

bella donna

**Super
Preisrätzel**

**Gratis
zum Mitnehmen**



**TV-Liebling
übers Älter-
werden**

Birgit Steinegger



**Promis
erzählen
von
gestern**

Helmut Glogger



**Was
TV-Leute
sich Gutes
tun**

Kurt Aeschbacher



**Gespräch
mit der
Ärztin**

Dr. Helen Hartmann



**Diese
Tabletten
machen
süchtig**

Dossier Arbeit:
**Frauen
ab 40
gehen
neue Wege**

Schicksale:
**«Mami,
warum...?»**

**Drei Frauen erzählen über
ihre Medikamentensucht**



**Vorher –
nachher**

**Schön und
schick
für wenig
Geld**

Der Test: Sind Sie gefährdet?

Aus der Küche geplaudert

Fünf Frauen haben diese Zeitschrift stark mitgeprägt. Ihre Ideen und Anregungen sowie ihre Kritik hatten grosses Gewicht. Die Idee, für bella donnas Leserinnen und Leser selber in die Küche zu stehen, ist beim Redaktionsteam auf Begeisterung gestossen. Beim Kochen erzählten sie über sich, über ihre Motivation, bei bella donna mitzumachen.



Von links: Sylvia Granacher, Erika Haltiner, Anne-Marie Haller, Mia Weber, Luzia Häfliger

Karin Wittwer-Leu, 45. Sekundarlehrerin und Mutter. Sie hat innerhalb einer beruflichen Weiterbildung die tollen Preise fürs bella donna Kreuzworträtsel organisiert. Ihr ganz persönlicher Zugang zum Thema: Sie ist selber eine Frau in der Lebensmitte.



Jolanda Weber-Grass, 73. Junggebliebene Bündnerin, Hausfrau und Nani, leistet seit Jahren Freiwilligenarbeit und hat 2002 für ihr Engagement den Sozialpreis der Stadt Bern erhalten. Kreuzworträtsel-Fan und Kennerin der Medienwelt von Glückspost bis Beobachter.



Margret Amstutz, 59. Mutter, Grossmutter, arbeitet zudem im Geschäft ihres Mannes und ist oft ehrenamtlich tätig, zum Beispiel als Präsidentin des Belper Frauenevereins. Geht gerne in die Tiefe und will wissen, wie eine Frauenzeitschrift entsteht.



Anne Bavarel, 53. Aus dem Unterwallis, liebt gemütliche Töfffahrten, ist Gewerkschaftssekretärin im SMUV, Region Bern, und von Berufs wegen an den Themen von bella donna interessiert.

Brigitte Hadorn-Lüthi, 45. Als Mutter, dipl. Pflegefachfrau und Kursleiterin im Gesundheitswesen privat und beruflich an Gesundheitsthemen interessiert. Sie weiss durch ihre Arbeit bei der Spitex, dass die Themen von bella donna wichtig sind.

Die Rezepte finden Sie auf den Seiten 11 und 12.

Liebe Leserin, lieber Leser

Nun liegt sie vor: bella donna. Das Herzstück dieser Zeitschrift sind die Frauen, die von ihren Erfahrungen erzählen. Sie versuchten, die Belastungen des Alltags mit Hilfe von Medikamenten zu bewältigen. Und sie erzählen, wie sie lernten, die Balance zu finden zwischen den Herausforderungen und ihren Bedürfnissen.

Diese Frauen meldeten sich auf einen Aufruf in den Medien. Gegen 50 Frauen waren es, die alle den Wunsch hatten, andere auf die Gefahren des Medikamentenkonsums aufmerksam zu machen. Wir waren beeindruckt von dem, was diese Frauen zu erzählen hatten. Und wir waren betroffen. Die Mehrheit von ihnen wurde süchtig, weil ihnen ein Arzt oder eine Ärztin Tabletten mit Suchtrisiko verschrieben hatten. Dies bestätigte uns, dass es eine Zeitschrift wie bella donna dringend braucht. Doch wie sollte diese konkret aussehen?

Wir liessen uns beraten von Fachfrauen: von Gesundheitsexpertinnen und von Frauen, die ein Interesse an Gesundheitsthemen haben.

Nun sind wir am Ziel. Das freut uns und darauf sind wir stolz. Wir sind gespannt, was Sie zu bella donna sagen.

Herzlich
Ihr Redaktionsteam

Impressum

Ein Projekt der Berner Gesundheit, Stiftung für Gesundheitsförderung und Suchtfragen, in Zusammenarbeit mit der Zürcher Fachstelle zur Prävention des Alkohol- und Medikamentenmissbrauchs ZÜFAM.

REDAKTIONSLEITUNG: Luzia Häfliger Ambühl und Anne-Marie Haller, Berner Gesundheit

REDAKTIONSBEISITZ: Erika Haltiner, ZüFAM

REDAKTIONELLE MITARBEIT: Sylvia Granacher, Journalistin

MITARBEIT: Mia Weber, Gaby Jordi, Renate Friedrich

INHALTLICHE & GESTALTERISCHE BEGLEITUNG: Margret Amstutz, Anne Bavarel, Brigitte Hadorn-Lüthi, Jolanda Weber-Grass, Karin Wittwer-Leu

FACHLICHE BEGLEITUNG: Susanne Hablützel, lic. phil., Fachfrau für Gesundheitsförderung mit eigener Firma; Helen Hartmann, Dr. med., Fachärztin FMH für Allgemeinmedizin; Julia Lädach, Theologin, Bereich Sozial-Diakonie der Ref. Kirchen Bern-Jura-

Solothurn; Claudia Meier, lic. phil., Psychologin FSP; Jacqueline Sidler, Präventionsfachfrau, Schweizerische Fachstelle für Alkohol- und andere Drogenprobleme (SFA)

GRAFIK: Atelier Müller Lütolf, Bern

FOTOS: Béatrice Devènes, Bern; Iris Krebs, Bern

LEKTORAT: Gerlind Martin, Bern

DRUCK: Ziegler Druck- und Verlags-AG, Winterthur

AUFLAGE: 67'000

BESTELLUNGEN KANTON BERN: bella.donna@beges.ch oder Tel. 031 370 70 60

BESTELLUNGEN KANTON ZÜRICH: info@zuefam.ch oder Tel. 01 271 87 23

PROJEKTLEITUNG/KONTAKTPERSON: Luzia Häfliger Ambühl, Berner Gesundheit, Eigerstr. 80, 3000 Bern 23; Tel. 031 370 70 70; luzia.haefliger@beges.ch

FINANZIERUNG: Gesundheits- und Fürsorgedirektion Kanton Bern und ZüFAM

Exklusiv

- 38 Birgit Steinegger zum Älterwerden
- 13 Promis gestern und heute
Was Promis für ihr Wohlfühl tun

Porträts

- 4 «Mami, warum...?»
- 14 Erika S. kann ernten
- 32 «Es gibt immer wieder Licht»

Gesundheit

- 7 Tabletten werden vorwiegend von Frauen geschluckt
- 9 Diese Medikamente machen süchtig
- 36 **Test: Sind Sie gefährdet?**

Medizin

- 25 Aktuell: Sucht auf Rezept
- 25 Gespräch mit Dr. med. Helen Hartmann
- 27 Gleicher Schmerz – andere Behandlung
- 28 «Problem erkannt»
- 29 Vertrauen ist gut – mitbestimmen ist besser

Beratung

- 40 Hilfe zu holen, ist keine Schande
- 41 Ein Pfad durch den Psycho-Dschungel
- 43 «Wir begleiten die Frauen»

Selbsthilfe

- 17 Selbsthilfegruppen sind «in»
- 19 So finde ich eine Selbsthilfegruppe

Dossier Arbeit

- 44 Arbeit und Gesundheit
- 45 Haus- und Familienarbeit: Qualifikation fürs Berufsleben – **Test**
- 47 Aufbrüche: Wege zurück ins Berufsleben
- 51 Unterstützung pflegebedürftiger Eltern – kein Muss

Kochen

- 2 Aus der Küche geplaudert
- 11 Einfach raffiniert

Vorher – nachher

- 21 Tipps für Frauen ab 40: Schön und schick für wenig Geld

Leserinnen-Service

- 16 Blumen
- 34 Stricken
- 53 Nützliche Adressen
- 3 Impressum

Gewinn-Rätsel

- 56 Preiskreuzworträtsel

Der Morgen, an dem meine Tochter fragte: «Mami, warum...?»

«Mami, warum nimmst du nicht Brot und Kaffee zum Frühstück? Warum isst du Tabletten? Und warum trinkst du Bier?» – Diese Fragen meiner Tochter weckten mich schlagartig aus einem langen Betäubungsschlaf. Begleitet von klaren Kinderaugen stand ich auf, griff zum Telefon und wählte die Nummer der Psychiatrischen Universitätsklinik «Waldau». Seit diesem Morgen sind über zwanzig Jahre vergangen. Auf meine neun Jahre dauernde Sucht schaue ich ohne Schuld, Scham oder Selbstanklage zurück.*

*Name der Autorin der Redaktion bekannt

Alles begann, als ich mein zweites Kind erwartete. Es war eine schwierige Schwangerschaft. Frühwehen gefährdeten das Leben meines ungeborenen Sohnes. Gegen Ende der Schwangerschaft starb mein Vater. Dann hatte ich plötzlich starke Schmerzen im linken Bein. Ein Blutgerinnsel hatte sich im Becken festgesetzt! Um zu verhindern, dass es sich losriss und eine wichtige Schlagader verstopfte, lag ich still in einem kleinen Spitalzimmer. Die Schmerzen blieben qualvoll. Aus der Tiefe meines Unbewussten stieg die Angst auf, dass ich und mein ungeborenes Kind sterben würden. Von Tag zu Tag fühlte ich mich verzweifelter, hilfloser, einsamer. Über die vielen Besuche meines Mannes und meiner Tochter konnte ich mich nicht freuen.

Dann setzten eines Nachts die Wehen ein. Mein Bein schmerzte unsäglich, die Presswehen kamen. Und mein Kind musste ums Überleben kämpfen, weil die Nabelschnur um seinen Hals



geschlungen war und es fast erdrosselte. Dann ging alles ganz schnell. Niemand Vertrautes war da. Mein Sohn überlebte. Aber die dramatische Geburt überstieg meine Kräfte. Innerlich fiel ich in einen bodenlosen Schacht. Und die Leiter für den Aufstieg riss ich mit in die Tiefe. Ich verlor mich selbst.

Ich spielte die glückliche Mutter

Aber ich hatte zwei Kinder, die auf mich angewiesen waren. Ich spielte die glückliche Mutter. Und pendelte mich gleichzeitig in einen Zustand der Unberührbarkeit ein. Ich lernte, marionettengleich mit dem Alltag umzugehen. Und mir war ständig, als ob eine Milchglasscheibe mich von der Welt trennen würde. Oft war mir schwindlig. Angst hielt mich gefangen. Ich ge-

traute mich kaum, unter Menschen zu gehen. Mehrere Ärzte tippten auf Überforderung und verschrieben mir Beruhigungsmittel. Stets fing ich mit dem Satz an: «Herr Doktor, ich kann nächtelang nicht schlafen, würden Sie mir bitte ein Mittel geben?»

Am Anfang meinte ich, Medikamente seien die Lösung für all meine Beschwerden, weil diese für kurze Zeit verschwanden. So schlitterte ich in die Tablettensucht hinein. Ohne zu wissen, wie gefährlich die Beruhigungsmittel waren. Ich schluckte sie, um funktionieren und einigermaßen angstfrei leben zu können. Ich nahm sie auch zum Schlafen – und schliesslich brauchte ich sie rund um die Uhr. Damals war es noch unschicklich, psychisch krank zu sein. Damals wurde noch als verrückt abgestempelt, wer zum Psychiater ging.



Alkohol und Medikamente

Alkohol verstärkt die Wirkungen von Medikamenten in unkontrollierbarer und gefährlicher Weise. Er steigert auch die beruhigende oder anregende Wirkung von Arzneimitteln mit Benzodiazepin. Der Mix von Alkohol und Medikamenten kann die Bewegungen verlangsamen, eine rauschhafte Hochstimmung mit Selbstüberschätzung erzeugen und Wahrnehmungsstörungen bewirken. Die Gefahr von Herz-Kreislauf-Kollapsen und Unfällen steigt.

Da wusste ich: Es ist Sucht

Einmal fand ich am Morgen meine Tabletten nicht gleich. Panik stieg in mir auf. Ich schwitzte, zitterte, konnte nicht klar denken. Da wusste ich: Es ist Sucht. Aber niemandem erzählte ich davon. Mein einziger Lebensinhalt bestand nun darin, mir mit vielen Tricks Medikamente zu besorgen. Der Bedarf stieg stetig. Um die Wirkung zu erhöhen, trank ich Alkohol. Ein Teufelskreis.

Morgens spülte ich die Tabletten mit Bier hinunter und wartete, bis Zittern, Angst und Schwindel verschwanden. Mittags nahm ich wieder Tabletten und versuchte, mich wenigstens bis nach dem Essen auf den Beinen zu halten.

Die Medikamente hielten alles Lebendige von mir fern. Gelang es jemandem dennoch, mich gefühlsmässig zu erreichen, packte mich Panik. So dass mir nur der Griff zu den Tabletten blieb. Völlige Einsamkeit und das Gefühl, niemals erlöst zu werden, trieben mich immer weiter von echter Hilfe weg. Von Zeit zu Zeit liess ich mich von Ärzten untersuchen. Die Tablettensucht erkannten sie nicht. Weil ich sie

vertuschte. Immer häufiger reagierte mein vom Alkohol aufgedunsener Körper mit Ausfällen. Weshalb ich zuhause oft die Treppe hinunterfiel. Auch nur die allernotwendigsten Haushaltarbeiten konnte ich kaum mehr besorgen. Ich schickte die Kinder zum Einkaufen. Und war immer länger halb ohnmächtig. Ich schlief viel.

«Ohne Entzug werden Sie sterben»

Rund drei Wochen vor meiner Selbsteinweisung in die «Waldau» führte mich Vater Zufall zum Psychiatriststützpunkt Biel, wo mir zum ersten Mal ein Arzt sagte: «Sie sind süchtig. Wenn Sie

Entzug

Beim Entzug werden der Körper vom Medikament entgiftet und die Entzugerscheinungen behandelt. Der Entzug sollte in jedem Fall unter ärztlicher Aufsicht erfolgen. Er kann stationär oder ambulant durchgeführt werden. Welche Art des Entzugs für eine Frau sinnvoll ist, wird in Vorgesprächen in der Beratungsstelle oder mit der behandelnden Ärztin/dem behandelnden Arzt geklärt. (Adressen von Beratungsstellen und Fachkliniken für Suchtprobleme finden Sie auf den Seiten 53/54.)





nicht sofort einen Entzug machen, werden Sie sterben.» Obwohl ich dies selber wusste, war mir, als würde er mich verurteilen. Ich fühlte mich als Opfer. Er erwähnte die «Waldau». Das machte mir Angst. Verzweifelt versuchte ich ein letztes Mal, auf Tabletten und Alkohol zu verzichten. Es ging nicht. Was sollte ich tun?

Dann kam dieser Morgen, an dem mich meine Tochter fragte: «Mami, warum...?»

In der «Waldau» kam ich auf die Suchtstation. Damals eine geschlossene Abteilung, wo Heroin-, Alkohol- und Tabletten-süchtige durcheinander gewürfelt waren. Von Entzugsschmerzen und -ängsten gequält, verbrachte ich Stunden und Nächte mit jungen Frauen in einem Viererzimmer. Ihr Verhalten, ihre Anstandsregeln waren mir fremd. Alles, was ich bis dahin über Einsamkeit wusste, wurde in den Schatten gestellt. Nicht einmal die Tabletten blieben mir. Haltlos, hoffnungslos, ausgeliefert.

Der Entzug fast ohne Ersatzmedikamente war höllisch. Wenn ich zur Uhr schaute, schienen die Zeiger am Zifferblatt zu kleben.

Zum ersten Mal schaute ich mich selber an

Eines Morgens lichtete sich der Nebel in meinem Kopf. Ich konnte für einige Minuten selbstständig unter der Dusche stehen und merkte, wie ein tiefes Glücksgefühl in mir aufstieg. Ich fühlte mich frei. Mit Arbeit – beispielsweise Therapie, Basteln, Körperpflege – konnte ich mir stetig mehr Freiheit verschaffen. Wie glücklich war ich, als ich mich nach Wochen für ein paar Stunden im Park bewegen durfte. Damals dachte ich, Sucht und Leiden seien überwunden. Ich glaubte, ein neues, glücklicheres Leben beginnen zu dürfen. Zum ersten Mal hatte ich Zeit, mich selber anzuschauen.

Hier gibts Hilfe

Sind Sie medikamentenabhängig, oder haben Sie den Verdacht, es zu sein?

Die auf den Seiten 53/54 genannten Stellen bieten Beratung an oder nennen Ihnen Beratungsangebote in Ihrer Nähe. Diese sind in der Regel kostenlos. Ein Termin kann telefonisch vereinbart werden.

Nach dem Aufenthalt in der «Waldau» verbrachte ich drei Monate in einer psychotherapeutischen Wohngemeinschaft, um mich auf das Leben «draussen» vorzubereiten. Es lief dann allerdings nicht alles so glatt, wie ich es mir vorgestellt hatte. Der Alltag zu Hause überforderte mich. Ich wurde rückfällig und kehrte nochmals für einen Entzug auf die Suchtstation zurück. Bis heute zum letzten Mal.

Ich habe seither viele Therapien gemacht, eine Erklärung für meine Sucht gefunden und mir selber vergeben. Als klassische Masseurin und psychologische Astrologin arbeite ich heute selber mit Menschen. Elf Jahre nach der dramatischen Geburt meines Sohnes wurde ich übrigens nochmals schwanger und brachte ein gesundes Kind zur Welt. ●

Gegen Verstimmung, Verstopfung oder Vereinsamung



Tabletten werden «lautlos» und vorwiegend von Frauen geschluckt

Sich Nächte lang im Bett wälzen, keinen Schlaf finden, trotz bleischwerer Müdigkeit. Probleme und Sorgen kriechen über die Bettdecke, lassen sich nicht verscheuchen, ziehen Fratzen. Tagelang pochende Kopfschmerzen, jeder Ton zu laut, das Licht zu grell. Alleine mit den eigenen Wünschen. Kein Verständnis, weder zu Hause noch im Geschäft. Ein flatterndes Herz, zitternde Hände, schwindende Kräfte. Angst. Angst, zu versagen. Schlaflose Nächte. Ein Griff in den Medikamentenschrank. Ein Griff mit Folgen.



sind 60'000 Menschen in der Schweiz tablettensüchtig, weitere 170'000 Personen stehen auf der Schwelle dazu. Konsumiert werden vor allem Schlaf-, Schmerz-, und Beruhigungsmittel. Frauen werden doppelt so häufig tablettensüchtig wie Männer, besonders Frauen in der zweiten Lebenshälfte.

Eine tablettensüchtige Frau fällt in der Gesellschaft nicht auf, weil Tabletten unauffällig geschluckt werden – und weil Frauen Tabletten schlucken, um zu «funktionieren». Eine Studie zeigt, dass die

meisten betroffenen Frauen in einer festen Partnerschaft leben, Kinder haben und berufstätig sind.

