

# Clin d'oeil de l'



Juin / Juni 2017

## Sommaire / Inhalt

Agenda	P. 2-3
25 ans de l'AFAAP 25 Jahre AFAAP	P. 4-5
10 ans du Tri- logue Fribourg	P. 5
En tête à tête avec Julia	P. 6
Congrès du Graap	P. 5
Agenda	P. 7
Sonntags-Treff	P. 7-8
Rückblick zum 9. Trialog Deutschfreiburg	P. 8

## Contact / Kontakt



Association  
fribourgeoise  
action et  
accompagnement  
psychiatrique

Freiburgische  
Interessengemeinschaft  
für Sozialpsychiatrie

Rue Hans-Fries 5  
1700 Fribourg

☎ 026 424 15 14  
✉ info@afaap.ch  
🌐 www.afaap.ch

IBAN CH40 0900 0000 1700

## Editorial

*Madame, Monsieur,  
Chers Membres,  
Chers Amis,*

Le soleil a accompagné deux moments forts pour notre association : les 10 ans du Trialogue Fribourg et les 25 ans de l'AFAAP. Le premier évènement témoigne d'une belle et longue collaboration entre les acteurs du monde médico-social fribourgeois. La plateforme d'échanges qu'est le Trialogue contribue à une meilleure entente mutuelle, est porteuse d'espoir et créatrice de liens. C'est aussi un lieu formateur, qui appelle à mieux comprendre la maladie psychique, à mieux comprendre la diversité humaine.

Quant à la fête des 25 ans de l'AFAAP, elle a réuni ses membres et ses amis pour le vernissage du livre « Folie à temps partiel ». Après une discussion sur l'ouvrage collectif, les trois coordinatrices de l'histoire de l'AFAAP ont ensemble coupé le gâteau d'anniversaire. Cette belle et chaleureuse réunion a retracé le parcours réalisé par les associations romandes et témoigne de manière vivante de la pérennisation de leurs valeurs.

Après le festif, nous vous invitons à l'introspectif ! Cette année, la journée mondiale de la santé mentale nous amène à réfléchir sur le thème de l'authenticité. Pouvons-nous montrer nos sentiments sans avoir peur d'être jugés ? N'existe-t-il pas plusieurs manières d'être soi-même au milieu des autres ? Quelles sont les raisons qui nous font porter un masque ? Des interrogations pour réfléchir non seulement sur notre rapport aux autres, mais aussi à nous-mêmes.

Bonne lecture et bel été,

*Liebe Interessierte,  
Liebe Mitglieder,  
Liebe Freunde,*

Es gab im Mai und Juni gleich zwei besonders erwähnenswerte Veranstaltungen: 10 Jahre Trialog Freiburg und 25 Jahre AFAAP.

10 Jahre Trialog Freiburg zeugen von einer erfreulichen Zusammenarbeit der Akteure der freiburgischen Sozialpsychiatrie. Diese Austauschplattform trägt zum gegenseitigen Verständnis und respektvollen Umgang bei, macht Hoffnung, knüpft Bande, ist lehrreich, macht psychische Krankheit begreiflich und zeigt auf, wie verschieden die Menschen sind.

Zum 25-Jahr-Jubiläum der AFAAP waren Mitglieder und Freunde an die Vernissage der Publikation «Folie à temps partiel» eingeladen. Nach einem Podiumsgespräch zu diesem gemeinschaftlich herausgegebenen Werk wurde der Geburtstagskuchen durch die drei Koordinatorinnen der AFAAP Vereinsgeschichte angeschnitten. Der herzzerwärmende Anlass führte vor Augen, welchen Weg die Westschweizer Verbände zurückgelegt haben und welche bleibenden Werte sie leben.

Nach dem Feiern darf man sich im Sommer eher auf sich selbst besinnen, denn der internationale Tag der psychischen Gesundheit wird in diesem Jahr die Authentizität zum Thema haben. Dürfen wir ohne Befangenheit unsere Gefühle zeigen? Können wir nicht auf unterschiedliche Art uns selbst sein? Wie wirken wir auf andere? Warum setzen wir manchmal eine Maske auf? Dies sind einige Fragen, über die es sich lohnt nachzudenken.

