

«Schreibt abends eure Sorgen in ein hübsches Buch»

Am Dienstag referierte auf Einladung des Vereins «Lö d'inscunter, Chasa Filiana, Lavin» die Psychiaterin und Schriftstellerin Melitta Breznik zum Thema «Depressionen und Therapiemöglichkeiten». Das Interesse war gross und ebenso die Krux, ein dermassen komplexes Thema laiengerecht darzulegen.

JON DUSCHLETTA

Einschlafstörungen, schlechter Schlaf oder frühzeitiges Erwachen kommen häufig vor, rauben den betroffenen Menschen Energie und sind auch für das Umfeld belastend. Und, Schlafprobleme können Anzeichen von Depressionskrankheiten sein. Zumindest gehören Schlafstörungen laut Melitta Breznik, der leitenden Ärztin für Integrative und Komplementäre Medizin am Gesundheitszentrum Unterengadin (CSEB) zusammen mit anderen

320 Millionen

Menschen sind weltweit von Depressionen in unterschiedlichen Formen betroffen. Damit gehören Depressionen zu den häufigsten psychischen Erkrankungen.

Faktoren wie Desinteresse oder Freudlosigkeit zu den Hauptsymptomen depressiver Episoden.

Die 57-jährige österreichische Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie FMH studierte in Graz und Innsbruck Medizin, liess sich in Solothurn und am Zürcher Unispital zur Fachärztin Psychiatrie und Psychotherapie ausbilden und leitete in der Folge verschiedene Psychiatrische Abteilungen in der Schweiz. Von 2004 bis 2009 führte sie in Chur eine eigene Facharztpraxis. Melitta Breznik sprach am Dienstag in der Mehrzweckhalle in Lavin vor über 80 - hauptsächlich Zuhörerinnen - ausführlich über Depressionen, deren Entstehung, Krankheitsformen und mögliche Therapieformen.

Depression: Der Auslöser sind viele Depressionen entstehen oft im Zusammenhang mit verschiedenen Faktoren. Rund 15 Prozent hoch ist die Wahrscheinlichkeit für Familienmitglieder ersten Grades aufgrund erblicher Vorbelastungen an Depression zu erkranken. Dies erklärt auch, so Breznik, weshalb Depressionen in manchen Familien häufiger auftreten. Neben der genetischen Veranlagung können Umweltbedingte, psychosoziale oder auch Entwicklungs- und Persönlichkeitsfaktoren am Anfang einer Depression stehen. Betroffene weisen in der Folge eine geringere Toleranz gegenüber see-



Melitta Breznik gehört zu der Kleinen Gruppe schreibender Ärzte und Ärztinnen. Hier liest sie aus ihrem Buch «Umstellformat» die Geschichte ihrer Grossmutter, die an Schizophrenie litt.

Fotos: Jon Duschletta

lischen oder körperlichen Belastungen auf. Gerade im Bereich der Entwicklungs- und Persönlichkeitsfaktoren können laut Melitta Breznik ein ängstlicher, überfürsorglicher Erziehungsstil, frühe Verluste von nahestehenden Personen im Kindesalter, eine gestörte Mutter-Kind-Beziehung oder auch sexueller Missbrauch und

Katastrophenereignisse zu einer Depression führen.

Auch stark belastende Ereignisse wie Todesfälle oder Trennungen können Depressionen auslösen. Ebenso gelte es, die psychischen Auswirkungen neu auftretender Lebenssituationen - beispielsweise durch Wegzug in ein fremdes Land oder durch den Schnitt in den

Ruhestand - nicht zu unterschätzen. «Depression trifft immer den Menschen als Ganzes», so Melitta Breznik.

Von Depressionen in besonderem Masse betroffen sein können Frauen, Singles, Grossstadtmenschen mit geringem gesellschaftlichem Kontakt, Arbeitslose, schlecht Gebildete oder auch Suchtmittelabhängige.

Chasa Filiana Lavin: Ort der Begegnung, Austausch und Gemeinschaft

Der heutige Verein «Società Lö d'inscunter Chasa Filiana Lavin» basiert auf der 1957 gegründeten Bauernschule Lavin, der «Scoutia da Pauris Lavin». Nur drei Jahre später wurde das Angebot erweitert und explizit auch Frauen zugänglich gemacht. Der Erfolg der Bauernschule rief bald schon nach neuen geeigneten Schulungsräumlichkeiten. Pfarrer Rico Parli erreichte nach intensiven Bemühungen, dass der neu gegründete Verein in Lavin ein entsprechendes Betriebsgebäude kaufen

und ausbauen konnte. 1961 fand die feierliche Einweihung dieses Schul- und Ferienhauses statt. Das stetig wachsende Interesse führte 1980 dazu, dass der Veranstaltungssaal erweitert werden musste. Nach verschiedenen grösseren und kleinere Anpassungen wurden in den Jahren 2013 und 2014 die Fassaden und das Dach isoliert und auch die Fenster ersetzt.