Kritische Lebensübergänge

Im Leben der meisten Frauen gibt es kritische Situationen, in denen der Wunsch nach Unterstützung stark ist. Häufig sind es sogenannte Lebensübergänge, wie Geburt oder Auszug der Kinder, Beginn der Wechseljahre oder Trennung, Pen-



Broschüre zum Bestellen

Die Broschüre «Mütter nach der Geburt: erschöpft und depressiv statt glücklich...» informiert betroffene Mütter und ihre Begleitpersonen. Zu bestellen bei Pro Mente Sana, Tel. 01 / 361 82 72.

Symptome, die auf eine Befindlichkeitsstörung hinweisen können...

- Allgemeine Müdigkeit, Kraftlosigkeit
- Schlafstörungen
- Kopf- und Rückenschmerzen
- Herzklopfen
- Niedergeschlagenheit
- Schwindel
- Verdauungsstörungen
- Vielfältige Ängste
- Gefühl der Unsicherheit
- Gereiztheit

• Auskünfte über Medikamente

Schweizerische Medikamenten-Informationsstelle (SMI) bietet Patientenberatung und Informationen an.
Beratung: 0900 573 554
Kosten: Fr. 1.49/min
www.medi-info.ch

Bei Fragen können Sie sich auch **direkt an Ihren Arzt, Ihre Ärztin, Apotheker, Apothekerin** wenden. Scheuen Sie sich nicht, Fragen zu stellen. Dies gehört zum bewussten Umgang mit Medikamenten.



sionierung oder Tod des Partners. Verlust des Arbeitsplatzes oder ständiger Stress im Alltag, etwa wegen der Doppelbelastung in Beruf und Familie oder wegen der Verantwortung für betreuungsbedürftige Angehörige, können in eine Krise führen. Oder wenn Frauen sich im Berufsleben nicht entfalten können.

Belastende Lebenssituationen, Gewalterfahrungen, aber auch weit zurückliegende Erlebnisse wie z.B. sexuelle Gewalt in der Kindheit, können das Wohlbefinden von Frauen stören. Auf der körperlich-seelischen Ebene kann dies zum Ausdruck kommen durch Beschwerden, wie Schlafstörungen, Niedergeschlagenheit, Kraftlosigkeit, vielfältige Ängste, Gefühl der Unsicherheit, Gereiztheit, Dünnhäutigkeit oder häufige Kopf- und Rückenschmerzen, kurz **«Befindlichkeitsstörungen»** genannt (siehe Kasten oben links). Schlaf-, Schmerz- und Beruhigungsmittel bieten sich hier als schnelle Hilfe an.

Endlich wieder schlafen, unerreichbar für die Gespenster der Nacht. Die Tränen versiegt, die Gedanken wieder im Griff. Die Sorgen erträglich, die Berge nur noch halb so hoch. Weg sind Ängste und Schmerzen. Unerreichbar bin ich für alle Teufel und Fratzen. Unerreichbar aber auch für Gefühle. Das Leben erträglich. Und wieder allein.

Achtung: Entzugserscheinungen!

Häufig sind sich Frauen ihrer Gewöhnung/Abhängigkeit nicht bewusst. Wird ein regelmässig eingenommenes Medikament abgesetzt, kann es zu Symptomen wie zittern, frieren, Unruhe, Schlafstörungen bis hin zu Sinnestäuschungen, Ängsten und Krampfanfällen kommen.

Das Absetzen benzodiazepinhaltiger Medikamente sollte deshalb immer ärztlich begleitet werden.

Das Leben scheint mit Hilfe von Medikamenten leichter und angenehmer zu werden. Diese Medikamente wirken wie ein «Schutzschild». Sie schirmen die Menschen gegen ihre unliebsamen oder bedrohlichen Gefühle ab und geben ihnen die Energie zurück. Die «stimmungsverändernden» Medikamente haben eines gemeinsam: Sie helfen rasch gegen Symptome, nicht aber gegen deren Ursachen.

Vorsicht Benzos

Sehr problematisch sind die benzodiazepinhaltigen Schlaf- und Beruhigungsmittel (Benzos). Sie sind derzeit die mit Abstand am meisten verordneten und verwendeten Psychopharmaka (vgl. Kasten rechts). Benzodiazepine beseitigen nicht ein spezielles Symptom, wie z.B. Ängstlichkeit, sondern sie wirken allgemein dämpfend und entspannend, bei gewissen Leuten wirken sie gar anregend. Im Unterschied zu den früher verschriebenen Beruhigungsmitteln haben sie wenig

Die (kurzfristige) Einnahme von Schlaf- und Beruhigungsmitteln kann als «erste Hilfe» sinnvoll und notwendig sein. Die Verschreibung dieser Tabletten sollte jedoch immer verbunden sein mit einem ausführlichen Gespräch über die Gefahr von Gewöhnung und Abhängigkeit, einer Absprache über die vorgesehene Einnahmedauer sowie über Möglichkeiten weiterführender Hilfe.

unerwünschte Wirkungen auf die innern Organe (wie Niere, Leber), ihr grösster Nachteil aber wurde allzu lange unterschätzt: Sie alle bergen ein gefährliches Abhängigkeitsrisiko. Gerade aus der guten Verträglichkeit dieser Medikamente und der Tatsache, dass man sie im Alltag mühelos und unauffällig einnehmen kann, erwächst die Gefahr allmählicher Gewöhnung, die in die Abhängigkeit führen kann.

Medikamente mit Suchtgefahr (vgl. Kasten unten) dürfen in der Schweiz nur gegen ärztliche Verordnung abgegeben werden. Immer noch werden diese Tabletten

viel zu häufig an Frauen in schwierigen Lebenslagen abgegeben. Oft sind die Frauen über die möglichen Folgen einer Abhängigkeit schlecht informiert. Warum dies so ist? Ab Seite 25 finden Sie mehr dazu.

Tag für Tag pochende Kopfschmerzen. Ein Griff zur Tablette. Ein rasendes Herz, fliegende Hände, schwindende Kräfte. Angst, zu versagen. Ein Griff zur Tablette. Schlaflose Nächte. Gespenster der Nacht – am helllichten Tag. Angst. Und besessen von einem einzigen Gedanken: Tabletten. •

Psychopharmaka

Psychopharmaka sind Arzneimittel, die auf bestimmte chemische Vorgänge im Gehirn einwirken. Dadurch werden psychische (seelische) Prozesse beeinflusst. Psychopharmaka verändern also Wahrnehmung, Denken, Empfinden, Erleben und Verhalten.

Hier besteht Suchtgefahr

Beruhigungsmittel mit dem Wirkstoff Benzodiazepin, Handelsnamen sind:

Anxiolit®, Demetrin®, Lexotanil®, Lorosifar®, Lubalix®, Paceum®, Seresta®, Solatran®, Stesolid®, Temesta®, Tranxilium®, Urbanyl®, Valium®, Xanax®

Schlafmittel mit dem Wirkstoff Benzodiazepin, Handelsnamen sind:

Dalmadorm®, Dormicum®, Halcion®, Loramet®, Mogadon®, Noctamid®, Normison®, Rohypnol®, Somnium®

Stilnox® ist kein Benzodiazepin, hat aber das gleiche Abhängigkeitspotential.

Die Abhängigkeit von Benzodiazepinen kann sich übrigens auch bei einer gleich bleibenden niedrigen Dosis entwickeln.

BELLA DONNA FRAGT. PROMIS ANTWORTEN

Was tun Sie sich Gutes?



Monika Schärer, Fernsehfrau bei SF DRS

«Es gibt diese Tage, da fühle ich mich ausgelaugt, müde, traurig. Weiss nicht, was ich will mit meinem Leben, wohin ich gehen soll. An solchen Tagen versuche ich, nicht mehr zu tun als nötig.»

«Akzeptiere, dass auch solche Gefühle zum Leben gehören, dass ich nicht immer energiegeladent, engagiert und erfolgreich sein kann. Und dann tue ich noch etwas. Etwas für mich ganz alleine. Ich gehe ins Schuhgeschäft und gönne mir einmal mehr ein paar wunderschöne Schuhe. Übrigens, ich habe zirka 70 Paar zu Hause. Nicht alle habe ich in einer solchen Situation gekauft, aber viele...»

Was tun Sie, wenn Sie nicht schlafen können?

«Wenn ich nicht schlafen kann, versuche ich, mich nicht aufzuregen und zu warten, bis ich einschlafe. Am anderen Morgen stelle ich erstaunt fest, dass das irgendwann eingetreten sein muss. Wenn es ganz schlimm ist: Licht an, lesen bis die Augen zufallen. Mit Pillen habe ich die schlechtesten Erfahrungen gemacht: Sie dröhnen zu, beschern aber keine Ruh.»



Charles Clerc, Redaktor Tagesschau SF DRS

SF DRS, Oscar Alessio



Andere Medikamente mit Suchtgefahr:

Handelsnamen sind z.B.
Abführmittel: Dulcolax®, Midrotee (Sennablätter)
Codeinhaltige Hustenmittel: Resyl plus
Hartreibende Mittel: Lasix®

ohne Tabletten durchhalten kann. Liliane nimmt sich frei, frei von allem, schaut nur für sich und lässt den Schmerz zu. Er wird milder, am Ende ist sie ihn los. Die alten Kopfschmerzen treten seltener auf als

früher, weil sie sich weiterhin mehr Zeit für sich nimmt. Und wenn sie kommen, dann macht sie einen Spaziergang, nimmt ein warmes Bad oder sagt die nächste Verpflichtung ab – das nimmt Spannung weg. ●

Die Kopfwegeschichte

Liliane leidet häufig unter Kopfschmerzen. In ihrem Alltag mit all seinen Lasten und Pflichten kann sie die Kopfschmerzen nicht brauchen. Häufig nimmt sie ein Medikament dagegen. Die Tabletten nützen allerdings nur beschränkt. Mit der Zeit schluckt sie täglich ihre Kopfwegeschichte. Wenn sie diese einmal auslassen will, sind die Kopfschmerzen noch heftiger. Liliane holt sich Hilfe bei ihrem Hausarzt. Er erklärt ihr, dass sie jetzt unter so genannten Schmerzmittel-

entzugskopfschmerzen leidet. Das heißt: **Lilianes Schmerzen verursacht der Entzug der gewohnten Tabletten.** Der Arzt empfiehlt ihr, einige Tage frei zu nehmen, damit sie den Schmerz

Tabletten, die zur Kopfwegeschichte passen:

Treupel®, Contra-schmerz®, Cibalgin®, Tomapyrin®, Panadol®, Aspirin®, Tonopan®, Ergosanol®, Cafegot®, Imigran®, und weitere.

BELLA DONNA FRAGT. PROMIS ANTWORTEN

Wie gehen Sie mit Leistungsdruck um?



SF DRS / Oscar Alessio

Sabine Dahinden, Redaktorin Schweiz aktuell, SF DRS

«In meinem Beruf ist der Leistungsdruck hoch, es wird heftig 'g'ellbögelet', immer weniger Leute müssen immer mehr Arbeit erledigen, wir rennen in hohem

Tempo von einem Ort zum andern, von einer Geschichte zur andern – und ich habe natürlich ab und zu auch 'Lampenfieber', wenn ich vor der Kamera stehe. **Mein Gegenmittel: Walking!** Seit etwa drei Jahren walke ich drei-, viermal pro Woche (nur eine halbe Stunde und langsam, mit Pulsuhr, 'wie ne Schnäggl!'), so kann ich mich sehr gut regenerieren, Wut 'rausboxen' und atmen.»

Einfach raffiniert

Zwei exklusive Rezeptseiten: Die Zeitschriftmacherinnen greifen selber zur Kelle.



Karin: «Ich mag die italienische Küche. Und ich liebe ungezwungene Apéros.»

Karins Focaccia ▶ Für 8 bis 10 Personen

100g grüne Oliven, entsteint
 500g Mehl
 1 TL italienische Kräuter
 1,5 TL Salz
 3 EL Olivenöl
 20g Hefe
 1,5 dl Wasser, warm
 1,5 dl Milch

Die Oliven grob hacken und mit Mehl, Kräutern, Salz und Olivenöl in einer Schüssel mischen. Hefe in Milch/ Wasser auflösen, hinzufügen, alles zu einem geschmeidigen Teig kneten und in die Schüssel geben. Mit einem feuchten Tuch zudecken und an einem warmen Ort 45 bis 60 Min. aufgehen lassen. Den Teig 1 cm dick auswallen, quer einschneiden, mit wenig Olivenöl bepinseln und im vorgeheizten Ofen ca. 20 Min. backen. Temp. 220 Grad.

Variante: Keine Kräuter und Oliven verwenden, sondern den ausgewallten Teig mit Rosmarinnadeln und grobem Salz bestreuen.

Brigittes Gemüsekekchen ▶ Für 4 Personen

200g Mehl
 1/2 TL Salz
 60g kalte Butter
 150g Magerquark
 300 – 400 g Saison-Gemüse
 wenig Butter

Guss
 2 Eier
 ca. 150g Kräuter-Knoblauch-Frischkäse
 ca. 150g Magerquark
 Kräuter nach Belieben
 Salz und Pfeffer

Mehl und 1/2 TL Salz in einer Schüssel mischen. Die Butter in kleine Stücke schneiden, beifügen, mit dem Mehl zwischen den Fingern krümelig reiben. Den Quark beigeben, rasch zu einem Teig zusammenfügen – nicht kneten. Mind. 30 Min. kühl stellen. Das Gemüse waschen, rüsten, fein schneiden und mit wenig Butter 3-5 Min. unter Rühren dämpfen. Den Teig auswallen, das gefettete Blech damit auslegen, stechen, Eier, Frischkäse, Quark und Kräuter mischen und abschmecken. Das Gemüse auf dem Teigboden verteilen, den Guss darüber verteilen und in den vorgeheizten Backofen schieben. Temp. 220°; Backzeit: 20-30 Min.

Tipp: Der Teig kann auch für Fruchtkuchen verwendet werden.

Brigitte: «Für bella donna habe ich etwas Gesundes gewählt. Mit dem selbstgemachten Teig gelingt der Kuchen immer.»





Annes Libanesische Linsensuppe ▶ Für 8 bis 12 Personen

- 1 Tasse (= 2 dl) Linsen
- 2 lt Wasser
- 6 kleine Krautstiele
- 1 ganzer Knoblauch
- Salz
- 1 dl Olivenöl
- 3 Zitronen, Saft
- 2 Zitronen oder Limetten, Scheiben

Die Linsen in einer grossen Pfanne mit dem Wasser zum Kochen bringen. Krautstiele waschen. Die Rippen in Streifen schneiden, die Blätter grob hacken. Wenn die Linsen 15 Minuten gekocht haben, Krautstiel-Rippen zugeben, 10 Minuten kochen lassen, dann die gehackten Blätter begeben und 10 bis 20 Minuten weiterkochen lassen. Die Knoblauchzehen schälen, hacken, mit einer guten Messerspitze Salz in den Mixer geben und mixen. Öl und Zitronensaft langsam dazugeben. Die Sauce zu den Linsen geben, umrühren, abschmecken und 2 bis 3 Min. bei grosser Hitze kochen lassen. Vor dem Servieren die Limettenscheiben in die Suppenteller legen.

Anne: «Diese Suppe ist in der libanesischen Familienküche beliebt. Ich bin verrückt danach!»

Jolandas Hörnli-Pilaw ▶ Für 8 bis 10 Personen



- 500g Hörnli
- 500 bis 700g gehacktes Rindfleisch
- Salz und Aromat
- Bratensaucenpulver nach Belieben
- ca. 7 dl Halbrahm

In einer grossen Pfanne reichlich Salzwasser zum Kochen bringen, die Teigwaren beifügen und 8 bis 10 Min. weich kochen. Das Hackfleisch in einer Teflonpfanne anbraten, mit Salz und Aromat würzen, das Bratensaucenpulver darüber streuen, mischen, mit dem Halbrahm ablöschen und 10 Min. auf kleinem Feuer kochen. Die Teigwaren abgiessen und mit dem Hackfleisch vermischen.



Jolanda hat dieses Gericht gewählt, weil es «schnell zubereitet und das Höchste für meine Enkelkinder ist».

Margret erinnert das Dessert an ihre Kindheit: «Meine Mutter hat es zu speziellen Gelegenheiten gemacht.»



Margrets Beeren-Götterspeise ▶ Für 8 bis 10 Personen

- 500 g Erdbeeren
- 6 Eier
- 6 L Zucker
- 4 KLF Maizena
- 1 Vanillestengel oder 1 P Vanillezucker
- 1,5 lt Milch
- 1 Pack Zwieback

Die Erdbeeren rüsten, waschen und in Scheiben schneiden, 3, 4 Beeren ganz lassen. Die Eier aufschlagen, mit Zucker, Vanillestengel oder Vanillezucker und Maizena gut verrühren, die Milch dazugeben, mischen und unter ständigem Rühren aufkochen. Sofort vom Feuer nehmen. Eine grosse Glasschüssel mit Zwieback und Erdbeeren lagenweise füllen. Mit Zwieback abschliessen, die heisse Vanillecrème darübergiessen und 3 Std. in den Kühlschrank stellen. Vor dem Servieren mit Beeren garnieren.

Variante: Im Winter gefrorene Beeren verwenden.



Die Köchinnen und ihre Rolle für bella donna stellen wir Ihnen auf Seite 2 vor.



Marianne Cathomen, Schlagersängerin, Siegerin am Internationalen Grandprix 2001, aktuelles Album: «Kommt Zeit, kommt Rat»



Einmal im Leben durchbrennen

«Als ich fünfzehn war, machte ich mit meiner Freundin Astrid einen Englischkurs in England. Wir wohnten in einem College, genauer gesagt in Cliftonville/Margate, in der Grafschaft Kent. Und so, wie sich das anhört, so altmodisch war es auch. Für uns sportliche,

junge Davoser Teenager zuerst eine kleinere Katastrophe. Schnell bemerkten wir jedoch, dass nicht unweit ein Boys-College war, und so geschah, was geschehen musste: Man traf sich in den Pup's, die es in diesem Land zu Hauf gibt.