Gute Lektüre und einen schönen Sommer,

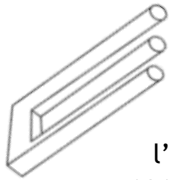
*Pour l'AFAAP,*

*Micheline Grivel Torand*

## Agenda

### Grande sortie d'été

Après la visite du Musée Chaplin en 2016, la grande sortie d'été nous emmènera, le **jeudi 10 août** à Lausanne, au Musée de la Main, qui nous propose un voyage au cœur la conscience humaine. Afin de profiter du beau temps qui, nous l'espérons, sera de la partie, nous passerons le temps de midi et l'après-midi au lac de Neuchâtel, tantôt



sur ses rives verdoyantes afin d'y savourer notre pique-nique, tantôt sur un bateau, sur lequel nous profiterons d'un peu d'air frais.

Vous désirez prendre part à cette sortie ? Il vous suffit de vous annoncer au secrétariat ou de renvoyer le coupon réponse que vous recevez avec l'invitation, ainsi que les 10.- pour participer aux frais.



### Sortie d'été du groupe Espace détente

La dernière sortie au bord du lac ayant été appréciée par beaucoup de membres, je vous invite donc à une nouvelle sortie -découverte. Nous nous rendrons à nouveau en Singine, au bord du lac de Schiffenen. Nous nous baladerons de la gare de Guin au bord du lac. Là-bas, nous ferons un feu, prendrons notre pique-nique et nous laisserons inspirer par les environs. La sortie a lieu par tous les temps ! Si la pluie nous surprend, le programme sera adapté et nous ferons une autre activité dans la région de Guin.

### Une pincée de bonne humeur

À partir de juillet, Corinne vous propose « une pincée de bonne humeur ». Il s'agit d'un espace rencontre permettant à chacun de s'exprimer à propos d'événements ou d'expériences qui ont provoqué un moment de rire, de plaisir, de joie, de bien-être. Cette activité a pour but de ne pas sous-estimer ou oublier les bons moments de notre vie. Il est vrai que souvent les douleurs psychiques ou physiques de longue durée nous coupent de cette possibilité de voir la vie. Il faut donc s'encourager à retrouver de l'optimisme et de la légèreté !

Aux personnes intéressées, rendez-vous deux fois par mois, le **samedi de 14 h à 15 h 30** pour un moment d'échange convivial.



### B. Bricolage

Dès le mois de juillet, Bernard vous invite à apprendre à fabriquer des objets sympas, le **mercredi, deux fois par mois de 14 h à 16 h**. Amateur éclairé en bricolage, il vous aidera à réaliser vos idées ou vous en proposera en fonction de vos



intérêts. Travail sur bois, pliage, bijoux, laine, tissage, électricité, animaux 3d en modélisme... Ses idées ne manquent pas, ni son enthousiasme ! Voici quelques images des modèles réalisés par Bernard.



Rendez-vous : le **mercredi 12 juillet à 10 h 50** devant le kiosque de la gare de Fribourg. Retour à 16 h 20. À prendre avec soi : abonnement demi-tarif ou général, pique-nique, protections contre le soleil ou contre la pluie, argent, bonnes chaussures. Inscription à l'AFAAP jusqu'au 10 juillet.

Toute personne est la bienvenue. Je me réjouis de vous revoir !

Élisabeth

## Agenda

### Au revoir d'Amaury



Peinture, jardin, vaisselle, entretien, vidéos, rangements, accueil, découpage, scribe, assistant, serveur et plus encore... Voilà les tâches que vous ne me verrez plus faire à l'AFAAP, car mon bout de chemin avec vous s'arrête tout bientôt. Cinq mois au sein de l'association, ce sont des moments tristes, de peine, des moments de « oui, je t'explique volontiers comment fonctionne la machine à café... » mais surtout plein de petits moments de rires et de bonheur. Moi qui voulais connaître autre chose que la vie que je menais, je n'ai pas été déçu.