Die Chasa Filiana bietet heute vor allem Schulen und Gruppen geeignete Unterkunftsmöglichkeiten an und re-

gelmässig auch Veranstaltungen mit Fachreferaten wie das von Melitta Breznik-Jachen Erni aus Scuol präsidiert den Vorstand des Vereins «Lö d'inscunter, Chasa Filiana Lavin».

Ziel des Vereins ist es, mit Kursen und Fachbeiträgen die Berufsausbildung und vor allem auch die Erwachsenenbildung zu fördern. Zudem sieht sich der Verein mit der Chasa Filiana in Lavin als öffentlicher Ort der Begegnung, des kulturellen Austauschs und der Pflege der Gemeinschaft. (fd)

www.chasafiliana.ch

10 Milliarden

Franken betragen im Jahr 2009 die Gesamtkosten in der Schweiz der Volkswirtschaft für die Behandlung von Depressionen und daraus folgender Arbeitsunfähigkeit. In Deutschland gar 22 Milliarden Euro im Jahr 2008.

«Die Nacht löst keine Probleme»

Schlafstörungen, frühmorgendliches Erwachen und auch Anlaufschwierigkeiten am Morgen können sogenannte somatische Syndrome einer Depression sein, müssen es aber nicht. Melitta Breznik riet deshalb ganz grundsätzlich, am Abend individuelle Schlafrituale zu finden und den Körper so zu trainieren, dass er den Zeitpunkt erkennen kann, um müde zu werden. «Hören Sie abends ab einem gewissen Zeitpunkt auf, sich für irgendetwas und Irrendienemanden verpflichtet zu fühlen.» Sorgen, Gedanken und Pläne für den nächsten Tag gehören nicht in die Nacht, so Breznik. «Kauft euch lieber ein hübsches Buch und schreibt all diese Sachen dort hinein. In der Nacht löst man keine Probleme.» Denkbare schlechte Begleiter auf diesem Weg sind laut der Psychiaterin Alkohol und Drogen, «viel entspannter wirkt da beispielsweise Geschlechtsverkehr».

Melitta Breznik lebt in Sent, wirkt seit 2016 am Gesundheitszentrum Unterengadin CSEB - dem Vorzeigemodell regionaler Zusammenarbeit in den Bereichen Gesundheitsversorgung, Pflege, Betagtenbetreuung und Wellness - und baut dort zusammen mit ihrem Kollegen Dr. Hannes Graf seit zwei Jahren kontinuierlich die «Clinica Curativa» auf. Selbst bezeichnet sie sich als «Bergmensch» und als «Nebelflüchtling».

Literaturpreisträgerin

Melitta Breznik ist aber nicht nur eine fachlich breit abgestützte Ärztin und Therapeutin, sondern auch eine begnadete Schriftstellerin. Im Februar mit dem Bündner Literaturpreis 2018 ausgezeichnet, versteht sie es, in ihren bisherigen Büchern private Berufserfahrungen und immer auch etwas persönliche und geschichtliche Ver-

Platz 3

Depressionen stehen in der aktuellen europäischen Hitparade der Ursachen langfristiger Erwerbsunfähigkeit mit an vorderster Stelle. Im deutschsprachigen Raum haben sich in den letzten zehn Jahren die entsprechenden Krankenschreibungen vervielfacht, und Fehltage am Arbeitsplatz haben sich verdoppelt.

gangeneheitsbewältigung mit spannenden Geschichten zu verknüpfen.

So beispielsweise im Buch «Der Sommer hat lange auf sich warten lassen», wo sie in Romanform über die transgenerative Weitergabe von Kriegstraumata schreibt. Beide Elternteile Brezniks waren den Wirren des Zweiten Weltkriegs ausgesetzt. Oder in ihrem, wie sie sagt, wohl persönlichsten Buch, «Das Umstellformat». Ein Neologismus, das heisst, eine Wortneubildung ihrer Grossmutter, die an Schizophrenie litt und im Euthanasieprogramm des nationalsozialistischen Systems im Zweiten Weltkrieg den Tod fand.

Melitta Breznik wurde mit dem Bündner Literaturpreis 2018 ausgezeichnet. Von ihr sind im München-Verlag Luchterhand folgende Bücher erschienen: «Nachtdienst», 1995 ISBN 3-630-869931-9, «Figuren», 1999 ISBN 3-630-86993-9, «Das Umstellformat», 2002 ISBN 3-630-87128-3, «Nordlicht», 2009 ISBN 978-3-630-87287-2 und «Der Sommer hat lange auf sich warten lassen» 2013 Am Montag, 17. Dezember, wird Breznik in der Fotoausstellung «omagi a las stalias» von Mayk Wendt eine Sternenauszeichnung durchfahren. Umrahmt wird der Anlass durch Gesang und Musik von Mar-



Melitta Breznik in Lavin im Gespräch mit einer Zuhöhrerin.

fa und Nicolas Gadsasz (Gitarre/Cello).