Es ging nicht lange, da freundeten wir uns mit zwei italienischen Gast-Schülern an. Der Zufall wollte es, dass zu dieser Zeit der Papst nach London zu Besuch kam. Und noch ein Zufall wollte es, dass wir vier auf die geniale Idee kamen, wir könnten, einmal in unserem Leben, den Papst und die Royals 'live' sehen. Blöd war nur, dass wir die Schule eigentlich nicht verlassen durften. Ich hatte dann die geniale Idee, durchzubrennen und per Zug nach London zu fahren. Schnell gedacht und wie im Film getan, brannten wir frühmorgens durch. Und tatsächlich: Wir sahen den Papst und Prinz Charles etwa zwei Meter von uns entfernt durchfahren und uns zuwinken. Wir hatten nämlich einen netten Leibwächter kennengelernt, der uns 'Swiss-Girls' einen guten Platz verschafft hatte. Weniger nett war dann der Empfang in der Schule. Mit unserem Ausflug brockten wir uns nämlich Nachsitzen, Strafaufgaben und eine Verwarnung ein. Eines ist aber sicher: Es hat sich gelohnt, einmal 'abzuhauen', den Nervenkitzel bei der Fahrt nach London zu spüren und die beiden Prominenten live zu sehen! Oder waren es vielleicht die beiden netten Jungs, die uns so gefielen?» ●



Helmut-Maria Glogger, Chefredaktor von GlücksPost, TV-Moderator von «Star-Reports» und Gastgeber im «Glogger-Talk», Buchautor («Denken», «Hollywood – Legende einer Traumfabrik») und Biograf (Meryll Streep, Udo Jürgens, Michael Lesch)

den kleinen an die Hand. Und sagte: «Das ist mein Dieter!» So haben es mir meine Eltern erzählt. Tatsache ist: «Mein» Dieter wurde mein Bruder. Bis heute. Er war schnell viel stärker als ich, war musikalischer als ich – was für einen Musik-Professor als Vater nicht unwichtig war. Ich brachte «Hosen-Pauli», «Barry» und «Linda» als Freunde ein, Dieter entdeckte die Tauben, den dreibeinigen Fuchs und Mamas Klavier, Papas Flügel. Und wir waren uns damals – als immer die Sonne schien und wir alle barfuss waren – immer einig. Besonders morgens, wenn Papa hören wollte, was wir gestern mit Mama auf der Geige mal wieder nicht geübt hatten: Da sperrten wir uns ins Klo ein, warteten, bis Papa ins Geschäft fuhr. Und Mama lachte. Dieter und ich waren sofort Brüder. Wir sind es bis heute geblieben. ●

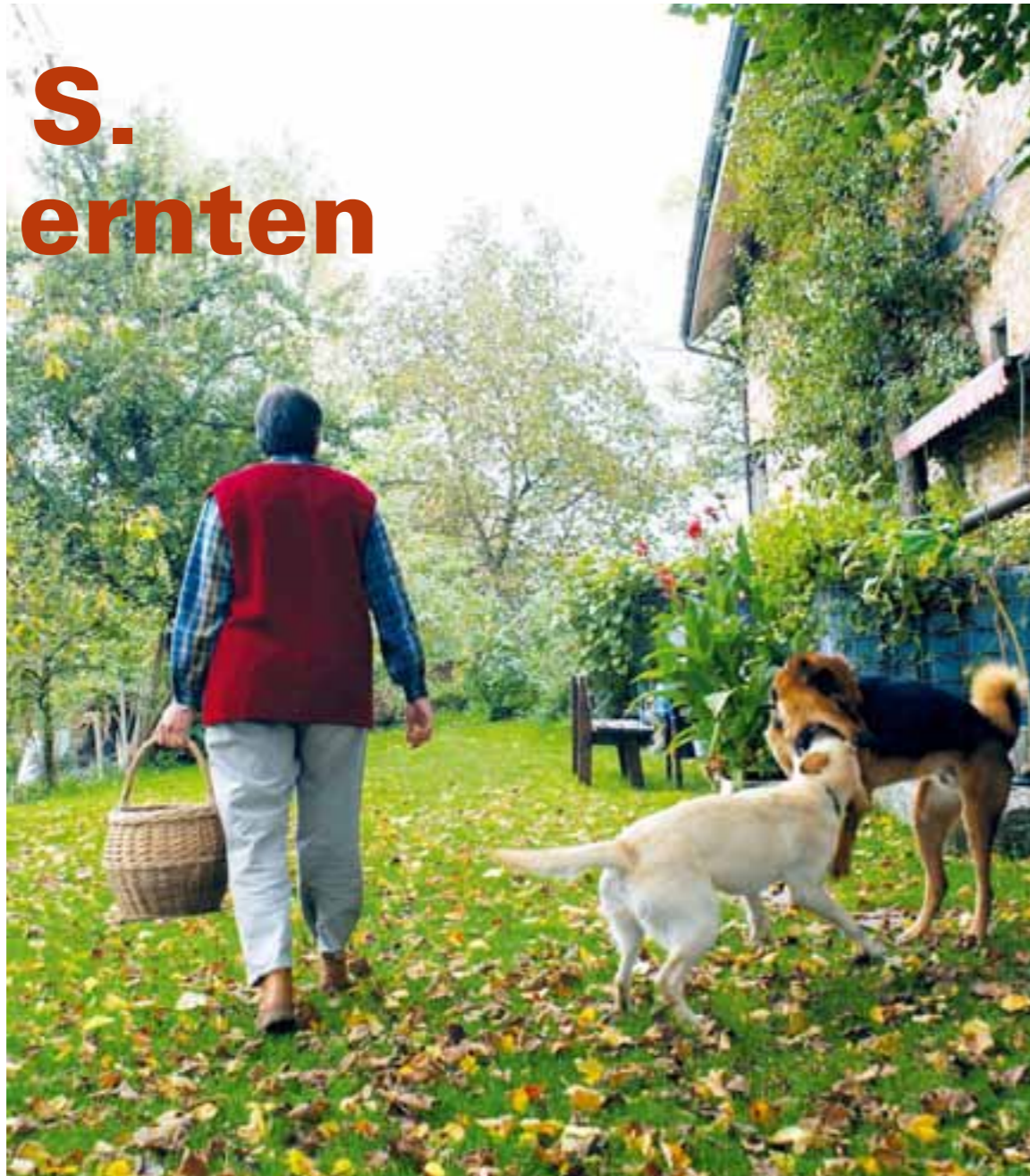
Erste Wahl: mein Bruder!

Die Sonne schien. Immer. Mein Freund hiess «Hosen-Pauli», der Bernhardiner «Barry». Die Kuh «Linda» vom Bauern Aumüller frass Mamas Blumen. Und wir alle waren barfuss. Dann kam mein Bruder. Quatsch: Er kam nicht, ich hab' ihn ausgesucht. Ja, das war so – sagten mir meine Eltern: «Du hast Dieter an die Hand genommen und gesagt: «Das ist mein Bruder!»»

Unglaublich? Mitnichten! Heute weiss ich: Meine Schwester starb bei der Geburt. Allein sollte ich meine Eltern nicht nerven. So fuhren Sie mit mir ins Waisenhaus. Damit ich dort einen Bruder finde. Ich erinnere mich. Genau. An den Kiesweg, die Blumenbeete, das grosse, drohend-graue Haus. Da standen zwei Kinder auf der Treppe. Einer gross und böse, der andere klein und schüchtern. Sie standen bei einer Frau ganz in Schwarz mit einer weissen Halskrause: «Das sind die beiden Dieter», sagte sie. Und ich rannte los – nahm

Erika S. kann ernten

Frauen von alkoholabhängigen Partnern greifen oft zu Medikamenten. Erika S.* hatte Glück: Sie fand Hilfe und den Mut, ihr Leben zu verändern.



*Name geändert

Altweibersommer. Die Pracht des letzten Blühens entfaltet sich im Garten. Erika S. schneidet einen Dahlien-Strauss und stellt ihn auf den Tisch hinter dem Haus, wo die Bise nicht bläst. Sie setzt sich auf die Gartenbank. Nüsse klatschen ins Laub. Nuss-, Birn-,



Kirschbaum: Jedes der Kinder von Erika S. hat hier seinen Baum. Und ihr Mann setzte einen Apfelbaum, kurz bevor er sie verliess. Fast 25 Jahre lang war Erika S. verheiratet. Seit fünf Jahren lebt die 54-Jährige alleine. «Rückblickend gesehen war die Trennung das einzig Richtige. Mein Mann ging, weil ich so sehr wollte, dass er mit Trinken aufhört.»

«Zu reden wäre Verrat gewesen»

Jahrelang hat sie ihn nicht gehen lassen wollen. Als sie ihren Mann kennenlernte, war sich die Bäuerin und Hauspflegerin sicher, nicht wegen dem Hof begehrt zu werden, sondern ihretwegen. Er litt unter den Folgen einer Hirnverletzung und trank. Versprach, nach der Heirat nicht mehr im Wirtshaus zu sitzen – vergass sein Versprechen aber schnell. «Weil ich

diesen Mann gewollt hatte und keinen anderen, ertrug ich viel. Dachte jahrelang: Diese Suppe hast du dir selber eingebrockt. Die löffelst du jetzt aus.» Niemandem klagte sie ihr Leid. «Es wäre mir wie Verrat an meinem Mann vorgekommen.» Erika S.' Blick ist ernst, sie lässt der Erinnerung Zeit, bemüht sich um Genauigkeit. «Die Beziehung mit einem suchtkranken Menschen ist ein unwahrscheinliches Wechselbad», sagt sie, «unberechenbar, überschwänglich, beschissen. Die Bierflasche war die Geliebte meines Mannes. Ich wusste nicht, wann er nach Hause kommt und was er dann will... Ich hatte mit der Zeit kein eigenes Leben mehr.» Wenn das Nachdenken sie anstrengt, schliesst sie die Augen, legt die Hände darüber. Ihre rot-weiße Katze ist auf die Bank gesprungen, reibt den Kopf an Erika S.' Schulter und macht sich wieder davon.

«Wir hatten beide von zu Hause her nicht gelernt, aufeinander zuzugehen – unsere Eltern hatten mehr neben- und gegeneinander gelebt als füreinander.» Erika S.' Grossvater trank, im Versteckten zwar, aber alle wussten es. Die Mutter stauchte ihre Töchter, verlangte von ihnen, perfekt zu sein. Erika war eine Träumerin. «Dir sollte man eine Spritze geben», hörte sie oft, «damit du schneller laufen kannst.» Schneller arbeiten, schneller lernen. Erika hatte Schuldgefühle: Alles war zu wenig gut. «Auch später sah ich lange nicht, was gut war an dem, was ich machte.»

«Sie hatte Recht. Meine Not hat sie aber nicht erkannt.»

Nach der Geburt des zweiten Kindes wuchs Erika S. alles über den Kopf. Die Kinder brauchten sie, der Säugling Tag und Nacht, der Mann konnte sie nicht unterstützen. Sie suchte gemeinsam mit ihm Hilfe bei einer Psychiaterin, die sie flüchtig kannte. Diese stellte eine Er-



schöpfungsdepression fest. «Ich würde rückblickend sagen: Sie hatte Recht. Meine Not hat sie aber nicht erkannt. Sie sah in mir eine Frau, die nicht beim Thema bleibt und überspannt ist. Sie sah nicht, dass die Krankheit der Frau eine Reaktion war auf die Krankheit des Partners.» Die Psychiaterin verschrieb Erika S. Psychopharmaka.

Frauen von alkoholabhängigen Partnern sind mitbetroffen

Das Leben mit einem alkoholabhängigen Partner ist belastend. Wer belastet ist, fühlt sich körperlich und seelisch weniger wohl und leidet vielleicht gar an einer Befindlichkeitsstörung (dazu mehr auf S. 8). Man kann nicht an der Stelle eines anderen mit dem Trinken aufhören. Man kann aber dennoch etwas tun: die eigene Rolle verstehen lernen – so wie Erika S. Am besten kann das, wer Hilfe und Begleitung von aussen in Anspruch nimmt.

Wenn Ihnen das Leben mit einem alkoholabhängigen Partner schwer fällt, sprechen Sie am besten mit Fachpersonen über Ihre Situation und darüber, was Sie tun können. Oder werden Sie Mitglied einer Selbsthilfegruppe. Die Adressen finden Sie auf den Seiten 53/54. Empfehlenswert ist auch die Broschüre «Leben mit einem alkoholabhängigen Partner». Sie ist gratis zu beziehen bei der Schweizerischen Fachstelle für Alkohol- und andere Drogenprobleme (SFA), Tel. 021 321 29 76. Weitere Informationen finden Sie unter www.alkohol-info.ch.

Diese Erfahrung ist typisch für viele Frauen von alkoholabhängigen Partnern. Ihr Leben ist schwer, weil sie sich in die Probleme ihres Partners verstricken. Um ihre Situation zu meistern, greifen sie nicht selten zu Medikamenten, werden gar abhängig davon.

Erika S. hatte Glück: Die Psychopharmaka, die sie ein Jahr lang genommen hatte, verschwanden wegen starker Nebenwirkungen vom Markt. Und ihre Psychiaterin entschied, ihr keine anderen Medikamente zu geben. Auch jetzt hatte Erika S. Glück: Sie kam sehr leicht von den Tabletten weg. Von der Psychiaterin fühlte sie sich gleichwohl nie ganz verstanden. «Die beste Hilfe, die sie mir angeboten hat, war dieser Satz: 'Wenn das Trinkverhalten Ihres Partners für Sie ein Problem ist, dann gehen Sie zu Al-Anon.'»



«Über solche Dinge zu reden, war für mich wie eine Mount Everest Besteigung.»

Erika S. tat es unverzüglich. «Bevor ich in die Al-Anon (die anonyme Selbsthilfegruppe für Angehörige und Freunde von Alkoholabhängigen) ging, hielt ich meine Gefühle zurück, weil mein Mann sie nicht ertrug. Als ich in die Gruppe kam, weinte ich einfach.» Seit neunzehn Jahren ist sie nun dabei. Was sie dort erfahren hat? Sie nimmt sich Zeit mit der Antwort, atmet hörbar aus. «Ich fand endlich jemanden, dem ich wertvoll genug war, dass er mir zuhört. Ich kam wieder zu mir selber und konnte mich ein bisschen von meinem Mann abgrenzen. Ich erkannte: Es ist sein Problem und nicht meine Schuld. Vorher suchte ich die Fehler bei mir und dachte, wenn ich mich anders verhalte, bleibt er zu Hause und trinkt nicht. Zuerst lernte ich vor

Meine Dahlien

Im Herbst sammle ich Holzharassli vom Grossverteiler, lege sie mit Zeitungen aus, gebe sortengleiche Dahlienknollen hinein und stelle sie über Winter in den Keller. Wenn ich im März den Geranien die Erde auswechsle, decke ich die Knollen in den Kistchen mit dieser Erde zu und halte sie leicht feucht. Im April ist es Zeit, die Dahlien zu setzen. Aber wenn es am vor-



gesehenen Platz im Garten noch blühenden Frühlingsflor hat, stelle ich die Kistchen zuerst an einen geschützten Ort in Hausnähe. So fangen die Knollen an zu treiben. Schneckenkörner nicht vergessen! Wenn die Triebe erste grüne Blätter haben, versetze ich sie in den Garten, dann werden ihnen die Schnecken nicht mehr so gefährlich. Ich markiere die Dahlien mit Etiketten, die ich selber herstelle. Dazu schneide ich Joghurtbecher in Streifen, loche diese mit dem Bürolocher und schreibe mit wasserfestem Filzstift Farbe, Blütenart und -höhe der Pflanze an. Dahlien brauchen rundum viel Platz beim Wachsen, sie dürfen nicht von anderen Pflanzen überschattet werden. Von Sommer bis Herbst schneide ich Verblühtes laufend ab, das regt die Blühwilligkeit an.

alten Form. «Ich habe einen Weg gemacht. Und er einen anderen.» Dass er ging, kränkte sie zuerst, sie schämte sich, bis ihr klar wurde: «Es muss so sein.» Nun fragte sie nicht mehr, was er macht, stellte keine Forderungen mehr. Im Gegenzug begann er, vieles freiwillig zu tun: alle Rechnungen zu bezahlen, einmal pro Woche zum Essen zu kommen. Feste feiert die Familie immer noch gemeinsam.

Al-Anon erschloss Erika S. auch einen geistigen Weg: «Früher glaubte ich, ich sei nicht perfekt und also auch nicht wertvoll genug für Gottes Liebe. Früher betete ich wie ein Kind um Hilfe, sie kam nicht, ich war enttäuscht. Dank Al-Anon hat sich mein Glauben gewandelt. Heute bitte ich Gott, mir die Gelassenheit zu geben, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann, und den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann.»

Es ist Abend geworden und kühl. Die Stare sammeln sich in den Bäumen von Erika S.' Hofstatt, zwitschern angeregt. Bald werden sie in den Süden fliegen. ●

allem die Krankheit meines Mannes kennen. Dann begann ich, mir selber zu helfen und aus jedem Tag das Beste zu machen.» Sie lernte, wie schwierig es ist, etwas Eingefahrenes zu ändern. «Entwicklungen sind zäh, es braucht Ausdauer, es gibt Rückfälle.»

Auch anderswo fand Erika S. Unterstützung: Sie merkte, wie ihre Kinder unter der familiären Situation litten. Deswegen ging die ganze Familie eine Zeit lang zu einer Psychologin der Erziehungsberatung. Dort wurden Regeln, Ämtipläne, Verträge für den Ausgang ausgehandelt und kontrolliert. «Das stärkte mir den Rücken.» Mit ihrem Mann vereinbarte sie zum Beispiel, dass er die Kinder nicht mehr ins Auto packt und auf eine Safttour mitnimmt – «über

solche Dinge mit ihm zu reden, war für mich so schwer wie eine Mount Everest Besteigung».

«Dank Al-Anon hat sich mein Glauben gewandelt»

Ihr Mann holte sich nun auch für sich selber Hilfe, trank aber weiter. «Eines Tages sagte ich zu ihm: Jetzt nimmst du Antabus (ein Hilfsmittel zur Alkoholentwöhnung), sonst kann ich nicht mehr mit dir leben.» Der Anfang vom Ende der Beziehung in ihrer



Füreinander da sein



«Mein Partner hat mich verlassen. Zuerst waren viele Freunde und Freundinnen da, die sich um mich kümmerten. Aber mit der Zeit moch-

ten sie mir nicht mehr zuhören – sie waren überfordert damit, dass ich immer mit dem Gleichen kam. Von Anfang an konnte ich in der Selbsthilfegruppe sein, wie ich eben war. Wir verbringen auch einen Teil der Freizeit zusammen, gehen ins Kino, ins Theater, machen eine Wanderung, verreisen für ein paar Tage. Wenn man gar keinen guten Tag hat, kann man jemanden aus der Gruppe anrufen – und wenn es nachts um zwölf ist. Wir sind füreinander da. Irgendwann wird die Gruppe nicht mehr nötig sein. Die Freundschaften, die es ihretwegen gibt, werden sie überleben.»

Eine Frau aus der Selbsthilfegruppe «Trennung / Scheidung» in Winterthur



Selbsthilfegruppen sind «in»

Immer mehr Menschen gehen in eine Selbsthilfegruppe und finden dort mit anderen zusammen einen Weg für sich. Sie sind in einer schwierigen Situation, wollen etwas in ihrem Leben ändern und sind bereit, etwas dafür zu tun. In der Selbsthilfegruppe sind alle gleichberechtigt und bringen sich mit ihren Sorgen, Anliegen und Ansichten ein. Jede Gruppe entscheidet selber, über welches Thema man spricht, wie häufig, wann und wo man sich trifft. Eine Selbsthilfegruppe: etwas für Sie? – bella donna hilft Ihnen, dies zu entscheiden.

Eine Selbsthilfegruppe ist eine Gruppe von Menschen, die sich regelmässig treffen, um über gemeinsame Probleme, Konflikte und Anliegen zu reden. Durch den Austausch mit Gleichbetroffenen kann die eigene Situation geklärt – und verbessert werden. Eine Selbsthilfegruppe bildet und verändert sich je nach Bedürfnis. Im Gegensatz zu einer Therapiegruppe oder einer geleiteten Gruppe wird sie

nicht von Fachleuten geleitet. Jede Gruppe entscheidet selbst, wie sie ihre Sitzungen gestaltet, wie und worüber gesprochen wird, wie häufig, wann und wo man sich trifft. Alle sind gleichgestellt und bringen sich mit ihren Sorgen und Ansichten ein. Jedes Mitglied entscheidet sich selbst, was und wie viel es von sich sagen will. Alles, was in der Gruppe besprochen wird, ist streng vertraulich und wird nicht nach aussen getragen. ●



«Ich möchte eine Selbsthilfegruppe gründen»

Eine Frau aus Winterthur hat sich bei bella donna gemeldet. Ihr Wunsch: Sie möchte im Raum Zürich eine Selbsthilfegruppe für Medikamentenabhängige gründen. Interessiert? Melden Sie sich bei der Zürcher Fachstelle zur Prävention des Alkohol- und Medikamenten-Missbrauchs (ZüFAM). Kontakt: Frau Erika Haltiner, 01 271 87 23.