Je tiens à remercier tout le monde de l'accueil que vous m'avez fait et plus particulièrement vous, les membres, qui m'avez accueilli à bras ouverts dans votre petite famille qu'est l'AFAAP comme le petit frère encore un peu ignorant, mais qui avait soif d'apprendre. Et j'ai appris grâce à vous.

Afin de profiter une dernière fois d'être réunis tous ensemble, je vous propose donc de venir fêter mon départ le **mardi 25 juillet à partir de 15 h 30**, moment durant lequel nous partagerons un verre et pourrons goûter les préparations que j'aurai faites « maison », comme promis à certains membres qui se reconnaîtront !

Amaury

### Atelier 10 da 10

Chaque année, nous célébrons la journée mondiale de la santé mentale en proposant une manifestation qui mêle créativité et information tout public. Le 10 octobre prochain, nous nous rendrons dans le canton de Neuchâtel pour le rassemblement romand et également dans une région germanophone du canton de Fribourg.

Le thème choisi : l'authenticité ! Magnifique sujet qui nous mènera à réfléchir à notre manière d'être soi-même au milieu des autres, à la difficulté d'être spontané ou encore aux raisons pour lesquelles nous portons parfois un masque. Et c'est juste-



ment le masque qui sera utilisé pour exprimer notre créativité !

Deux premiers ateliers ont eu lieu au mois de juin durant lesquels nous avons abordé la thématique et commencé le travail sur les masques. Si vous êtes tentés par cette aventure, venez nous rejoindre le **lundi 3 juillet** et le **jeudi 20 juillet** !

Micheline

### Lecture publique et échange avec Michel Simonet



Michel Simonet, auteur du livre « Une rose et un balai », nous rend visite le **jeudi 27 juillet** pour nous parler de son ouvrage. Ce sera l'occasion de l'écouter en lire quelques

extraits et de lui poser des questions. Ne manquez par ce rendez-vous avec le plus célèbre cantonnier du pays !

Le livre étant traduit en allemand, l'activité est bilingue !





*Samedi créatif :*  
*en version estivale !*

Pour celles et ceux qui le souhaitent, le samedi créatif joue les prolongations. Les participants sont invités à prendre leur pique-nique et à profiter du magnifique jardin.

25 ans de l'AFAAP : Vernissage du livre « Folie à temps partiel »

*De malade psychique à  
personne concernée  
par la maladie*

Lors de cette table ronde plusieurs choses surprenantes et intéressantes. Tout d'abord, j'étais contente d'être présente ce soir-là, d'avoir suivi mes désirs plus que mes peurs ainsi que d'être si bien accueillie par mes amis, mais je n'en menais pas



large. Ensuite, la discussion a été très riche, mais aussi difficile à supporter en tant que sujet. En effet, à l'AFAAP ou à la maison, je me moque gentiment des termes précautionneux *personnes concernées par la maladie* ou *pairs animateurs*. Pourtant, l'entendre dans la bouche des conférenciers sonnait si juste.

M. Skuza et Mme Stucki l'ont bien dit : les patients (autre mot juste) ont d'abord revendiqué ne pas être limités à leur maladie. Je l'ai vécu sur ma peau jeudi soir. Être dans le public et être le sujet de la discussion était compliqué. Seule Antoinette Ray pouvait dire nous et ce fut délicieux, reposant, juste, alors même que je n'étais pas de ce nous historique. Elle a d'ailleurs relevé que le nerf de la guerre est la vision qu'a notre société du travail rémunéré. L'histoire de la médecine psychique, la prise en charge des

patients et la manière d'appliquer les traitements n'ont pas été linéaires. Nos parcours non plus. Pourrions-nous servir d'experts pour la prévention du burnout dans la société ? Mme Stucki a très finement répondu que ce n'est pas aux individus, mais aux facteurs qui le créent à résoudre ce problème.

