, aber man sieht ja nicht die Ängste, Blockierungen und Mühen, die dahinter-stecken. Qualitativ ist unsere Art zu arbeiten vielleicht viel wertvoller, da wir uns mehr Zeit dafür erlauben können, wir sind dem Druck nicht so ausgesetzt wie in einem normalen Betrieb im ersten Arbeitsmarkt. Ist es denn sinnvoll schnell und quantitativ zu arbeiten? Immer noch sind psychische Erkrankungen ein Tabuthema. Es gibt sonst kaum so viele begleitete Arbeitsplätze wie in Basel-Stadt. Das Angebot ist sehr gross für uns, was ich sehr fortschrittlich finde und wofür ich auch dankbar bin.

Früher hatte ich Mühe, mich in die Gesellschaft einzubringen und ein Teil davon zu sein. Ich empfand mich nicht vollwertig und nicht gleichgestellt. Heute, nach vielen Jahren Therapie, begleitetem Arbeitsplatz und Wohnplatz, zähle ich mich dazu, mache nicht mehr so starke Unterschiede.

J.S. am 01.03.2023