Chancen und Grenzen von Selbsthilfegruppen

bella donna sprach mit Vreni Vogelsanger, Geschäftsführerin der Stiftung KOSCH, der Koordinationsstelle für Selbsthilfegruppen der Schweiz in Basel.

dann ist eine Psychotherapie für sie besser. Spielt das Gleichgewicht von Geben und Nehmen nicht mehr, kann Unterstützung von aussen hilfreich sein, wenn eine Gruppe dies will. Deshalb sind die Kontaktstellen so wichtig (siehe Seiten 53/54).

Und die gemeinsame Verantwortung?

Sie bedeutet: Wir als Gruppe entscheiden, was wir machen. **Alle können mitbestimmen.** Wenn eine Gruppe beispielsweise be-

schliesst: «Peter hat viel Erfahrung. Er soll unsere Treffen leiten», dann ist das völlig in Ordnung. Sobald aber niemand anderes als Peter leiten darf, sobald es Dinge gibt, die nicht mehr diskutiert werden dürfen, ist eine Gruppe nicht mehr demokratisch. Achtet eine Selbsthilfegruppe hingegen auf Freiwilligkeit, Gegenseitigkeit und gemeinsame Verantwortung, kann sie sehr weit kommen und tief in Probleme eindringen. Weil ihre Mitglieder selber spüren, bis wo sie gehen wollen. ●



bella donna: Welche Chancen bieten Selbsthilfegruppen?

Vreni Vogelsanger: Viele Chancen haben die Frauen aus Selbsthilfegruppen schon genannt (siehe die verschiedenen Kästchen mit Zitaten). Ich möchte noch zwei Dinge ergänzen. Es ist wissenschaftlich bewiesen: Alleinsein mit einem Problem kann die Gesundheit massiv gefährden. Selbsthilfegruppen weisen einen Weg aus dieser Einsamkeit. Und dank dem Gespräch in der Gruppe erkennt man auch, was einem das Leben von aussen schwer macht. Beispiel Alkohol: Er wird überall angeboten und wer ihn nicht trinkt, muss das oft noch begründen. Diesen Zusammenhang zu erkennen, entlastet eine Alkohol abhängige Person von der Vorstellung, sie sei an allem selber schuld. Und in der Selbsthilfegruppe lernt sie, mit Versuchungen oder Vorurteilen von aussen umzugehen.

Wo sind die Grenzen von Selbsthilfegruppen?

Selbsthilfegruppen beruhen auf drei Grundsätzen: **Freiwilligkeit, Gegenseitigkeit und gemeinsa-**

me Verantwortung. Wenn diese Grundsätze verletzt werden, wird es schwierig.

Was hat es mit der Freiwilligkeit auf sich?

Wenn eine Fachperson jemanden drängt: «Gehen Sie doch in eine Selbsthilfegruppe. Das tut Ihnen gut.», dann kommt diese Person vielleicht in eine Gruppe – ohne dies selber zu wollen. Und hat dort die Haltung: «So, jetzt bin ich da. Macht etwas mit mir.» – **In eine Selbsthilfegruppe muss man aber aus eigenem Antrieb gehen.**

Gegenseitigkeit: Was meinen Sie damit?

In einer Selbsthilfegruppe sind alle gleichzeitig Betreuer und Betreute. Wenn die einen nur noch Berater sind und die anderen nur noch betreut werden, wird eine Gruppe oberflächlich, weil sich niemand mehr richtig eingibt. Es kann natürlich auch vorkommen, dass eine Person von einer Welle von Problemen so überflutet wird, dass sie nicht mehr auf andere eingehen kann –

Eine Oase

«Ängste oder Panikattacken gelten in der Gesellschaft als Schwäche. Den meisten in unserer Gruppe sieht man nichts an. Wir sind wahre Meister im Verstecken unserer Ängste, wir verstehen unsere Überreaktion auf bestimmte Situationen selber nicht und

schämen uns dafür. Wie wohltuend ist es nun, mit Mitbetroffenen zu diskutieren. **Ein wahres Glücksgefühl überkommt einen, wenn man sieht, dass es noch viele Menschen gibt, die in dieser Situation sind.** Die Selbsthilfegruppe ist für uns zur Oase geworden.»

*Eine Frau aus der Thuner Selbsthilfegruppe
«Angst/ Panikattacken»*



Etwas für mich?

Ob eine Selbsthilfegruppe für Sie das Richtige ist, hängt ab von Ihren Wünschen und Erwartungen – aber auch von Ihren Befürchtungen. Weiter gilt es, sich über die Zusammensetzung der Gruppe Gedanken zu machen. Gehen Sie die folgenden vier Fragestellungen durch, so können Sie herausfinden, ob eine Selbsthilfegruppe etwas für Sie ist.

Ich möchte...

- mit meinen Problemen ernst genommen werden
- nicht mehr isoliert und alleine sein
- mit andern Betroffenen Erfahrungen austauschen
- ermutigt und gestärkt werden
- durch die Erfahrung anderer Hoffnung schöpfen und lernen
- mein Verhalten mit Hilfe anderer überdenken

Ich habe Angst...

- alleine in eine Gruppe zu gehen
- persönliche Probleme vor andern offen legen zu müssen
- nicht verstanden zu werden
- zu viele Ratschläge zu bekommen
- dass erfahrene Betroffene eingefahrene Meinungen haben
- dass niemand richtig auf mich eingeht

Sollten Ihre Ängste überwiegen, lassen Sie sich am besten vom Kontaktzentrum Ihrer Region beraten. Adressen Seiten 53/54.

Zusammensetzung der Gruppe

Wenn Sie in einer Selbsthilfegruppe mitmachen möchten, sollten Sie sich auch Gedanken darüber machen, in welcher Gruppe Sie sich wohl fühlen könnten. In einer Gruppe

- nur für Medikamentenabhängige
- mit verschiedenen Suchtformen
- speziell für Frauen
- gemischt
- speziell für Frauen ab 40
- altersunabhängig

Wie sollte die Gruppe geleitet sein?

Eine Selbsthilfegruppe leitet sich selbst. Das kann für die einen genau die richtige Form sein – für andere weniger. Die folgenden Überlegungen können Ihnen helfen, herauszufinden, was für Sie das Richtige ist:

- von ehemals Betroffenen (geleitete Gruppe)
- von einer Fachperson (therapeutische Gruppe)
- durch sich selbst (Selbsthilfegruppe)



Reden lernen

«In unserer Gruppe waren junge Männer und ältere Frauen. Wir haben uns sehr gut ergänzt. **Alle konnten sagen, wie es ihnen geht, und alles blieb unter uns.** Das habe ich am meisten geschätzt: Ich hatte jemanden, der mir zuhört, mich und meine

Probleme ernst nimmt. Das erleichterte mich. Bevor ich die Selbsthilfegruppe gründen half, getraute ich mich kaum, ein Wort zu sagen, wenn mehr als drei Personen anwesend waren. In der Gruppe lernte ich reden.»

*Eine Ehemalige aus der Selbsthilfegruppe
«Leben – aber wie?» in Zürich*



Therapeutische Gruppe

Ein Angebot für Frauen, die Probleme mit Medikamenten haben

Haben Sie das Gefühl, immer nur für Andere da zu sein? Fühlen Sie sich müde und möchten Ihre Probleme nicht mehr mit Medikamenten lösen? Möchten Sie sich mit Frauen austauschen, denen es ähnlich ergeht? Unser Gruppenangebot ist für Sie bereit. In der Gruppe haben Sie die Möglichkeit, Ihre Erfahrungen, Ihre Sorgen und Ängste mitzuteilen und sich damit auseinander zu setzen. Sie erweitern Ihren Handlungsspielraum und lernen neue kreative Lösungen kennen.

Leitung:

Monika Trapp, Fachmitarbeiterin Beratung, Psychodramaleiterin SMI
Interessiert? Melden Sie sich bei der Berner Gesundheit. Tel. 031 370 70 70



So finde ich eine Selbsthilfegruppe

Selbsthilfegruppen sind gratis. Kleine Kosten verursacht allenfalls die Raummiete. Hingehen und schnuppern ist erlaubt.

Fragen Sie die Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen in Ihrer Region, ob es für Sie eine geeignete Selbsthilfegruppe gibt – und bringen Sie an dieser Stelle auch Ihre Wünsche, Ängste und Befürchtungen ein. Auf diese Weise können Sie herausfinden, ob die Selbsthilfegruppe etwas für Sie ist – oder ob Sie im Moment etwas anderes

brauchen. Auch in diesem Fall kann die Kontaktstelle weiter helfen. Adressen auf den Seiten 53/54.

Wenn es die richtige Gruppe für Sie noch nicht gibt, können Sie selber eine gründen. Die Frage, ob Sie dazu fähig sind, ist weniger wichtig als die Frage, ob Sie das wollen. Denn der Aufbau einer Gruppe kostet Zeit, Geduld und manchmal etwas Geld. **Am einfachsten ist es, wenn Sie sich vom Kontaktzentrum Ihrer Region beraten lassen.** Es unterstützt Sie vor, während und nach der Gründung. Immer dann, wenn Schwierigkeiten auftreten, die Ihre Gruppe nicht alleine lösen kann (Adressen auf den Seiten 53/54). Bei KOSCH in Basel können Sie zudem einen nützlichen Leitfaden als Starthilfe beziehen (Adresse siehe Kasten links).

Im gleichen Boot

«Wenn ich in der Schule laut vorlesen sollte, bekam ich schweissige Hände und Herzklopfen. Heute in der Selbsthilfegruppe eine Seite Text vorlesen: kein Problem für mich. Das konnte ich natürlich nicht von Anfang an. Aber das Klima in der Gruppe macht es aus. Man spürt: **Wir sind alle im gleichen Boot – alle sind wertvoll, haben eine Daseinsberechtigung und eine Stimme.**»

Erika S. gehört zur «Al-Anon», der Selbsthilfegruppe für Angehörige und Freunde von Alkoholabhängigen. Erika S. bat bei «Al-Anon» noch viel mehr gelernt als vorlesen. Lesen Sie ihre Geschichte ab Seite 14.



• Stiftung KOSCH

Koordination und Förderung von Selbsthilfegruppen in der Schweiz
Laufenstrasse 12,
4053 Basel, www.kosch.ch
Unter der Tel. 0848 810 814
erfahren Sie, welche Selbsthilfegruppen es in der Schweiz und in Ihrer Nähe gibt.

• Weitere Adressen

auf den Seiten 53/54.

• **Links:** www.kosch.ch
www.beobachter.ch/ratgeber/lebenshilfe

• Buchtipp

Vreni Vogelsanger:
Selbsthilfegruppen brauchen ein Netz,
Seismo Verlag, Fr. 24.–



Susanne Hergert, 44

Susanne (links im Bild) arbeitet Teilzeit an der Rezeption der Jugendherberge Bern. Sie ist seit 21 Jahren verheiratet und Mutter von drei Kindern. Sie bezeichnet sich selber als «Chaos-Disponentin». «Vor einem Jahr war ich noch 24 Kilo schwerer. Ich bin nicht gewohnt mich schön anzuziehen – aber eigentlich wäre ich es mir wert.»

Verena Rüttimann, 59

Verena (rechts im Bild) arbeitet am Morgen als Raumpflegerin, am Nachmittag zu Hause als selbstständige Schneiderin. Sie hat einen Sohn, eine Tochter und ein Grosskind. «Ich habe keine Zeit zum Stylen. Am Morgen muss ich um 7 Uhr los. Ich kämme meine Haare hinter die Ohren, setze ein Beret auf und fahre mit dem Velo zur Arbeit.»



Schön und schick für wenig Geld

Im Secondhand-Laden

Die beiden Frauen sind überwältigt von der grossen Auswahl in der Secondhand Boutique. Susanne trägt am liebsten Hosen und ein Sweatshirt und fürchtet, dass sie nichts Passendes von der Stange in ihrer Grösse findet. Verena ist der sportliche Typ, aber heute

möchte sie etwas Festliches aussuchen. Die Boutiquebesitzerin Ingrid Baumann holt extra einen leeren Kleiderständer für die beiden Frauen, und mit Hilfe der Schneiderin Verena Hasler ist er bald mit Kleidungsstücken voll.

Verena nimmt ein schwarzes Hosenensemble vom Ständer. «Schön. Aber ist es festlich genug?» Sie will

noch mehr ausprobieren. Zuerst das «kleine Schwarze», dann wagt sie sich an Glimmer und Extravaganz. Schliesslich rät ihr Verena Hasler zum schwarzen Hosenensemble, aus feinem, schön fallendem Stoff – das sie ganz am Anfang probiert hat. «Das Erste war das Beste.»

Susanne ist unschlüssig. Verena Hasler wählt für sie ein braunes Kostüm, das ihr auf



Anhieb sitzt und in dem sie sich sofort wohl fühlt. Trotzdem zweifelt Susanne: «Ich trage meistens Hosen.» Verena Hasler zerstreut ihre Bedenken: «Auch wer feste Waden hat, darf kurze Jupes tragen.»



Tipp von Verena Hasler
Kleiderfarben einheitlich durchgezogen, überspielen schwierige Zonen und geben dem Körper Länge. Schuhe mit Absätzen – fünf Zentimeter reichen schon – zu langen Hosen lassen eine Frau grösser erscheinen.

Bei der Coiffeuse

Es wird angeregt diskutiert. Susanne hat ein Leben lang gegen ihre Wellen gekämpft, heute überlässt sie diesen Kampf Jutta Tretow. Susanne erhält einen problemlosen Kurzhaarschnitt für den Alltag: ohne Wundermittel dafür nach Wunschrichtung des Haares. Danach wird das Haar rötlich-braun gefärbt und mit Mèches aufgehellt. Susanne ist begeistert von ihrer neuen Frisur!

Verena lässt ihrer Coiffeuse weniger freie Hand: «Ich möchte meine Haarlänge behalten.» Marianne Dubach schneidet das Haar in eine leicht durchgestufte Carré-Form. Das verleiht dem feinen Haar von Verena mehr Volumen. Die drei Farben der Intensivtönung – ein

Schokoladebraun, ein belebendes Rot und einige wenige knallrote Strähnchen – spielen perfekt ineinander. Verena ist happy mit ihrer neuen Frisur. «Jetzt brauche ich sie nicht mehr unter einem Beret zu verstecken.»



Tipp von Marianne Dubach
Feines Haar mit schwachem Schaum festigen. Nur ja keine starken Finish-Produkte verwenden.

Haare
Marianne Dubach, Coiffure Sie + Er, Uettligen und Coiffure Esprit, Thun, und Jutta Tretow, Schnittpunkt, Bern



Tipp von Jutta Tretow
Haare sind eigenwillig, und für jedes Haar gibt es den idealen Schnitt. Er muss dem Haar angepasst werden und nicht umgekehrt.



Make-Up
Elvira Perrottet, dipl. Visagistin, Boutique Sempre Bern



Tipp von Elvira Perrottet
Je heller der Lippenstift, desto grösser wirken die Lippen. Je dunkler der Lippenstift, umso exakter muss er aufgetragen werden.



Bei der Visagistin

Das Make-Up macht Elvira Perrottet: Für sie sind die Augenbrauen sehr wichtig: «Man sollte die Härchen jeden Tag nach oben in die Brauenform bürsten. Wirkung: Öffnet das Auge optisch.» Sie zupft die Augenbrauen-

härchen der Frauen in die optimale Brauenform und färbt sie im Haarton. In jedem Gesicht gibt es Punkte, die hervorgehoben werden sollten: Bei Verena betont sie den Mund und bei Susanne die Augen.





Outfit Verena Rüttimann
Hosensemble:
Neupreis CHF 250,
Secondhand CHF 98.

Sbirt: Neupreis CHF 40,
Secondhand CHF 18.
Schal: Neupreis CHF 80,
Secondhand CHF 29.

Frisur: CHF 121.50 für
waschen, schneiden,
tönen, Mèches und
föhnen, inkl. Produkte.

Outfit Susanne Hergert
Braunes Kostüm (Trixi
Schober): Neupreis
über CHF 1'000,
Secondhand CHF 189.

Schube: Neupreis über
CHF 200, Secondhand
CHF 76. **Halskette:**
Neupreis CHF 50,
Secondhand CHF 20.

Frisur: CHF 126 für
waschen, schneiden,
tönen oder färben,
Mèches und föhnen,
inkl. Produkte.



Mode- und Stilberatung: Atelier Verena Hasler, Bern



Kleider: Ingrid Baumann, Occas
Secondhand Boutique, Bern

Das Finale

Verena und Susanne geniessen ihre Verwandlung, sie fühlen sich wohl in ihren Kleidern und mit ihren neuen Frisuren. Langsam macht sich aber auch eine gewisse Nervosität bemerkbar, die Nase beginnt zu beissen, aber wegen dem schönen Make-Up wagen sie nicht zu kratzen. Die Fotografin legt einen neuen Film ein. Die Schneiderin legt eine letzte Hand an. Perfekt geschminkt, neu frisiert und schick gekleidet wagen sich Verena und Susanne locker vor die Kamera und posieren für die Erinnerungsfotos. ●

Sucht auf Rezept



Gegen 50 Frauen haben bella donna von ihrer Medikamentenabhängigkeit erzählt. Die Tabletten, die sie süchtig machten, erhielten die meisten von ihrer Ärztin oder ihrem Arzt.

bella donna suchte Frauen, die bereit sind, über ihre Medikamentenabhängigkeit zu reden. Nach einem Aufruf im «Brückenbauer» haben sich gegen 50 Frauen gemeldet. Die Mehrheit von ihnen wurde abhängig, nachdem ihnen ein Arzt Tabletten mit Suchtrisiko verschrieben hatte. Diese Tatsache zeigt: Frauen werden süchtig auf Rezept.

Viele der (ehemals) medikamentenabhängigen Frauen sagen, sie hätten Schlaf- und Beruhigungsmittel vom Hausarzt immer problemlos erhalten – über Jahre hinweg, ohne dass

der Arzt je von ihrer wahren Geschichte wusste. Andere Frauen haben das Gefühl, der Arzt habe ihre seelischen Beschwerden, die sich etwa in Schlafstörungen zeigten, nicht richtig behandelt: «Er verschrieb mir Schlaftabletten, statt mir zu sagen, ich müsse meine Vergangenheit anschauen. Die Medikamente brachten die Krankheitszeichen zum Verschwinden, die Ursachen aber blieben. Immer wieder holte mich die Vergangenheit ein.» Oder: «Der Arzt hatte keine Zeit und spies mich mit einem Rezept ab, ohne mich über die Gefahr der Abhängigkeit zu informieren.» Oder:

«Alle Ärzte sagten mir immer, die geringe Menge an Beruhigungsmitteln, die ich dreissig Jahre lang täglich nahm, könne ich jederzeit noch steigern, und ich könne jederzeit selber damit aufhören.»