Cette table ronde m'a bien donné envie de lire - petit à petit - ce riche livre et ouvre l'appétit pour ces magnifiques gâteaux roses au logo de l'AFAAP ! Car, ne l'oublions pas, il s'agit de fêter 25 ans de luttes gagnées, d'une reconnaissance et d'une stabilité acquises pour notre bien-être. Merci !

MFS

Photo : Stefano Proczano

L'ouvrage est offert gratuitement aux membres qui le demandent. Il est à retirer à l'AFAAP jusqu'au 23.08.17.



*Vom psychischen Kranken  
zur Person, die von  
Krankheit betroffen ist*

Überraschendes und Interessantes gab es an diesem runden Tisch zu hören. Ich hatte meine Angst überwunden und war meinem Wunsch gefolgt, an diesem Abend anwesend sein - ich freute mich, meine Freunde zu treffen. Ich hielt mich aber nicht lange mit Begrüssungen auf, denn es gab eine fundierte Diskussion, deren Thema indessen nicht leicht zu ertragen war. Bei der AFAAP oder zu Hause mache ich mich gern ein bisschen über so schonende Formulierungen wie von Krankheit betroffene Menschen oder Peer-Betreuer lustig, aber aus dem Mund der Referenten klangen sie aufrichtig.

Herr Skuza und Frau Stucki sagten es treffend: die Patienten (ebenfalls korrekter Begriff) wol-



## 25 Jahre AFAAP: Buchvernissage „Folie à temps partiel“

len sich vor allem nicht auf ihre Krankheit einschränken lassen. Ich habe an jenem Donnerstagsabend hautnah erlebt: Zugleich im Publikum zu sitzen und Gegenstand der Diskussion zu sein, das war seltsam. Einzig Antoinette Ray konnte auf köstliche, entspannte, selbstbewusste Art „wir“ sagen, während ich mich nicht als Teil dieses Wir fühlte. Zudem hob sie hervor, der wichtigste Faktor sei der Stellenwert der Erwerbsarbeit in unserer Gesellschaft. Die Geschichte der Psychiatrie und der medizinischen Versorgung

der Patienten verlief nicht geradlinig. Unser Werdegang auch nicht. Ob wir deswegen als Experten dienen könnten, wenn es einem Burnout vorzubeugen gilt? Frau Stucki witzelte aber, jene, die das Problem verursachten, müssten es lösen.

Durch den runden Tisch bekam ich Lust, dieses reichhaltige Buch nach und nach zu lesen - und dann natürlich Appetit auf die feinen rosaroten Kuchen in Form des AFAAP-Logos! Denn wir feiern ja 25 Jahre Ver-

dienste um Anerkennung und Stabilität zugunsten unseres Wohlbefindens. Danke!

MFS

Das Buch, in französischer Sprache wird den AFAAP-Mitgliedern bis zum 23.08.2017 gratis abgegeben. Bezugsort: AFAAP Freiburg.

## Le Trialogue Fribourg fête ses 10 ans !

Le lundi 22 mai, le Trialogue Fribourg a fêté ses 10 ans d'existence ; à cette occasion, nous avons visionné le film « Take shelter » de Jeff Nichols. Une centaine de personnes étaient présentes au Cinéma Rex de Fribourg. Suite à une table ronde, un apéritif dînatoire a permis de conclure l'évènement de manière festive.

Le film proposé s'inscrivait parfaitement dans la logique des Trialogues, à savoir, trouver un écho tant auprès des personnes concernées par la maladie psychique que des proches ou encore des professionnels. Les échanges qui ont suivi la projection laissent à penser que cet objectif a été atteint ; personne n'est resté indifférent à l'histoire de ce père de famille, qui s'enfoncé progressivement dans un délire paranoïaque, qui va

l'amener à perdre son emploi et à malmenager ses proches. Pour introduire la table ronde, une personne concernée, un proche et un professionnel sont intervenus en donnant un éclairage personnel sur le film, le public a ensuite eu l'occasion d'interagir.

Les échanges ont entre autres porté sur l'importance de maintenir (ou de créer) un lien avec la personne en souffrance psychique et cela tant pour les professionnels que pour les proches. La plupart des maladies psychiques tendent à isoler les personnes malades, qui éprouvent très fréquemment un sentiment de grande solitude. Dans ce contexte, il est essentiel que les soignants et les proches parviennent à (re)nouer une



relation significative avec celui ou celle qui souffre. Pour ce faire, il est nécessaire d'aller dans le sens d'accepter l'autre comme il est, de se décentrer un peu de soi et de la normalité pour retrouver l'autre là où il se situe ; lui ne parvenant souvent plus à effectuer le chemin de la rencontre.

Suite à ces riches échanges, une grande partie des personnes présentes sont restées pour l'apéritif dînatoire qui s'est prolongé dans la soirée. Cette fête aura été à l'image des Trialogues, à savoir un espace d'échange et de convivialité entre des personnes concernées par la maladie psychique, des proches et des professionnels.

Blaise Rochat

Photo : Stefano Procenzano



## En tête à tête avec Julia

Chère Julia, qu'en est-il de ta fréquentation actuelle de l'association ? Elle est régulière ! En général, je suis là trois à quatre fois par semaine. J'aime particulièrement les activités créatrices et les groupes de parole.

Depuis quand fréquentes-tu l'AFAAP ? Depuis novembre 2016. J'ai eu le 1<sup>er</sup> entretien une année avant, mais je n'étais pas déterminée à venir. Puis, j'ai quand même commencé avec les jeux de société. Peu après, j'ai déménagé de chez mes parents. J'ai eu plus besoin de vie sociale, du coup, je suis venue beaucoup plus souvent.

Acceptes-tu de parler de ton parcours professionnel ? J'ai



fait le cycle d'orientation puis l'École de culture générale en section sociale, en vue de devenir Éducatrice de la Petite Enfance. Après le 1<sup>er</sup> semestre, j'ai fait un burn-out pendant les cours. Après un stage de 9 mois au CEPAL (Centre d'Évaluation pour l'Assurance-Invalidité), j'ai débuté un travail à HorizonSud à Bulle. J'y faisais de la création sur papier (cartes, cartons 3D, dont pas mal de faire-part de naissance). Les trajets de Marly à Bulle ainsi que mon rapport à la perfection du travail ont fait que je me mettais trop de pression et j'ai dû arrêter cette activité.

Es-tu bien entourée ? J'ai un frère de 3 ans plus jeune et mes parents. Je vis à l'unité 1 du

foyer « La Taversée » au Schönberg, dans un appartement avec deux autres locataires. On s'entend bien. Une réunion a lieu tous les deux mois : un éducateur, les trois habitants, on peut y souligner ce qui va bien ou pas. Les éducateurs ont leur bureau et un appartement « commun » pour y passer du temps à regarder la télé ou utiliser l'ordinateur. Un éducateur y cuisine régulièrement pour ceux qui vivent en studio.

Qui décide de l'admission ? Les éducateurs et le candidat. D'abord, on rencontre les éducateurs, puis on vient souper un soir, puis passer un week-end...

Quels sont tes loisirs ? L'apprentissage de l'anglais. Je fais aussi du chant lyrique au conservatoire depuis trois ans. Et j'aime les activités créatrices en général, notamment réalisées chez moi à l'unité du Schönberg.

L'AFAAP en quelques mots ? Un lieu accueillant avec des gens à l'écoute. Un lieu fait de vie !