Es gibt aber auch andere Aussagen. Von denselben Frauen. Nach langer Zeit und manchmal durch Zufall kamen sie zu einem Arzt in die Sprechstunde, dem sie viel verdanken. Weil er seine Patientin zum Beispiel mit Gesprächen und nicht bloss mit Medikamenten durch eine Krise begleitete. Oder weil er ihre Not erkannte und sie vom Entzug überzeugte.

«Was halten muss, ist die Seilschaft zwischen Arzt und Patientin»

Manchmal ist es das einzig Richtige, ein Medikament, das süchtig machen kann, zu verschreiben oder zu verlangen. Unter welchen Bedingungen, erklärt die Hausärztin Helen Hartmann.

bella donna: Warum verschreiben Ärzte und Ärztinnen ihren Patientinnen überhaupt Medikamente, die süchtig machen können?

Dr. med. Helen Hartmann: Weil diese Medikamente wertvolle Dienste leisten. Aber nur, wenn ein Arzt oder eine Ärztin sie im Gespräch, in einer tragfähigen Beziehung mit der Patientin verschreibt. Und nicht, wenn der Arzt sie auf ein Telefon hin abgibt.

Wann können denn solche Medikamente einer Frau nützlich sein?

In akuten Krisensituationen. Etwa wenn eine Frau, die eh schon viel zu

tragen hat, von einem schweren Schicksalsschlag getroffen wird. Oder wenn eine Frau von ihrem Partner verlassen wird und die ganze Verantwortung für die Familie alleine tragen muss. Da mag es nächtlanges Wachliegen nicht leiden. In solchen Fällen ist es wichtig, dass der Arzt das Medikament kurzfristig und zeitlich begrenzt verschreibt, nur für wenige Tage. Und dass er die Patientin um eine Rückmeldung bittet.

Welche guten Gründe sprechen sonst noch für Medikamente mit Suchtgefahr?

Im Rahmen einer psychotherapeutischen Behandlung können sie eine Voraussetzung dafür sein, dass eine

Helen Hartmann, Dr. med., hat eine Quartier-Praxis für Allgemeine Medizin in Bern





Frau ihre Probleme überhaupt anschauen und eine Beziehung gestalten kann, dass sie – bildlich gesprochen – mit ihrem Therapeuten oder ihrer Ärztin auf eine Bergtour gehen kann. Sie sind auch ein nützliches Hilfsmittel, um eine verwirrte und angespannte Patientin zu

Das Medikament ist hier nur ein Hilfsmittel, vergleichbar mit einem Ausrüstungsgegenstand für eine Bergtour.

beruhigen und auf einen sicheren Pfad zurückzuführen. Auch in diesen Fällen muss der Arzt das Medikament zeitlich begrenzt verschreiben und eine tragfähige Beziehung zu seiner Patientin haben. Das Medikament ist hier nur ein Hilfsmittel, vergleichbar mit einem

Ausrüstungsgegenstand für eine Bergtour. Was halten muss, ist die Seilschaft zwischen Arzt und Patientin. Ausserdem verlangen schwere psychiatrische Krankheiten wie Depression und Schizophrenie nach einer medikamentösen Behandlung, zu der auch Schlaf- und Be-



ruhigungsmittel gehören können. Diese Krankheiten unterscheiden sich aber klar von Befindlichkeitsstörungen. Und ein letzter guter Grund: Für Personen mit schweren Angststörungen ist es sinnvoll, angstlösende Mittel als Dauerbehandlung zu nehmen, allerdings, wenn alle anderen Möglichkeiten ausgeschöpft sind. In diesem Fall kann es nötig sein, diese Mittel mit Suchtgefahr zeitlich unbeschränkt zu nehmen. Aber das muss ein Psychiater oder eine Psychiaterin entscheiden.

Gibt es schlechte Gründe, warum Ärzte Medikamente mit Suchtrisiko verordnen?

Ja, manche. Ein schlechter Grund: Wenn ein Arzt oder eine Ärztin lieber ein Medikament abgibt, das rasche Linderung verspricht, statt sich Zeit für ein Gespräch zu nehmen. Das ärztliche Gespräch ist übrigens auch unserer Gesellschaft wenig wert: Die Zeit dafür wird schlechter bezahlt als jene für

technische Leistungen wie Blutuntersuchungen oder Röntgenaufnahmen. Ein zweiter schlechter Grund: Wenn ein Arzt ein Medikament verschreibt, weil er nicht fähig ist, mit seiner Patientin ein Gespräch zu führen und mit ihr eine Beziehung zu gestalten. Diese Fähigkeit verlangt die Gesellschaft nicht von den Ärzten, und sie werden darin ungenügend ausgebildet. Ein weiterer Grund: Ärzte und Ärztinnen unterschätzen oft die heilende, stärkende, sichernde Wirkung, die von ihnen als Person ausgeht. Sie unterschätzen auch die versteckten Quellen, die ihre Patientinnen bei sich selbst und in ihrem Umfeld anzapfen können. Sie überschätzen hingegen gern die Macht des Medikamentes. Weil sie wie Mechaniker denken: Wenn etwas kaputt ist, flickt

Ärzte und Ärztinnen überschätzen gern die Macht des Medikamentes.

man es. Wenn eine Herzklappe nicht mehr schliesst, ersetzt man sie. Wenn der Schlaf gestört ist, stösst man ihn mit Medikamenten an. Aber diese wirken nur kurzfristig, bringen eine schnelle Lösung, wischen Wichtiges unter den Tisch. Im Verhalten der Ärzte spiegelt sich das Denken unserer Gesellschaft: Wenn wir Kopfweg haben, putzen wir es mit einer Pille weg. Ein letzter schlechter Grund, warum Ärzte Mittel mit Suchtrisiko verordnen: fachliche Unkenntnis. Ein Beispiel: Häufig verkennen Ärzte und Ärztinnen, dass Schlafstörungen ein Zeichen sind für eine Depression.



Sie verschreiben dann Schlafmedikamente, statt das Gespräch zu suchen und Mittel gegen die Depression zu verordnen.

Wechseln wir die Seite und schauen wir die Patientinnen an. Sie verlangen ja oft selber nach Medikamenten. Warum?

Auch sie haben wie die Ärzte gute und schlechte Gründe dafür. Aus gutem Grund verlangt eine Frau nach Medikamenten, wenn sie von einer Krisensituation überfordert ist, oder wenn sie – bildlich gesprochen – auf der gemeinsamen Wanderung mit ihrer Therapeutin oder ihrem Arzt eine bedrohliche Klippe überwinden muss. Dann fühlt sie sich ernst genommen, wenn ihr der Arzt ein Medikament gibt. Dazu muss sie ihm aber vertrauen können und wissen: «Er schützt mich vor der Sucht.»

Und welches sind weniger gute Gründe von Frauen?

Wenn sie meinen, eine Schlaf- oder Beruhigungspille reiche, um ihnen zu helfen. Für diese Unkenntnis der Sache sind sie aber nicht allein verantwortlich. Wenn sie denken: «Alles, was stört, muss weg. Der Arzt kann mein Problem entfernen wie einen eingewachsenen Nagel.», so laufen sie ihren Problemen davon, weil sie Angst haben, sich diesen zu stellen – eine berechtigte Angst übrigens: Wer seine Probleme anschauen will, braucht manchmal einen geduldigen Führer oder eine geübte Führerin dazu. Frauen verlangen oft auch nach Medikamenten, weil sie um jeden Preis funktionieren müssen und von Familie oder Arbeitgeber unter Druck geraten. Es gibt beispielsweise Partner, die ihre Frau zum Arzt schicken mit den Worten: «Geh, hol dir doch etwas.» Zum Teil haben Frauen diesen Druck aber auch verinnerlicht und meinen, ihre Familie vertrage es nicht, wenn sie sich einmal ausklinken oder Schwäche zeigen. Ausserdem haben Patientinnen manchmal Angst davor, sich ihrem Arzt oder ihrer Ärztin anzuvertrauen. ●

Gleicher Schmerz – andere Behandlung

Ärzte und Ärztinnen verschreiben Medikamente mit Suchtrisiko Frauen häufiger als Männern. Die Psychologin Claudia Meier erklärt warum.

Frauen wie Männer haben gesundheitliche Beschwerden. Tatsache ist, dass gleiche Symptome nicht gleich beurteilt und behandelt werden. Bei Männern werden die Ursachen eher auf der körperlichen Ebene gesucht – bei den Frauen eher auf der seelischen Ebene. Zum einen, weil Männer und Frauen ihre Schmerzen oder Leiden nicht gleich wahrnehmen und auch nicht gleich darüber reden – aber auch, weil Ärztinnen und Ärzte auf Patientinnen anders eingehen als auf Patienten.

habe Kopfschmerzen. Mir wird einfach alles manchmal zuviel – ich kann mich immer noch nicht genug abgrenzen.» Der Arzt oder die Ärztin versucht, die Patientin ernst zu nehmen, und konzentriert sich auf die Ursache, die die Frau nennt. Möglicherweise erhält die Patientin ein Medikament, das ihr hilft, sich zu beruhigen und zu entspannen. Ein Mann in derselben Situation sagt eher: «Ich habe Kopfschmerzen. Vielleicht habe ich eine Kieferhöhlenentzündung.» Auch hier



Frauen suchen den Grund für Beschwerden bei sich selbst

Frauen achten in der Regel mehr auf ihr seelisches Befinden als Männer. Sie reden auch offener darüber. Nehmen wir das Beispiel Kopfschmerzen. In der Sprechstunde sagt eine Frau vielleicht: «Ich

versucht der Arzt oder die Ärztin, der Situation gerecht zu werden. Der Patient wird Körperlich untersucht und bekommt wahrscheinlich ein Mittel, das die Schmerzen beseitigt, oder in einem ernsthaften Fall ein Arztzeugnis. Natürlich ist das Beispiel sehr vereinfacht. Es zeigt aber, dass Frauen im Unterschied zu Männern nicht



Claudia Meier, Psychologin FSP, forscht und arbeitet seit Jahren im Bereich Frauengesundheit und ist Co-Leiterin einer nationalen Fachstelle für Geschlechtergesundheit.

einfach über körperliche Schmerzen sprechen. Sie reden gleichzeitig über ihre Gefühle. Und oft suchen sie die Gründe für gesundheitliche Beschwerden bei sich selber.

Ärzte und Ärztinnen erwarten seelisch-körperliche Störungen eher bei Frauen

Andererseits sind Ärztinnen und Ärzte besonders bei Frauen aufmerksam für seelisches Leiden. Sie lernen in ihrer Ausbildung, dass Frauen häufiger unter seelischen

Beschwerden leiden als Männer und erwarten diese auch entsprechend häufiger bei Frauen. Dazu gibt es Untersuchungen, die dies belegen. So wurden zum Beispiel Frauen und Männer mit jeweils denselben Beschwerden (Rückenschmerzen, Kopfschmerzen, Bauchschmerzen, Benommenheit und Erschöpfung) in ärztliche Behandlung

geschickt. Danach wurden Diagnosen und Behandlungen verglichen: Bei ausnahmslos allen Frauen wurden psychosomatische Störungen diagnostiziert. Das heisst, bei allen Frauen wurde eine seelische Störung festgestellt, die über körperliches Leiden ausgedrückt wird. Dagegen erhielten alle Männer eine ausschliesslich soma-

tische Diagnose. Das heisst, dieselben Schmerzen wurden bei den Männern auf eine rein körperliche Krankheit zurückgeführt. Psychosomatische Krankheiten werden mit kombinierten Behandlungen (körperliche Behandlung und Psychotherapie) oder eben oft auch über lange Zeit ausschliesslich mit Psychopharmaka oder mit Medika-

menten, die süchtig machen können, behandelt. Um Missverständnisse und im schlimmsten Fall falsche Diagnosen oder Behandlungen zu vermeiden, sollten deshalb alle angehenden Ärztinnen und Ärzte während ihrer Ausbildung über Geschlechterunterschiede im ärztlichen Gespräch informiert werden. ●

• **Beratungsstellen**

Antworten auf alle Patientenfragen und Hilfe bekommen Sie auch bei den **Beratungsstellen der Stiftung «Schweizerische Patienten-Organisation»**. Beratungstelefon für Nicht-Mitglieder in der ganzen Schweiz: 0900 56 70 47 (Fr. 2.15 pro Minute). www.spo.ch

Auch **Pro Mente Sana**

berät Sie und hilft Ihnen bei Patientenfragen. Beratungstelefon: 0848 800 858 Auskunft (Mo, Di, Do 9 - 12 Uhr, Do 14 - 17 Uhr). Die Beratung ist gratis, Sie bezahlen nur die Telefonkosten (12 Rp. pro Minute). www.promentesana.ch

• **Ombudsstellen**

Wenn unüberbrückbare Meinungsverschiedenheiten Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt entzweien oder wenn Sie sich über diese Fachperson beschweren wollen, können Sie sich an die **Ombudsstellen der kantonalen Ärztgesellschaften** wenden. Auskunft geben die Sekretariate dieser Gesellschaften. Bern: 031 390 25 60, Zürich: 01 421 14 14.

• **Buchtipp**

Urs Zanon: **Beim Arzt. Eine Gebrauchsanleitung**, Beobachter-Buchverlag, Fr. 29.80



Dr. med. Reto Laetsch, Facharzt FMH für Allgemeinmedizin und Mitglied des Zentralvorstandes der FMH, der Verbindung der Schweizer Ärztinnen und Ärzte

«Problem erkannt»

Was Helen Hartmann und Claudia Meier über den Umgang der Ärztinnen und Ärzte mit ihren Patientinnen sagen, wirft kritische Fragen auf. Die FMH, die schweizerische Standesorganisation der Ärzteschaft, nimmt Stellung.

bella donna: **Wie ist es möglich, dass manche Ärzte ihren Patientinnen aus fachlicher Unkenntnis heraus Medikamente mit Suchtrisiko verschreiben?**

Dr. med. Reto Laetsch: Fachliche Unkenntnis gibt es sicher nicht in grossem Mass. Die fachliche Kenntnis der Ärzte kann man trotzdem

immer verbessern. Deshalb werden auch immer wieder Fortbildungsveranstaltungen zum Thema «Medikamentenabhängigkeit» angeboten und besucht. Aber es gehört zum Grundwissen eines Arztes, das Suchtrisiko von Medikamenten zu kennen. Es kann aber sein, dass dieses Risiko in gewissen Situationen etwas zu harmlos beurteilt wird. ●

Welche Situationen meinen Sie?

Zum Beispiel Krisensituationen am Freitagabend, wenn es pressiert und ein Arzt handeln muss. Dann ist er eher geneigt, ein Medikament mit Suchtrisiko abzugeben, weil er keine Alternative hat. In solchen Situationen sagt sich ein Arzt: «Das ist das kleinere Übel. Hoffentlich führt es nicht zu einer Abhängigkeit.» In diesem Moment ist er sich vielleicht zu wenig bewusst, dass mit dem Verschreiben des Medikamentes ein fataler Weg beginnen könnte. Deshalb muss die Aus-, Fort- und Weiterbildung der Ärzte das Bewusstsein für diese Gefahr noch besser schärfen. Denn Medikamentenmissbrauch ist häufig, und es werden zu viele Beruhigungsmittel geschluckt.

Warum nehmen sich manche Ärzte zu wenig Zeit für ihre Patientinnen?

Es stimmt, das Arzt-Patientengespräch bekommt nicht immer den nötigen Raum. Ein Grund dafür ist der Tarif. Aber schon in naher Zukunft wird der neue Arzttarif Tarmed die Gesprächszeit angemessen abgelden. Ein zweiter Grund: Es hat im Wartezimmer eines Arztes noch andere Patienten, die auch etwas wollen. Deshalb muss ein Arzt manchmal auf fast brutale Weise ein Gespräch abklemmen und vertagen.

Warum macht es manchen Ärzten Mühe, ein Gespräch zu führen?

Dieses Problem ist erkannt. Die Fähigkeit, ein Gespräch zu führen, wurde in den letzten Jahrzehnten wichtiger. Deshalb werden an den Universitäten jetzt schon Kurse zu diesem Thema angeboten. Wer Mühe hat, ein Gespräch zu führen, und sich diese Fähigkeit auch nicht aneignen will oder kann, sollte nicht Hausarzt oder Psychiater werden. Man kann natürlich keine solche Vorschrift erlassen. Deshalb muss die Ausbildung der Ärzte in diesem Punkt noch verbessert werden. Es gibt natürlich auch Patienten, die Mühe haben, sich auszudrücken. Auf diese Schwierigkeit müssen die jungen Kolleginnen und Kollegen vorbereitet sein.

Warum erwarten Ärzte psychosomatische Störungen eher bei Frauen als bei Männern?

Ich kenne die Studie, auf die Claudia Meier sich bezieht (vgl. Seiten 27+28), nicht genau und kann deshalb auch nichts dazu sagen. Mir ist nicht bewusst, dass ich in meiner Praxis einen Mann anders beurteile als eine Frau. Ich werde diesem Punkt aber in Zukunft mehr Beachtung schenken und nachprüfen, ob andere Studien zum selben Ergebnis kommen. Ist diese Erkenntnis wissenschaftlich erhärtet, dann ist sie bedenklich – und ein weiterer Ansatzpunkt für die Aus- und Fortbildung der Ärzte. ●



Vertrauen ist gut – mitbestimmen ist besser

Tipps

So sorgen Sie dafür, dass Ihr Arzt oder Ihre Ärztin Sie gut berät

■ **Zeit**

Sorgen Sie dafür, dass Ihr Arzt oder Ihre Ärztin sich genug Zeit für Sie nimmt. Das können Sie schon bei der Anmeldung tun, wenn Sie sagen: «Ich habe ein grösseres Problem. Reservieren Sie mir bitte eine halbe Stunde.» Reicht die Zeit während der Sprechstunde nicht aus, bitten Sie um einen Termin, an dem der Arzt genügend Zeit hat.

■ **Vorbereitung**

Überlegen Sie sich schon zu Hause, was Sie Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin in der Sprechstunde sagen wollen, was und wie Sie dieser Fachperson Ihre Beschwerden schildern und was Sie von ihr wissen wollen. Notieren Sie sich wenn nötig alles Wichtige.

■ **Vertrauen**

Haben Sie den Mut, mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt ein Vertrauensverhältnis aufzubauen und ihr oder ihm gegenüber aufrichtig zu sein. Kontrollieren Sie, ob auch der Arzt diesen Mut hat und beurteilen Sie seine Fähigkeit, ein Gespräch zu führen: Schafft er einen Raum, in dem Sie sich entfalten können und auch zu sagen wagen, was Ihnen wirklich auf dem Herzen liegt oder was Sie allenfalls in ein schlechtes Licht rückt?

■ **Information**

Sie haben das Recht, vom Arzt gründlich und in verständlicher Sprache informiert zu werden. Nur wenn Sie gut informiert sind, können Sie richtig mit Ihrem Leiden umgehen. Fragen Sie deshalb nach, bis Sie verstanden haben und wissen, was Ihnen fehlt, welche Behandlungen Ihnen helfen können, welche Erfolgschancen, Risiken und Nebenwirkungen diese haben. Willigen Sie erst in eine Behandlung ein, wenn Ihnen alles klar ist. Wiederholen Sie am Schluss des Arztbesuches die Ergebnisse, so dass Sie sicher sind, Ihren Arzt richtig verstanden zu haben. Machen Sie sich wenn nötig Notizen.