Interview de Maud

## Congrès du Graap: j'y étais pour vous

Cette année, le 28<sup>e</sup> congrès du Graap nous présente sa thématique par une exclamation « Tous vulnérables ! » et l'image d'une coquille d'œuf brisée. Quoi de plus fragile qu'un œuf et pourtant cet œuf contient une vie qui ne pourrait se déployer si sa coquille était incassable. Vulnérables, nous le sommes tous, car vivants, offerts à la blessure (« vulnus » en latin), à la cassure, à la rupture. La maladie psychique rend cette fragilité plus prégnante. Nous n'avons pas d'autre choix que de nous y confronter, jour après jour. Les proches et les soignants sont aussi vulnérables : les intervenants de ce congrès l'admettent tous avec une touchante sincérité. La vulnérabilité en soi n'est ni un dysfonctionnement ni une pathologie. Elle ne nous rend pas indignes. Elle fait partie de notre nature hu-

maine, au même titre que les efforts que nous faisons pour nous rendre plus forts et mobiliser nos ressources. Elle ne doit être ni stigmatisée ni survalorisée dans une posture de victimisation. Quand le proche ou le soignant, épuisé, dépassé par une situation trop lourde, avoue humblement « je ne sais pas comment faire avec toi », il peut s'agir d'une co-vulnérabilité assumée.

Une thérapeute travaillant avec l'approche narrative, nous rappelle que la « personne n'est pas le problème, le problème est le problème ». Souvent l'histoire de la personne qu'elle reçoit est saturée par un problème qu'elle a internalisé au point de parler d'elle-même en disant je suis ce problème (et rien d'autre). Externaliser le problème, par exemple la maladie, est le premier pas vers la réappropriation

de son histoire.

Je finirai par cette interrogation du dernier intervenant, psychosociologue : que fait-on quand on met en avant la vulnérabilité d'autrui, quand on soigne le « patient désigné », quand l'attention se place sur l'individu comme endogènement fragile ? En plaçant le curseur de la vulnérabilité (ou de la maladie psychique) du côté organique, hors du contrôle de l'individu, on sort aussi du champ le contexte social et relationnel et au final la société se désolidarise de cet Autre vulnérable, abandonné à la psychiatrie du DSM-5.

À cette attitude peu humaine, je préfère cette citation de Jean-Ziegler également exprimée dans ce très enrichissant congrès : « Accueillir un être blessé a une valeur absolue ! »

Laurence Pilet

## Agenda

### *Kreativer Samstag:*

... Sommerversion

Wer will, kann den kreativen Samstag verlängern. Die teilnehmenden nehmen ihren Picknick mit und geniessen den wunderbaren Garten.

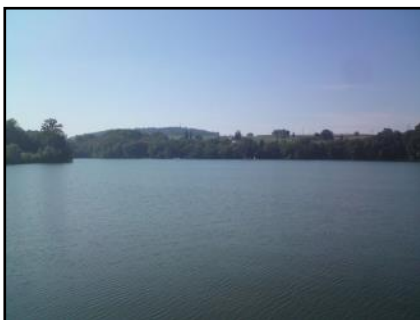
### *Ausflug Wohlfühlgruppe*

Das letzte Mal hatten wir es so genossen um's Feuer am See, dass ich euch gerne zu einer neuen Entdeckungstour mit Picknick einlade.

Erneut gehen wir in den Sennebezirk an den Schifensee.

Wir spazieren gemütlich vom Bahnhof Düdingen ins „stille Tal“ an den See. Dort machen wir gemeinsam ein Feuer, können picknicken und lassen uns von der Gegend inspirieren.

Wir gehen bei jedem Wetter. Bei Regen wird das Programm angepasst und wir unternehmen etwas Anderes in der Region Düdingen.



Treffen: Mittwoch 12. Juli 2017, 10:50 Uhr beim Kiosk am Bahnhof Freiburg. Rückkehr in Freiburg Bahnhof SBB 16:20 Uhr. Mitnehmen: Halbtax / GA, Picknick und Trinken, Sonnenschutz +-Hut, ev. Regenschutz, Geld für ev. Restaurant, gute Schuhe.

Anmeldung bis am 10. Juli mit Eintrag auf Liste am Anschlagbrett oder telefonisch beim Sekretariat der AFAAP

Ich freue mich auf euch, alle sind willkommen, bis bald!

Elisabeth

### *Lesung und Austausch mit Michel Simonet*

Der Autor des Buches «Mit Rose und Besen» wird uns am Nachmittag des 27. Juli besuchen. Bei dieser Gelegenheit können wir zuhören, Fragen stellen und bei Bedarf unsere persönlichen Begegnungen mit dem national bekannten Strassenwischer aus der Saanestadt erzählen. Der Anlass wird in den Partnersprachen geführt.