■ **Verantwortung**

Haben Sie den Mut mitzubestimmen. Geben Sie nicht einfach die Verantwortung an Ihren Arzt oder Ihre Ärztin ab. Trauen Sie sich auch in einer guten und langjährigen Vertrauensbeziehung zum Hausarzt, nicht einverstanden zu sein, mehr oder etwas anderes zu wollen und das auch zu sagen.

■ **Geduld**

Haben Sie viel Geduld mit Ihren gesundheitlichen Beschwerden. Die meisten Probleme finden keine schnelle Lösung. Kontrollieren Sie, ob auch Ihre Ärztin oder Ihr Arzt diese Geduld hat. Sonst kann es passieren, dass sie sich gegenseitig zur raschen Lösungen verführen.

■ **Arztwechsel**

Wechseln Sie Ihren Arzt oder Ihre Ärztin – auch während einer Behandlung – wenn Sie das Gefühl haben, die Fachperson nehme Ihre Beschwerden nicht ernst oder wisse zu wenig Bescheid über andere Behandlungsmöglichkeiten.



Hanni Salvisberg, Bäuerin und Autorin von «Bach- u Wöschtag», «Züpfe u Suppe»



Erdbeeren im Winter

«In meiner Jugend musste ich viel arbeiten und hatte nicht viel Zeit, um dem Vergnügen nachzugehen. Trotzdem lernte ich noch während dem Krieg zwei nette Männer kennen. Welcher von beiden ist wohl der Richtige für mich? Ich überlegte lange und betete dafür, dass ich mich für den Richtigen entscheide. Und der Herrgott gab mir ein Zeichen.

Als ich im Winter an einer schweren Grippe erkrankte, keinen Appetit hatte und schon stark abgemagert war, machte sich meine Mutter wirklich Sorgen um mich und fragte, was sie mir kochen könnte. Da sagte ich: 'Nur auf Erdbeeren hätte ich Lust.' Und das mitten im Winter. Damals hatte man noch keine Kühltruhen, darum konnte sie meinen Wunsch leider nicht erfüllen. Nur drei Stunden später kam aber der Briefträger und überbrachte einen Express mit tiefgefrorenen Erdbeeren und dem Wunsch auf gute Besserung. Da der Absender weder ein Telefon noch ein Handy hatte, konnte er meinen Wunsch unmöglich erfahren haben.

Nun ist der Erdbeerspender schon seit 56 Jahren mein Ehemann, und Erdbeeren haben wir in all den Jahren noch oft gegessen.» ●



Elisabeth Schnell, Schauspielerin und ehemalige Radioredaktorin



In der Mutterrolle

«Zu meinem dreizehnten Geburtstag habe ich mir die Erlaubnis gewünscht, mich im Kindertheater Mark zu melden. Wir haben da auch Märchen einstudiert und ich habe, wie man sieht, schon damals Mütterrollen verkörpert, zum Beispiel hier auf dem Bild von 1944 im Märchen 'Zwerg Nase' (leider weiss ich nicht mehr, wer meinen 'Sohn'

gespielt hat). Wir sind auch auf Tournee gegangen. Als Gage gab es meistens einen Zvieri. Dank diesen Kinderstücken erwachte meine Leidenschaft fürs Theater – sie hält bis heute an. Die Ausbildung habe ich später allerdings auf Anraten meines grossen Idols Therese Giehse professioneller angegangen!» ●



Spannender als Fernsehen



Alex Rubli, Redaktor der Sendung Meteo auf SF DRS

«Im Bauerndorf Marthalen im Kanton Zürich, wo ich aufgewachsen bin, kannte man Fernsehapparate in meinem Geburtsjahr 1952 erst vom Hörensagen. Als Kinder übten wir uns vor allem im Nahsehen, beim Herumstreifen in den Wäldern und auf dem Fussballplatz. Wetterprognosen waren zu der Zeit kein Thema für meine Kameraden und mich, bei Kälte verschwanden die Hände in den Hosentaschen und die hatten wir immer dabei.

Wie dem auch sei, mit der Zeit gab's dann doch den einen oder anderen Fernsehapparat im Dorf, nicht in unserer Familie, aber beispielsweise beim Franz. Wenn man sich mit Franz gut stellte, durfte man sich in seiner Stube dazusetzen. 'Abenteuer unter Wasser' hiessen die Serien damals, oder 'Sprung aus den Wolken'. Nur ein oder zwei Kameraden erhielten jeweils den Zutritt ins Wohnzimmer und nochmals zwei konnten draussen vor dem Garten schräg zum Fenster hineinschauen und erhielten so, bei günstigem Sonnenstand, eine schwache Idee von dem, was die Flimmerkiste zeigte, ohne Ton, versteht sich. Nach jeder Sendung waren wir gespannt auf die Fortsetzung, aber eben, man musste sich mit Franz gut stellen, was trotz der einen oder anderen Gefälligkeit nicht immer gelang. Nur Ernst schien ein Dauerabonnement für Franz' Pantoffelkino zu haben. Wir wunderten uns schon warum, denn so beliebt war Ernst im Allgemeinen auch wieder nicht. Eines Tages erfuhren wir, dass sich Ernst das Wohlwollen von Franz mit dem Verleih einer schlüpfrigen Zeitschrift erkaufte. Diese hatte er seinem Vater ohne dessen Wissen ausgelehnt. Franz und Ernst verkrachten sich dann doch irgendwann. Nun wäre eigentlich ein Platz vor dem Fernseher frei geworden, aber keiner hatte mehr Lust in der Stube zu hocken. An einem geheimen Ort trafen wir uns nämlich und vertieften uns in die 'Neue Zeit' (so hiessen die besagten Hefli, wieso weiss ich das eigentlich noch?), die wir übrigens keineswegs schlüpfrig, sondern äusserst spannend fanden. Wie sagte doch unsere Mutter immer: 'Beim Fernsehen lernt ihr nichts, lest besser etwas, das ist viel gescheiter.'» ●

«Es gibt immer wieder Licht»

Anna Meier* war sieben Jahre lang tablettensüchtig. Dank einer Entziehungskur und psychotherapeutischer Unterstützung fand sie ein neues Leben. Sie wurde nie rückfällig, auch nach dem Tod ihres Sohnes nicht.

*Name geändert



Vor drei Jahren verlor Anna Meier ihren Sohn. Er hatte sich das Leben genommen. «Die Nachricht war ein Schock. Erst nach einem halben Jahr ist mir ganz bewusst geworden, dass mein Sohn nie mehr heimkommt.» Anna Meier sitzt in ihrer Wohnstube, erzählt gefasst, die Hände im Schoß. Das Gespräch weckt ihren Schmerz. Nach dem Tod ihres Sohnes hatten viele Angst um sie. Sie war sieben Jahre lang tablettensüchtig gewesen und hatte sich mit einer Entziehungskur von der Sucht befreit. Zehn Jahre später war der Tod ihres Sohnes die erste grosse Krise, die sie zu bewältigen hatte. Ihre Familie machte sich Sorgen: Ob sie die Prüfung meistern würde ohne in alte Muster zurückzufallen? Ja, Anna Meier schaffte es. Sie wurde nicht rückfällig. Statt in den Medikamentenschrank griff sie auf das zurück, was ihr geholfen hatte, ihre Sucht zu überwinden: sich begleiten lassen. Sie holte sich Hilfe bei ihrer Psychologin. «Und reden, das tut mir gut. Immer wieder über den Selbstmord reden, mit meinem Mann auch mitten in der Nacht. Selbst weinen hilft mir, es löst immer etwas. Manchmal schreibe ich Briefe, damit das Drehen im Kopf aufhört.» Anna Meier ist noch nicht ganz über den Tod des Sohnes

hinweggekommen. «Da müssen meine Familie und ich jetzt durch. Es braucht Zeit. Aber auch nach etwas Schwerem geht das Leben weiter, und es gibt immer wieder Licht.»

Als die Kinder aus dem Haus gingen

Anna Meier nahm nie Medikamente, bis weit ins Erwachsenenalter hinein. Tablettensüchtig wurde sie während ihrer Wechseljahre, als vieles zusammenkam. Es begann mit gesundheitlichen Problemen: Anna Meier wurde mehrmals operiert und hatte fünf Vollnarkosen in drei Jahren. Ihre Gebärmutter wurde entfernt, was sie kaum verkraften konnte: «Ich fühlte mich nicht mehr als Frau, sprach aber mit niemandem darüber. Meine Generation ist dazu erzogen worden, alles Persönliche für sich zu behalten.»

Während ihr die Gesundheit zu schaffen machte, begannen die Kinder sich abzunabeln. Bevor die drei auszogen, nahmen sie oft ihre



Freundinnen und Freunde mit nach Hause und die Mutter bekochte sie. Dann sassen zehn, zwölf Personen am Küchentisch und hatten es lustig miteinander. «Plötzlich blieb die Küchenbank leer. Und die Lebensmittel im Kühlschrank verderben.»

Damals hatte Anna Meier kaum Zeit für sich. Neben dem eigenen Haushalt machte sie auch jenen ihrer Mutter. Zudem arbeitete sie als Hauspflegerin, fast an jedem Wochentag vier



«Balsam für meine Seele: Jedesmal, wenn ich von der Klinik Urlaub bekam, hatte mein Mann diese Vase mit Blumen gefüllt.»

Stunden: «Unser Geld hätte sonst nicht gereicht. Ich und mein Mann wollten den Kindern die Ausbildung ermöglichen, die sie sich wünschten. Wir mussten deshalb zurückstecken.»

Als Anna Meier nach der Unterleibsoperation aus dem Spital kam, hatte sie eine Erholungspause nötig. Die konnte sie sich aber nicht gönnen. Eine Frau, bei der sie als Hauspflegerin arbeitete, beschwerte sich: «Wenn ich Sie brauche, sind Sie nie da.» Aus Rücksicht auf die Bedürfnisse dieser Kundin fuhr Anna Meier mit der Arbeit fort.

Die Arbeit, die angeschlagene Gesundheit, die Kinder, die ihr fehlten: «Das alles war zuviel für mich. Ich war nervlich am Ende.» Die Kundin, die sie zur Arbeit angehalten hatte, sagte: «Sie sind nervös, Sie brauchen ein Beruhigungsmittel» und bot ihr eine Tablette an. Anna Meier wollte alles perfekt machen und nahm das Mittel. «Zum ersten Mal merkte ich, wie es mir mit einem Tablettchen besser ging.»

Das Unwissen des Hausarztes

Anna Meier ging zum Hausarzt, sagte: «Es geht mir schlecht. Ich bin nervig», und liess sich Beruhigungs- und Schlafmittel verschreiben. Immer wieder holte sie sich ein neues Rezept. Je länger sie die Mittel nahm, desto weniger wirkten sie. Also wechselte ihr Arzt das Medikament. «Er sagte mir nie, dass diese Mittel abhängig machen.» Auch auf andere Möglichkeiten der Behandlung, zum Beispiel eine Psychotherapie, habe er sie nie hingewiesen. «Mein heutiger Hausarzt ist viel besser. Er erklärt mir immer alles und informiert mich gut.» Weil sie von ihrem ehemaligen Hausarzt immer wieder Tabletten erhielt, drehte sich die Suchtspirale immer weiter. Mit der Zeit liess Anna Meier sich von drei Ärzten, die nichts voneinander wussten, abwechselungsweise Arzneimittel verschreiben. «Oft telefonierte ich ihnen von zu Hause aus und sie schickten mir das Rezept. Ich will nicht ihnen alleine die Schuld an meiner Sucht in die Schuhe schieben: Ich wollte Medikamente.» Nicht Rezeptpflichtiges holte sie sich in der Apotheke. Die Wirkung der Pillen begann sie mit Alkohol zu steigern. «Am Schluss hatte ich die Tabletten lose im Sack und nahm sie ohne Wasser.» Auf Fotos aus jener Zeit ist Anna Meier kaum wiederzuerkennen. Die Sucht schwemmte ihren Körper auf. «Heute sehe ich jünger aus als damals!» Damals war sie nicht mehr sich selber, aber sie funktionierte: «Alles im Haushalt war immer in Ordnung. Das einzige, womit ich Mühe hatte, war das Anziehen der Betten. Jeden Abend sagte ich mir, morgen höre ich auf.»

Anna Meiers Stricktipp

Pulswärmer mit Daumenspicken

Material

Dünne Wolle, die mit Stricknadel 2-3 verarbeitet wird. Zum Beispiel Sockenwolle von Schulana. Wird ein dickeres Material verwendet, so muss die Maschenzahl angepasst werden. (Beispiel Merino-Soft von GGH kombiniert mit Effektgarn «Pelle» von Trio.) Es empfiehlt sich, vorgängig eine Strickprobe zu machen.

Anschlag

48 M, verteilt auf 4 Nadeln anschlagen.

Bördchen

34 Runden 2 M re, 2 M li stricken.

Spickel

35. Runde: Auf der ersten Nadel 1 M re stricken, 1 M aufnehmen, 1 M re stricken, Rest der Runde wie bisher.

36. Runde: Ohne Aufnahmen stricken, aufgenommene M rechts stricken.

37. Runde: 1 M aufnehmen, 3 M re stricken, 1 M aufnehmen, Rest der Runde wie bisher.

38. Runde: Ohne Aufnahmen stricken, aufgenommene Maschen immer rechts stricken. In jeder zweiten Runde mit dem Aufnehmen fortfahren bis 17 Maschen aufgenommen sind.

Hand

Die 17 Maschen des Spickels auf einen Wollfaden nehmen. Die restlichen Maschen wieder zur Runde schliessen. 19 Runden 2 re, 2 li stricken und alle Maschen abketten.

Daumen

Die Maschen für den Daumen auf die Nadeln nehmen, dabei 4 M zusätzlich beim Handteil aufnehmen (total 21 M). 11 Runden stricken und abketten.

Tipp

Einen speziellen Effekt erzielt man, wenn die Abschlusskante mit dem «Pelzgarn» «Fur» von Schulana mit Überwindlingsstichen umnäht wird.



Abnehmen:

1. Runde: Beginn vordere Mitte: 7 M re, 2 M überzogen abnehmen, 2 M re, 2 M zusammen stricken, 14 M re, 2 M überzogen abnehmen, 2 M re, 2 M zusammen stricken, 7 M re.

2. Runde: Alle M re stricken.

3. Runde: 6 M re, 2 M überzogen abnehmen, 2 M re, 2 M re zusammen stricken, 12 M re, 2 M überzogen abnehmen, 2 M re, 2 M zusammen stricken, 6 M re.

4. Runde: Alle M rechts stricken.

Abschluss:

So weiter stricken bis nur noch 12 Maschen übrig sind. Diese mit Maschenstich zusammen nähen.

Fertigstellen

Die Finken an den Fersen zusammen nähen. Oben bei der Öffnung einen Gummifaden einziehen. Mit einem Pompon dekorieren.

Finken

Fuss

40 Maschen anschlagen.

1. Nadel: 14 M re, 1 M li, 10 M re, 1 M li, 14 M re

2. Nadel: alles rechts stricken

3. Nadel: wie erste Nadel, usw.

Spitze

Nach 32 Rippchen alle Maschen auf 4 Nadeln verteilen und 10 Runden rechts stricken.

Die Wende

Anna Meier war sieben Jahre lang medikamentensüchtig. Mit der Zeit merkte die Familie ihr etwas an, versteckte manchmal gar ihre Tabletten. «Sie meinten es gut. So konnten sie mir aber nicht helfen.» Bis eines Tages die jüngste Tochter sagte: «Ich kann nicht mehr zusehen» und sich mit einer Beratungsstelle in Verbindung setzte. Dort traf sich Anna Meier mit einer

Psychologin und erlebte, was sie nie erwartet hätte: «Es war mir auf Anhieb wohl bei ihr. Sie hörte mir zu und merkte, wie schlecht es mir ging.» Anna Meier war froh, dass ihre Tochter etwas unternommen hatte. Alleine hätte sie diesen Schritt nicht geschafft. Die Psychologin riet ihr zum Entzug. Anna Meier war einverstanden. Als sie ihrem alten Hausarzt sagte, sie sei tablettensüchtig, «fiel er aus allen Wolken».



Die Entziehungskur in einer Suchtklinik war ein Wendepunkt in Anna Meiers Leben. Sie schämte sich, für sechs Monate von zu Hause wegzugehen. Aber sie überwand sich, weil sie spürte, dass sie daheim den Entzug nicht schaffen würde. In der Klinik konnte sie einfach zu Tisch sitzen, sich nach dem Essen hinlegen, sich gehen lassen. Sie musste keine Hemmungen haben, wenn anfangs ihre Hände so zitterten,



dass sie sich nicht selber einschenken konnte. «In dieser Kur habe ich ein neues Leben gefunden!» Anna Meier lernte, besser auf das zu hören, was sie selber braucht. Und: «Zu sagen, was ich will.» Vorher war sie gehemmt, liess sich von Sätzen wie «Du kommst halt vom Land» einschüchtern – nun sagt sie von sich: «Ich bin schon stolz auf das, was ich geschafft habe.» Früher stimmte sie immer zu – «heute sage ich auch Dinge, die nicht allen in den Kram passen».

Anna Meier fand ein neues Leben – auch zusammen mit ihrem Mann. Das Ehepaar Meier entschied sich für eine Paartherapie in der Klinik – «mein Mann sagte, er komme jederzeit dafür vorbei» – und Meiers lernten, offen miteinander zu reden. Dank ihrer Kur wurde Anna Meiers Beziehung zu ihrer ganzen Familie enger. «Meine jüngste Tochter sagte mir einmal: Wenn du den Entzug nicht gemacht hättest, hättest du uns verloren.»

Zeit für sich selber

In der Klinik hatte Anna Meier sechs Monate Zeit für sich und lernte, sich auch im Alltag Zeit zu nehmen. Bei der Arbeit sagt sie sich heute: «Nur langsam. Du bist 66 – da musst du dir doch das Leben nicht stressig machen.» Am Abend nehmen sie und ihr Mann sich Zeit für einander. Zudem hat Anna Meier heute viele Hobbies,



menkommen, zusammen essen und sich austauschen – auch über Schweres. Und einmal pro Woche beleben Meiers ihre Küche mit einer Jassrunde.

Der Schicksalsschlag

Als vor drei Jahren die Meldung kam, ihr Sohn habe sich das Leben genommen, handelte Anna Meier und holte Hilfe. «Man muss sich begleiten lassen, um nicht in alte Muster zurückzufallen.» Sie ging mit der ganzen Familie zu ihrer Psychologin – übrigens derselben, die ihr zum Entzug geraten hatte. Die Psychologin nahm einen Psychiater zu Hilfe, der Anna Meier empfahl, am Abend vor und nach der Beerdigung eine Schlaftablette zu nehmen. «Es war ein überlegter Entscheid. Er kannte meine Suchtgeschichte.»

Anna Meier hatte Angst vor den Tabletten, Angst, rückfällig zu werden. Sie nahm sie trotzdem und konnte wieder einmal gut schlafen. Diese zwei Schlaftabletten blieben die Ausnahme seit dem Entzug. Bis heute. ●



Lesen Sie die Fragen 1 bis 23 durch und kreuzen Sie an, was für Sie zutrifft.



Sind Sie gefährdet?