### *Grosser Sommerausflug*

Nach dem Ausflug im vergangenen Jahr ins Chaplin-Museum werden wir dieses Jahr das «Musée de la Main» im Universitätsspital in Lausanne besuchen, wo wir uns die Thementausstellung zur Erforschung des menschlichen Bewusstseins anschauen werden. In der Hoffnung auf schönes Sommerwetter werden wir im Anschluss in die Region Neuenburg fahren wo wir irgendwo an den Gestaden des Neuenburgersees eine gemütliche Picknick Mittagspause machen werden. Im Anschluss werden wir eine Überraschungsschiffahrt unternehmen. Wer am grossen Sommerausflug teilnehmen will meldet sich beim Sekretariat an und bezahlt die Beteiligungskosten von CHF 10.00 vor der Reise.

Das Museum ist für die Französische und Englische Sprache konzipiert. Wir werden bemüht um Übersetzung und Erklärungen in Deutsch bemüht sein.

### *Workshop zum 10.10.*

Am 3. und 20. Juli finden zwei weitere Ateliers zum internationalen der psychischen Gesundheit statt. Zum diesjährigen Thema der Authentizität kreieren wir persönlichen Masken.

## Sonntags-Treff

14.00 Uhr, ein heisser Sommersonntag. Cécile und Linda erwarten mich. Wahrscheinlich war es für die anderen zu heiss, wir bleiben unter uns. Waren sie in der Badeanstalt?

Linda hat in einer Schale mit weissen Steinchen zwei kleine Kerzen angezündet und von zu Hause einige Blümchen mitgebracht. Wir hatten vorerst geplant, uns im Garten aufzuhalten, aber in der Küche war es kühler. Bald sind wir in ein angelegtes Gespräch zu meinem Aufenthalt in Lourdes vertieft.

Später habe ich mein kleines Interview geführt. Wie ist die Zusammensetzung Cécile und Linda zustande gekommen? Cécile und Linda sind schon seit lan-

gem in der AFAAP und engagieren sich seit 2012 im Team-Trialog Deutschfreiburg. Thomas hat sie angefragt, ob sie zusammen eine Gruppe leiten würden; sie wären ein Dream-Team. Linda findet es wichtig, etwas für Leute anzubieten, die am Sonntag alleine sind. Teilweise war das auch die Erfahrung von Linda. Fast alles ist am Sonntag geschlossen. Damit ist auch die Frage geklärt, wie es zu einem Sonntags-Treff gekommen ist.

Der Sonntags-Treff existiert seit dem Frühling 2016. Er ist deutschsprachig, weil es den Leiterinnen wohler ist. Zu Beginn

*Fortsetzung auf Seite 8*

## Fortsetzung von Seite 7

waren auch Teilnehmer dabei, die nur französisch gesprochen haben. Alles zu übersetzen ist nicht angezeigt. Falls die Leute aber etwas deutsch verstehen, bietet es kein Problem, Hochdeutsch zu sprechen. Es stehen auch Spiele zur Verfügung, doch wenn gespielt wird, ist der Austausch geringer.

Eine Sommerpause gibt es nicht. Am 9. Juli und an 13. Au-

gust freuen sich Cécile und Linda auf möglichst viele Teilnehmende. Die Erfahrung hat gezeigt, dass eine Gruppe mit 4 bis 5 Teilnehmenden gut funktioniert.

Warum komme ich persönlich zum Sonntagstreff? Anfangs hatte ich die Termine kaum beachtet, aber dann hat es mich angesprochen. Es ist immer eine angenehme Atmosphäre und die Gastgeber verwöhnen uns entweder mit einer Creme oder selbstgemachtem Kuchen. Ein weiterer positiver Punkt ist, dass die Zeit ge-

nau festgehalten ist. Um halb vier Uhr wird das letzte Getränk angeboten, um Viertel vor vier Uhr verabschieden uns Linda und Cécile, damit sie noch aufräumen können. Und nach vier Uhr ist der Sonntag "noch nicht gelaufen". Ich persönlich konnte im Mai-Sonntagstreff um sechs Uhr noch ein Konzert geniessen, genügend Zeit um inzwischen einen Verdauungsspaziergang zu machen.