- | | stimmt | stimmt nicht | Punktzahl |
|---|--------------------------|--------------------------|-----------|
| 1. Ich nehme Medikamente nur für kurze Zeit und nur, wenn es nicht anders geht. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | — |
| 2. Ich habe schon den Arzt gewechselt, weil er mir ein bestimmtes Schlaf-, Schmerz- oder Beruhigungsmittel nicht geben wollte. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | — |
| 3. Nehme ich einmal meine Schlaf-, Schmerz- oder Beruhigungsmittel nicht, werde ich unruhig, ängstlich und leide unter Schlaflosigkeit. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | — |
| 4. Ich horte heimlich Schlaf-, Schmerz- oder Beruhigungsmittel. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | — |
| 5. Ich bespreche meine Sorgen mit Menschen, die mir nahe stehen. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | — |
| 6. Ich habe schon einmal daran gedacht, zu einer Beratungsstelle zu gehen, weil ich Schlaf-, Schmerz- oder Beruhigungsmittel nehme. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | — |
| 7. Ich zögere, in schwierigen Situationen um Hilfe zu bitten. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | — |
| 8. Ich möchte gar nicht genau wissen, wie viele Tabletten ich schlucke, die meine Stimmung verändern oder meine Schmerzen nehmen. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | — |
| 9. Ich kombiniere absichtlich Schmerz-, Schlaf- oder Beruhigungsmittel mit Alkohol, um eine bessere Wirkung zu erzielen. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | — |

- | | stimmt | stimmt nicht | Punktzahl |
|---|--------------------------|--------------------------|-----------|
| 10. Ich kann niemandem so richtig sagen, was mich bedrückt. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | — |
| 11. Die Menschen in meiner Umgebung schätzen meine Leistungen und sagen mir das auch. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | — |
| 12. Meine Gedanken kreisen häufig um Tabletten. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | — |
| 13. Ich habe Zukunftspläne und freue mich darauf, sie in die Tat umzusetzen. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | — |
| 14. Ich lasse mir von mehreren Ärzten Schlaf-, Schmerz- oder Beruhigungsmittel verschreiben. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | — |
| 15. Ich versuche, andere Leute dazu zu bringen, mich mit Schlaf-, Schmerz- oder Beruhigungsmitteln zu versorgen. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | — |
| 16. Es gibt immer häufiger Situationen, in denen ich nur schwer auf meine Schlaf-, Schmerz- oder Beruhigungsmittel verzichten kann. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | — |
| 17. Ich kann belastende Situationen in meinem Alltag ohne Schlaf-, Schmerz- oder Beruhigungsmittel bewältigen. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | — |
| 18. Ab und zu schaue ich nur für mich. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | — |
| 19. Seit Jahren quälen mich schwere Probleme, die ich nicht lösen kann. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | — |
| 20. Ich strenge mich immer an, habe aber trotzdem das Gefühl, nicht gut genug zu sein. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | — |
| 21. Ich kümmere mich auch um meine eigenen Bedürfnisse. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | — |
| 22. Ich fühle mich körperlich und seelisch wohl. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | — |
| 23. Mir fehlt jemand, der mir wirklich zuhört und mich versteht. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | — |

Die Berechnung der Punktzahl finden Sie auf Seite 43.

Auswertung Test

3 bis 14 Punkte

Gratulation! Versuchen Sie weiterhin, Medikamente nur einzunehmen, um gezielt Beschwerden zu lindern – und dies am besten in Absprache mit dem Hausarzt oder der Apothekerin. In Ihrem Alltag befriedigen Sie nicht nur die Bedürfnisse der anderen, sondern auch Ihre eigenen! Sie schaffen sich Ihre Inseln, die Sie stärken: **Gönnen Sie sich weiterhin zwischendurch diese Entspannung und Musse**, zum Beispiel mit einem Saunabesuch oder einem Kinoabend oder einem genussvollen Essen. Bei allfälligen Schwierigkeiten holen Sie sich die für Sie erforderliche Unterstützung und Hilfe. Wenn Sie so weitermachen, haben Sie Aussicht auf ein zufriedenes Leben.

15 bis 38 Punkte

Vorsicht! Ihr Medikamentenkonsum ist problematisch. Wahrscheinlich fühlen Sie sich manchmal überfordert von den Mehrfachbelastungen in Ihrem Alltag. Möglicherweise helfen Ihnen Medikamente, den Alltag überhaupt bewältigen zu können. Eine derartige Bewältigungsstrategie kann aber Ihre Probleme noch vergrössern, so dass Sie eines Tages meinen, ohne die Medikamente nicht mehr leben zu können. Wenn Sie regelmässig Medikamente konsumieren, erhöht dies die Gefahr einer Abhängigkeit. **Versuchen Sie mit anderen darüber zu sprechen, wie Schwierigkeiten im Alltag gemeistert werden können.** Suchen Sie eine Beratungsstelle auf, bei der Sie über Ihre Probleme sprechen können. Und bedenken Sie: Hilfe holen ist ein Zeichen von Stärke!

39 bis 55 Punkte

Gefahr! Sie können sich ein Leben ohne Medikamente gar nicht mehr vorstellen. Sie fühlen sich erschöpft und ausgebrannt von den Anforderungen Ihres Alltags und wissen nicht, was Sie dagegen tun sollen. Ihr Medikamentenkonsum hat ein gefährliches Ausmass angenommen. Er ist bestimmend für Ihr Leben geworden. Sie brauchen die Medikamente, um funktionsfähig zu bleiben. Ohne Medikamente treten (mit grosser Wahrscheinlichkeit) Entzugssymptome auf, zum Beispiel Zittern, Schweissausbrüche, Schlafstörungen, Angstzustände oder Übelkeit. Sollte das bei Ihnen der Fall sein, **nehmen Sie mit Ihrem Hausarzt, Ihrer Hausärztin oder einer Beratungsstelle Kontakt auf. Sie werden Ihnen Hilfe anbieten.**



BELLA DONNA FRAGT. PROMIS ANTWORTEN

Wie kommen Sie zur Ruh?



Patrick Rohr, Moderator der Sendung «Quer» von SF DRS

«Wenn ich zur Ruhe kommen will und mir etwas Gutes tun will, nehme ich ein heisses Bad mit ätherischen Badezusätzen.»

Was tun Sie sich Gutes?



Monika Fasnacht, Moderatorin «Donnschtig- und Samschtigjass» auf SF DRS

«Ich bin ein Bewegungsmensch und treibe sehr viel Sport. Ich spüre, dass mir das gut tut. In Kombination mit einem schönen Abend mit Freunden kann ich einen guten Ausgleich zur Arbeit schaffen.»

«Ein gutes Rezept. Siicher!»



Birgit Steinegger spricht mit bella donna über das Älterwerden und über ihren Erfolg.

bella donna: Sie als Schauspielerin brauchen ja Ihren Körper als Ihr Werkzeug. Aber das Älterwerden bringt kleine «Bräschtelis» mit sich. Macht Ihr Körper noch mit? Wo und wie setzt er Ihnen Grenzen?

Birgit Steinegger: Bis jetzt hatte ich Glück. Natürlich, eine Hauptrolle in «Birgit rennt» würde mir schon zusetzen. Als Schauspielerin

Birgit Steinegger, 54, Bernerin, Schauspielerin

Die Lebensmitte als Wendezeit

Birgit Steinegger hat Glück: Für sie war die Lebensmitte eine Zeit der Beständigkeit. So einfach haben es andere Frauen nicht. Für die Mehrheit von ihnen ist die Lebensmitte ein Übergang, eine Wendezeit, in der sie sich von Bisherigem verabschieden und sich Neuem öffnen. Eine grosse Herausforderung, vielleicht gar mit Krisen verbunden. Das Lebensgefühl wird in Frage gestellt, weil vieles sich ändert:

- Der Körper wandelt sich mit der Menopause. Diesen Einschnitt erleben manche Frauen als beschwerlich, gar als Verlust an Attraktivität. Er bietet aber jeder auch die Chance, für sich selber zu bestimmen, was Frausein heisst.
- Die körperlichen Veränderungen und die gewonnene Freiheit rufen nach einem neuen Sinn in der Beziehung zum Partner. Manche Paare nehmen sich mehr Zeit für sich und geniessen das. Anderen hingegen wird bewusst, dass sie sich auseinandergelebt haben.
- Die Kinder werden erwachsen, ziehen

aus. Die Mütter müssen sie loslassen und können ihre neuen Freiräume gestalten.

- Viele Frauen haben Eltern oder Schwiegereltern, die pflegebedürftig werden, und fragen sich, ob sie diese betreuen sollen und wollen.
- Erwerbstätige Frauen sehnen sich oft nach einer beruflichen Veränderung.
- Die Grenzen des Lebens werden sichtbar und Ängste vor dem Älterwerden kommen auf. Gleichzeitig wächst der Sinn fürs Wesentliche. Die Lebenszeit wird kostbarer.

Weil vieles nicht mehr so ist, wie gewohnt, suchen manche Frauen in der Lebensmitte nach neuen Wegen und ziehen Bilanz. Sie fragen sich: «Wer bin ich geworden? Was habe ich erreicht? Was fehlt mir noch? Was ist aus meinen Träumen geworden? Was ist mir wichtig? Was will ich noch verwirklichen?» Und sie möchten sich Zeit nehmen, um Antworten zu finden.

habe ich vor allem Angst, dass ich Mühe bekomme, Texte auswendig zu lernen. Aber zum Glück lerne ich immer noch recht problemlos. Vielleicht gerade deshalb, weil ich es immer wieder tun muss, regelmässiges Gehirntraining sozusagen.

Was ist für Sie schwieriger: Älter werden als Schauspielerin oder als Privatperson? Und warum?

Als Privatperson geht es mir wie andern auch. Älterwerden ist nicht einfach. Als Schauspielerin ist es kein Problem, weil ich immer extreme und vielfach überzeichnete Typen gespielt habe, also vom Teeny bis zur alten Dame, oder sogar Männer. Vielfach erkennt man mich ja nicht einmal in der jeweiligen Maske. Ein grösseres Problem wäre es, wenn ich vor allem mit meinem «eigenen Gesicht» spielen würde. Da wäre durch das Alter das Rollenangebot sicher zunehmend eingeschränkt.

In der Lebensmitte brechen viele Frauen beruflich und privat zu neuen Ufern auf (siehe Kasten links) – wie war das bei Ihnen?

Anders. Wenn ich auf meine Arbeit zurückblicke, ist da viel Beständigkeit vorhanden. Ich war zum Beispiel schon als 23-Jährige am Fernsehen zu sehen, damals im «Spielhaus». Ich habe es immer irgendwie geschafft, auch als Mutter beruflich aktiv zu bleiben. Natürlich geht das jetzt einfacher, seit meine Tochter gross geworden ist.

Welche guten Seiten können Sie dem Älterwerden abgewinnen?

Wahrscheinlich werde ich etwas gelassener mit dem Alter. Ich habe nicht mehr das Gefühl, vielleicht doch irgendetwas verpasst zu haben, wenn ich etwas absage. Und natürlich ist bei meinem Beruf Erfahrung ein wichtiges Gut. Ich erliege aber auch nicht dem Zwang, dem Älterwerden nur Gutes abzugewinnen, manchmal macht es wirklich Mühe.

Es ist – wie Sie selbst in einem Interview gesagt haben – nicht selbstverständlich, in Ihrem Alter als Schauspielerin noch gefragt zu sein. Sie sind es aber enorm: «Total Birgit» ist eine der beliebtesten Sendungen von SF DRS, und Ihre Auftritte in «Viktors Spätprogramm» werden unvergessen bleiben – um nur einige Ihrer Fernseh-Auftritte zu erwähnen. Wie erklären Sie sich diesen Erfolg?

Das ist für mich schwierig zu sagen. Da müssen immer ein paar Faktoren zusammenkommen. Ich habe das Glück, mit guten Leuten zusammenzuarbeiten. Zudem bin ich sehr selbstkritisch und versuche immer, das Beste aus mir herauszuholen. Und ich beobachte gerne Menschen. Vielleicht hilft das, diesen bestimmten, schwer definierbaren Nerv des Publikums zu treffen.

Was bedeutet Ihnen Ihr Erfolg?

Birgit Steinegger ist 2003 unter anderem in zwei neuen Folgen von «Total Birgit» zu sehen und weiterhin in «Zweierleier» auf Radio DRS zu hören. Zudem hat sie ein Engagement als Klatschjournalistin bei «Lüthi und Blanc» und Auftritte bei verschiedenen Grossanlässen als «Frau Iseli». Sämtliche Sendungen von «Total Birgit» (mit Hintergrundinformation) gibt es übrigens auch auf DVD oder Video (im Fachhandel).



Viel natürlich. Die Schauspielerei lebt auch vom Applaus. Im Theater ist das der unmittelbare Lohn nach der Vorstellung. Im Fernsehen fehlt diese direkte Rückmeldung. Deshalb freuen mich tolle Zuschauerzahlen und die vielen positiven Reaktionen der Leute, die mich auf der Strasse ansprechen.

Erfolg zieht Erfolgsdruck nach sich – wie leben Sie mit diesem Druck?

Das ist in der Tat nicht ganz einfach. Die Erwartungen sind immer sehr hoch. Aber ich versuche, das zu verdrängen und einfach engagiert und mit Freude zu arbeiten. Mehr kann ich nicht tun.

Sie haben bekanntlich sehr guten Kontakt zu Frau Iseli. Sie wissen nicht zufällig, was diese macht, um fit zu bleiben?

Sie nimmt kein Blatt vor den Mund und sagt, was sie denkt. Ein gutes Rezept. Siicher! ●

• Buchtipps

Puls-Tipp-Ratgeber:

Natürlich durch die Wechseljahre. Die häufigsten Probleme – und was Sie dagegen tun können.

Fr. 30.–

Julia Onken: **Feuerzeichenfrau. Ein Bericht über die Wechseljahre.**

Fr. 15.90

Altweibersommer. Ein Bericht über die Zeit nach den Wechseljahren.

Fr. 17.40

Katrin Wiederkehr: **Wer loslässt hat die Hände frei. Ein Buch für Frauen, die noch viel vorhaben.**

Fr. 22.70

Regine Schneider: **Wir haben noch viel vor. Frauen um die Fünfzig.**

Fr. 15.90

• Beratungsstellen

Das **Menopause-Zentrum** an der Frauenklinik des Inselspitals Bern bietet ganzheitliche Beratung oder Betreuung rund ums Thema Wechseljahre. Die Kosten werden im Normalfall von der Krankenkasse übernommen.

Effingerstr. 102, 3010 Bern, 031 632 13 10 www.insel.ch/frauenklinik/frau/frau-body-menopZentrum-de.html

Die **Frauenklinik des Universitätsspitals Zürich** hat eine Spezialsprechstunde für hormonelle Probleme in und nach den Wechseljahren.

Frauenklinikstrasse 10 8091 Zürich, 01 255 50 07 web.unispital.ch/endo-krinologie

Hilfe zu holen, ist keine Schande

Niemand schämt sich wegen einer körperlichen Krankheit – ein seelisches Problem dagegen wird von vielen als Schande empfunden.

Wer Zahnschmerzen hat, überlegt nicht lange, sondern vereinbart einen Termin beim Zahnarzt. Wer Magenschmerzen hat, sucht den Hausarzt auf.

Wer aber unter Ängsten oder unter Hemmungen leidet, will diese oft nicht ernstnehmen.

Wer aber unter Ängsten oder unter Hemmungen leidet, will diese oft nicht ernstnehmen. Wer weder ein noch aus weiss, keinen Schlaf mehr finden kann, weil ihm vielleicht alles über den Kopf gewachsen ist, versucht sich zusammenzureissen und diese Probleme mit Willenskraft zu lösen. Niemand schämt sich wegen einer

Wer bezahlt eine Psychotherapie?

Den Psychiater, die Psychiaterin bezahlen die Krankenkassen. Den Psychologen, die Psychologin hingegen bezahlen die Krankenkassen nur auf freiwilliger Basis. Und nur dann, wenn man von einem Arzt in die Therapie überwiesen worden ist. Fragen Sie deshalb vor Beginn einer Therapie bei Ihrer Kasse nach, ob sie die Kosten einer Therapie übernimmt und wie viel Sie selber bezahlen müssen. Klären Sie auch ab, ob die Kasse eine Liste der von ihr anerkannten Psychologen, Psychologin führt und teilen Sie dies Ihrem Hausarzt oder Ihrer Hausärztin mit.

körperlichen Krankheit – ein seelisches Problem wird von vielen als Schande empfunden.

Vielleicht zieht man mit der Zeit, wenn die Verzweiflung zu gross wird, den Partner, die Partnerin, einen Freund oder eine Freundin ins Vertrauen. Das bringt Entlastung, reicht aber oft nicht aus, um die Schwierigkeiten und Probleme im Alltag einordnen und bewältigen zu können. Dazu braucht es Hilfe von einer beruflich ausgebildeten Fachkraft.

Neue Wege finden

In einer Psychotherapie können Sie Ihre Situation besprechen und neue Wege finden. Eine Therapeutin, ein Therapeut hilft Ihnen zu verstehen, warum Sie so fühlen, denken und handeln, wie Sie es tun. Sie lernen bestimmte Tech-

niken, wie Sie mit ihren Problemen besser umgehen können. Sie lernen zu verstehen, in welchem Zusammenhang Ihre Probleme jeweils auftauchen – dadurch begegnen Sie Seiten von

Eine Therapeutin, ein Therapeut hilft Ihnen zu verstehen, warum Sie so fühlen, denken und handeln, wie Sie es tun.

sich, die Sie weniger kennen oder die Ihnen Mühe bereiten. Das kann Unsicherheit und Angst auslösen. Um sie zu überwinden, braucht es den Willen zur Therapie und das Vertrauen in die Zuverlässigkeit der Therapeutin, des Therapeuten.

Ein Pfad durch den Psycho-Dschungel

Therapeutinnen und Therapeuten gibt es wie Sand am Meer: mit den unterschiedlichsten Ausbildungen und Fachbezeichnungen. Es gibt gute und schlechte Therapeuten, aber auch Scharlatane. Zudem ist das Therapieangebot riesig und für Laien unübersichtlich.

Sie müssen sich vorstellen können, dieser Person Gefühle und vertrauliche Dinge aus Ihrem Leben anzuvertrauen.

Bevor Sie eine Therapie beginnen, überlegen Sie sich sinnvollerweise, welche Eigenschaften die Therapeutin oder der Therapeut haben sollte, damit Sie sich wohl fühlen können. Zu wem Sie auch gehen, Sie müssen sich vorstellen können, dieser Person Gefühle und intime Details aus Ihrem Leben anzuvertrauen.

Würden Sie lieber zu einer Frau als zu einem Mann gehen? Wie alt sollte diese Person sein – eher sanft oder autoritär? Wollen Sie in erster Linie jemanden für sich alleine oder jemanden, der mit Ihnen und Ihrem Partner nach Lösungen sucht? Möchten Sie lieber im Gespräch an sich arbeiten oder mehr mit der Körperwahrnehmung, mit Entspannungs- und Atemübungen, weil Ihnen das Reden nicht so leicht fällt?