Elisabeth

## Rückblick zum 9. Dialog Deutschfreiburg

Der neunte Dialog fand am 16. Mai in Tafers statt. An diesem Abend waren über 70 Menschen gekommen, die sich für das Thema "Lebenskrisen - wie weiter?" interessierten. Hier zeigte sich, wie sehr Krisen ein Teil unser aller Leben sind; jeder Mensch kommt mit Ihnen in Berührung, kennt es von sich selbst oder aus dem Leben seiner Liebsten oder Freunde. Es kamen viele Leute zusammen, die sich auf Augenhöhe begegneten, egal ob man Betroffene-, Angehörige oder Fachperson ist, es fand ein reger Austausch statt. In den Gruppen gab es später viel zu besprechen. Zuerst kam ein Vortrag und dann konnte man sich in sieben Einzelgruppen als Gleichberechtigte in lockerer Atmosphäre begegnen und diskutieren.

Herr Dr. Luca Rampa, der neue Leiter der deutschsprachigen Erwachsenenpsychiatrie des Freiburger Netzwerks für psychische Gesundheit, hielt das Eingangreferat über Lebenskrisen, welcher als Gesprächsbasis in den Einzelgruppen diente. Er sprach davon, was sie bedeuten, dass sie in jedem Lebensalter vorkommen können. Es wurde darüber gesprochen, was uns geschehen kann und wie wir mit solchen Ereignissen umgehen können. Seien es entscheidende

Wendungen in der Berufswahl, der Auszug vom Elternhaus, eine körperliche Krankheit, eine Scheidung, die Pensionierung, der Verlust einer geliebten Person oder eine psychische Erkrankung. Veranschaulicht wurde die Thematik durch Metaphern. Eines dieser Bilder war das eines Tempels, dessen verschiedene Säulen das Dach tragen. Die Säulen können die Gesundheit, den Beruf, die Beziehungen, die Freizeit, die Wohnsituation oder Dinge wie Ferien sein. Solche Pfeiler



unserer psychischen (und physischen) Gesundheit können durch Lebenskrisen Risse bekommen, doch können wir immer an Ihnen arbeiten. Wir als Menschen befinden uns in einer Wechselwirkung von Istzustand und Sollzustand und suchen einen Ausgleich, so dass sich die Schere nicht zu weit öffnet und wir nicht in eine Krise fallen.

Um aus einer negativen Spirale auszubrechen können wir uns Unterstützung bei Fachpersonen und/oder Angehörigen holen. Es gibt auch Instrumente, die helfen, eine Situation langsam aber stetig zu verbessern, die je nach Situation verschieden sein können, beispielsweise sich etwas Abstand zu verschaffen und sich Raum geben. Oder Probleme anzusprechen kann sehr wichtig sein. In kleinen Schritten weiterzugehen und Geduld mit sich selbst zu haben. Eine neutrale Person als Hilfe hinzuholen, gerade hier kann auch professionelle Hilfe Sinn machen, auch als Angehöriger kann man darauf zurückgreifen. Auf dem langen Weg leiden auch Nahestehende und dennoch sollten wir alle lernen, unsere Bedürfnisse wahrzunehmen und sie vielleicht sogar zu leben. Was leichter klingt, als es ist. Doch Schritt um Schritt. Manchmal kann hier ein Perspektivenwechsel helfen, zum Beispiel bewegen wir uns in verschiedenen Zeiten und sollten unser eigenes Tempo finden.

Der Abend fand seinen Abschluss bei einem gemütlichen Aperitif und Gesprächen. In einer lockeren Atmosphäre klang der Dialog nach vielen tief sinnigen Betrachtungen und Erörterungen aus. Lea