Solche Überlegungen helfen Ihnen, die richtige Therapeutin, den richtigen Therapeuten zu fin-

Bei der Suche kann Ihnen sicher auch Ihre Hausärztin oder Ihr Hausarzt weiterhelfen.

den. Bei der Suche kann Ihnen sicher auch Ihre Hausärztin oder Ihr Hausarzt weiterhelfen. Vielleicht weiss eine Bekannte weiter, die selber schon eine Therapie



Fragen, die Sie im ersten Therapiegespräch klären sollten

- Wie häufig finden die Sitzungen statt (einmal in der Woche, einmal monatlich)?
- Bis wann soll die Therapie dauern?
- Welche Ausbildung hat die Therapeutin, der Therapeut?
- Wie arbeitet die Therapeutin, der Therapeut?
- Hat die Therapeutin, der Therapeut Erfahrungen mit Frauen in der Lebensmitte?
- Woran erkenne ich, dass die Therapie etwas nützt?
- Wie teuer ist die Therapie? Gibt es Sozialtarife?
- Muss ich eine Sitzung bezahlen, wenn ich sie verpasse?

Fortsetzung auf Seite 42 ▶

Die Chemie muss stimmen

Entscheidend für den Erfolg einer Therapie ist weniger die Methode als die Persönlichkeit des Therapeuten und seine Beziehung zur Klientin. Deshalb ist es wichtig, dass sich jede Person auf die Suche macht nach der richtigen Therapeutin. Vereinbaren Sie mit ein, zwei Fachpersonen ein Erstgespräch und klären Sie dabei auch gleich ab, was dieses Gespräch kostet. Haben Sie den Mut, weiter-zusuchen, wenn Sie sich beim Erst-

• **SPV-Therapieplatzvermittlung**

Tel. 01 266 64 01 vermittelt kostenlos Adressen von Psychotherapeuten, die dem SPV (Schweizer Psychotherapeuten-Verband) angeschlossen sind

• **Adressverzeichnis der FSP**

Eine Liste von Psychologen, die der FSP (Föderation der Schweizer Psychologinnen und Psychologen) angeschlossen sind, bekommen Sie unter Tel. 031 388 88 00

• **Weitere kantonale Adressen**

finden Sie auf den Seiten 53/54

• **Links:**

www.psychologie.ch
www.psychotherapie.ch
www.psychiatrie.ch

• **Buchtipps**

Isabelle Meier und Koni Rohrer: **Psychotherapie. Beobachter-Ratgeber**, Beobachter-Buchverlag, Fr 29.80

• **Lesen Sie weiter**

zu diesem Thema auf Seite 32

gespräch nicht wohl fühlen, den Therapeuten, die Therapeutin nicht sympathisch finden.

Oder wenn Ihnen die Therapieziele, die Ihnen angeboten werden, nicht entsprechen. Wenn Sie sich unsicher fühlen, können Sie zwei, drei Sitzun-

Es lohnt sich, wenn Sie auf Ihre Gefühle hören und sich bei der Suche Zeit nehmen.

gen abmachen und danach definitiv entscheiden, ob Sie die Therapie weiterführen. Es lohnt sich, wenn Sie auf Ihre Gefühle hören und sich bei der Suche Zeit nehmen. Ist sie/er Ihnen sympathisch?

Halten Sie sie oder ihn für vertrauenswürdig? Fühlen Sie sich ernst genommen und verstanden? Auch im Verlaufe der Therapie gilt es, auf die eigenen Gefühle zu hören – Sie dürfen jede Therapie jederzeit abbrechen, Sie sind zu nichts verpflichtet. ●

Wer hilft bei Schwierigkeiten in der Therapie?

Unstimmigkeiten in der Therapie können unterschiedliche Bereiche betreffen wie Honoraransätze, die Handhabung der Schweigepflicht oder generell die Beziehung. Folgende Stellen helfen in solchen Fällen:

Pro Mente Sana

Beratungstelefon: 0848 800 858 (Mo, Di, Do 9-12 Uhr, Do 14-17 Uhr). Die Beratung ist gratis, Sie bezahlen nur die Tel.kosten (12 Rp. pro Min.). Homepage: www.promentesana.ch

Verbindung der Schweizer Ärztinnen und Ärzte FMH

Tel. 031 359 11 11. Die Beratung ist kostenlos.

Qualifizierte Therapeutinnen und Therapeuten

Das Angebot auf dem Markt der Psychotherapie ist gross und unübersichtlich. Zudem ist der Titel «Psychologin/Psychologe» ungeschützt – auch Scharlatane können ihn verwenden. Eine seriöse Ausbildung hat, wer einem der folgenden Berufsverbände angehört: SPV (Schweizer Psychotherapeuten-Verband), FSP (Föderation der Schweizer Psychologinnen und Psychologen). Bei ärztlichen Psychotherapeuten (Psychiatern) gilt: Jene, deren Namen im Telefonbuch aufgeführt sind, werden von der kantonalen Ärztesgesellschaft oder der kantonalen Gesellschaft für Psychiatrie- und Psychotherapie anerkannt – mit oder ohne FMH-Titel (Verbindung Schweizer Ärztinnen und Ärzte).



«Wir begleiten die Frauen auf ihrem selbst gewählten Weg»

Die Berner Gesundheit ist Beratungs- und Anlaufstelle für Menschen mit Suchtproblemen. Die Beraterin Regula Bader arbeitet unter anderem mit medikamentenabhängigen Frauen.

bella donna: Was kann eine medikamentenabhängige Frau von der Berner Gesundheit erwarten?

Regula Bader: Sie kann zu einem Gespräch mit einer unserer Beraterinnen oder einem Berater vorbeikommen und ihre Situation anschauen. Klären, was sie braucht und was sie möchte. Wir bieten ihr Einzelgespräche an,

aber auch Paar- oder Familiengespräche. Sie kann ebenfalls an einer geleiteten Frauengruppe teilnehmen. Auch in dieser Gruppe ist das Gespräch zentral. Wir vermitteln ihr zudem Adressen von Selbsthilfegruppen.

Wie läuft eine Beratung ab?

Ganz unterschiedlich. Die persönlichen Bedürfnisse der Frau stehen

im Vordergrund. Das Gespräch dreht sich vielleicht darum, wie sie mit Medikamenten umgeht. Oder um Ereignisse in ihrem Leben, die mit ihrer Abhängigkeit zusammenhängen. Vielleicht will sie etwas ändern. Dann schauen wir mit ihr an, was eine Veränderung bedeutet. Was sind Vor- und Nachteile davon? Was ist der Gewinn? Sie nimmt Suchtmittel ja nicht ohne Grund – sie bieten Lösungen. Was ist der Ersatz dafür? Ein anderes Medikament? Oder kann sie sich anders helfen? Will eine Frau sich verändern, begleiten wir sie dabei, falls

sie das will, auch über längere Zeit. Wenn es um Medikamente geht, ziehen wir den behandelnden Arzt in die Beratung ein. Falls die Frau einen Entzug machen will, klären wir mit ihr und ihrem Arzt das Wo und Wie.

Welche Grundsätze hat die Berner Gesundheit?

Sozialarbeiterinnen und Sozialarbeiter mit einer therapeutischen Zusatzausbildung arbeiten auf der Beratungsstelle. Sie müssen sich an die Schweigepflicht halten. Man kann sich völlig unverbindlich bei der Berner Gesundheit melden und anonym bleiben. Jede Kundin entscheidet selbst, ob sie weitere Gespräche wünscht. Die Beratungsstelle ist weder politisch noch religiös gebunden. Sie arbeitet im Auftrag des Kantons Bern. Das Angebot ist gratis. Nur für die Frauengruppe verlangen wir einen kleinen Selbstkostenbeitrag. ●

Adressen von Beratungsstellen finden Sie auf den Seiten 53/54.

Wir danken folgenden Firmen und Frau Wagner für die Kreuzworträtsel-Preise

- DIE POST** Der Schweizerischen Post
 - für eine Ballonfahrt für vier Personen
 - für eine Sternfahrt für zwei Pers. zu den Finalspielen der Tennis-Swiss Indoors in Basel 2004
 - und für einen Ausflug mit dem Globi-Postauto für zwei Personen
- Den Lindner Hotels und der Alpentherme in Leukerbad**
 - für zwei Übernachtungen inklusive Wellnessangebot für zwei Personen
- Den SMUV Ferien**
 - für eine Übernachtung für zwei Personen im Hotel Kreuz, Lenk, oder Hotel Floralpina, Vitznau
- MIGROS** Der Genossenschaft Migros Aare
 - für Warengutscheine
- Dem Solbad Schönbühl Bern**
 - für 10 Eintritte ins Solbad
- Der Bad Schinz nach AG**
 - für 8 Eintritte ins Thermalbad
- Dem Medical Wellness Center**
 - für eine Massagebehandlung
- Der Body Shop Levy AG**
 - für 20 Pflegesets aus der Organics Linie
- Der Spirig Pharma AG**
 - für 20 Body Lotions
- Der Weleda AG**
 - für diverse Pflegesets
- Frau Flavia Wagner**
 - für Geldbeitrag

Test Seite 36: Berechnung der Punktzahl

Hier erfahren Sie, wie viele Punkte Sie pro Antwort erhalten. Übertragen Sie die Zahlen in die dritte Spalte des Tests Seite 36 und zählen Sie sie zusammen.

Frage Nr.	Punkte	Frage Nr.	Punkte	Frage Nr.	Punkte
1.	1 4	9.	4 0	17.	1 4
2.	2 0	10.	1 0	18.	0 1
3.	4 0	11.	0 1	19.	1 0
4.	4 0	12.	2 0	20.	1 0
5.	0 1	13.	0 1	21.	0 1
6.	2 0	14.	4 0	22.	0 1
7.	1 0	15.	4 0	23.	1 0
8.	4 0	16.	4 1		

Arbeiten ist mehr als Geld verdienen

Frauen arbeiten viel: Sie managen den Haushalt, sind für die Betreuung und Erziehung der Kinder zuständig, arbeiten oft ausser Haus – und übernehmen die Pflege der betreuungsbedürftigen Angehörigen. Ein grosses Pensum. Ob eine Frau dieses Pensum gut bewältigen kann, hängt nicht allein von ihr ab, sondern von den Umständen, unter denen sie arbeiten muss, will oder kann.

Arbeit kann unser Wohlbefinden fördern. Wenn sie sinnvoll ist, wir uns entfalten oder mitbestimmen können, wenn wir dabei (finanzielle) Anerkennung bekommen oder ein Netz von Beziehungen knüpfen können. Umgekehrt kann Arbeit eine Last sein. Wenn das Klima in Familie oder Betrieb schlecht ist, wenn wir dauernd unter- oder überfordert werden, immer zu viel arbeiten, ständig unterbrochen werden. Unter solchen Bedingungen kann Ar-

beit zum Gesundheitsrisiko werden und einer der Gründe sein, warum jemand in die Medikamentensucht schlittert. Wichtig ist auch, ob wir die Arbeit tun können, die wir tun möchten. Studien belegen: Frauen, die in der Haus- und Familienarbeit aufgehen, fühlen sich weniger gut, wenn sie ausser Haus arbeiten müssen. Frauen hingegen, die erwerbstätig sein möchten, fühlen sich weniger wohl, wenn sie gezwungen sind, zu Hause zu bleiben.

Arbeit ist wohl nie nur Lust und Glück, selten nur Last und Zwang. Ob sie mehr das eine, mehr das andere ist, bestimmt vieles zusammen: Sicherheit des Arbeitsplatzes, Anerkennung, Wirtschaftslage, Ausbildung, Geschlecht etc. Immer aber auch die Bedürfnisse und Interessen jedes einzelnen Menschen. Was die einen hoffnungslos überfordert, finden andere spannend. Die Kunst besteht darin, das Gleichgewicht zwischen Lust und Last zu finden.

Fit fürs Berufsleben – dank Haushalt und Familie



Haus- und Familienarbeit hat in unserer Gesellschaft wenig Ansehen. «Das kann man einfach», ist oft die Meinung dazu. Viele Haus- und Familienfrauen übernehmen diese gesellschaftliche Wertung und haben ein entsprechend tiefes Selbstbewusstsein. Dabei gilt: Wer belastbar und beweglich ist, organisieren und sich durchsetzen kann, ist auf dem Arbeitsmarkt gefragt. Wo aber erwerben Frauen und Männer solche Fähigkeiten? – Auch zu Hause.

se: Wer Haus- und Familienarbeit leistet, wird mehr gefordert und belastet als eine Kindergärtnerin, ein Lehrer, eine Polizistin oder ein Krankenpfleger. Und: Nicht alle Hausfrauen und -männer trainieren dieselben

Fähigkeiten im selben Mass. Ihre Aufgaben sind ja sehr vielfältig und desto schwieriger, je mehr Kinder sie haben.

Welche Fähigkeiten trainieren Sie als Hausfrau, Mutter oder als Betreuerin Ihrer betagten Eltern? **Testen Sie sich auf Seite 45:**

Heutzutage sind auf dem Arbeitsmarkt «Schlüsselqualifikationen» gefragt. Fähigkeiten, die nicht für einen bestimmten Beruf, sondern fachübergreifend wichtig sind: planen, mit anderen zusammen arbeiten, belastbar sein etc. Gerade eine Hausfrau und Mutter erwirbt und trainiert solche Fähigkeiten. Dies sagt eine Schweizer Studie. Ihre wichtigsten Ergebnis-



Test: Welche besonderen Fähigkeiten habe ich?



Nehmen Sie Ihre Arbeit im Haus unter die Lupe und fragen Sie sich: Welche besonderen Fähigkeiten brauche ich dabei? Die wichtigsten sind im Fragebogen nebenan aufgelistet. Geben Sie jeweils mit einem Kreuz im entsprechenden Feld an, wie Sie sich einschätzen. So stellen Sie fest, was Sie können, wo Sie sich noch steigern dürften, und wo Ihnen niemand das Wasser reicht.

Diskutieren Sie das Ergebnis mit jemandem, der Sie gut kennt. So können Sie überprüfen, ob Ihre Selbsteinschätzung von anderen geteilt wird. Und was Ihnen dieser Test bringt, lesen Sie auf Seite 46.

Copyright: Zentralstelle für Berufs-, Studien- und Laufbahnberatung Bern/Schweizerischer Verband für Berufsberatung

Fähigkeiten (und Beispiele, die diese erläutern)

	nein	eher nein	eher ja	ja
Ich plane Aufgaben/ Arbeiten im Voraus (lege meinen Tagesablauf fest, teile die Familien- und Hausarbeit ein usw.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich organisiere Aufgaben/ Arbeiten in der verfügbaren Zeit (bringe Familien-, Berufs- und Freiwilligenarbeit unter einen Hut, stimme die Tagesabläufe von anderen Familienmitgliedern aufeinander ab usw.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich ergreife die Initiative, unternehme etwas von mir aus (mache von mir aus Vorschläge für gegenseitiges Kinderhüten usw.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich bin flexibel und anpassungsfähig (komme mit unvorhergesehenen Ereignissen wie Kinderkrankheiten zurecht, kann mein Kind kurzfristig auf die Schulreise begleiten usw.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich wäge bei Entscheidungen Konsequenzen und Risiken ab (wenn es um den Kauf eines teuren Haushaltgerätes geht oder um die Frage, ob die Kinder auf dem Schulweg begleitet werden sollten usw.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich überlege mir verschiedene Lösungen für Probleme (bei finanziellen Engpässen oder wenn die Kinder in der Schule Schwierigkeiten haben usw.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich habe Interesse an Neuem und lerne gerne dazu (wenn es um Kindererziehung, Ernährung oder Partnerschaft geht usw.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich übernehme die Verantwortung für Aufgaben und Entscheide (für die Pflege der Eltern, das Budget usw.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich kann mit anderen gemeinsam auf ein Ziel hinarbeiten (erledige den Haushalt zusammen mit Partner und Kindern usw.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich spreche Meinungsverschiedenheiten offen an und versuche mit den Beteiligten eine Lösung zu finden (wenn die Kinder andere Ansichten über Sauberkeit und Ordnung haben usw.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich mache bei Gesprächen aktiv mit und höre aufmerksam zu (dem Partner, den Kindern, Freundinnen usw.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich versetze mich in die Lage anderer Menschen und versuche sie zu verstehen (betagte Nachbarn, die Ruhe brauchen; Kinder mit Schulproblemen usw.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich bringe geforderte Leistungen auch bei erschwerten Bedingungen zustande (erledige die Hausarbeit auch dann, wenn ich dauernd unterbrochen werde, mache den Abwasch, frage gleichzeitig Wörter ab und beruhige noch das schreiende Baby usw.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich kann meine Bedürfnisse und Wünsche durchsetzen (gehe nicht immer auf die Wünsche und Forderungen der Familie ein, reklamiere bei schlechter Ware im Supermarkt usw.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Was bringt der Test?

Wie Frauen profitieren können, wenn sie wissen, was sie als Haus- und Familienfrauen gelernt haben.

Auch wenn Haus- und Familienarbeit bei vielen Arbeitgebern noch wenig zählt, so lohnt es sich doch für jede Frau, sich bewusst zu werden, welche Schlüsselqualifikationen sie im Haus erworben hat. Denn sie werden immer mehr auch in Anstellungsgesprächen berücksichtigt. Das ist die Über-

zeugung von Bernadette Kadishi. «Frauen werden gestärkt, wenn sie wissen, welche Fähigkeiten sie auch als Haus- und Familienfrauen erworben haben», sagt die Psychologin, die mitgeholfen hat, den Fragebogen auf Seite 45 zu entwerfen. Bernadette Kadishi erklärt, was dieses Wissen den Frauen bringt:



«Es hilft ihnen, sich von der Haltung 'Ich kann nichts' zu befreien. Sie sehen, was sie gelernt haben – ohne Zeugnis und Diplom, rein durch ihre Lebenserfahrung. Und es hilft ihnen, diese Fähigkeiten benennen zu können. Wenn sie

wieder ins Berufsleben einsteigen wollen, ist das sehr wichtig.» Ausserdem werden bei einigen Stellen, vor allem im Sozialbereich, die Jahre der Familienarbeit mittlerweile als Dienstjahre angerechnet. ●



BELLA DONNA FRAGT, PROMIS ANTWORTEN

Was tun Sie sich Gutes?



Beatrice Müller,
Redaktorin Tagesschau
SF DRS

«Meine Arbeit ist oft sehr stressig, ich werde konfrontiert mit Elend und Katastrophen dieser Welt. Deshalb versuche ich im Alltag ganz kleine Dinge zu reali-

sieren, die mir Freude machen. Meiner Meinung nach können das ganz banale Dinge sein: ein Entspannungsbad nehmen, nach der Arbeit den Tisch zu Hause decken und ein gemütliches Nachtessen auf den Tisch zaubern, am freien Tag ausgiebig in Buchhandlungen stöbern. Wichtig finde ich, dass man sich ernst nimmt und sich selbst ohne schlechtes Gewissen viele kleine Freuden gönnt im Alltag.»



Der Wert der Freiwilligenarbeit

Schlüsselkompetenzen erwirbt auch, wer als Freiwillige arbeitet, zum Beispiel als Kassiererin in einem Verein oder als Telefonberaterin bei der Dargebotenen Hand. Der **schweizerische Sozialzeitausweis** ist das Werkzeug, womit man alle Fähigkeiten sichtbar machen kann, die man in der Freiwilligenarbeit erworben hat. Er kann einem Bewerbungsdossier beigelegt werden wie ein Zeugnis. Wer in einer Freiwilligenorganisation arbeitet, kann ihn von dieser bekommen. Wer aber im privaten Bereich als Freiwillige tätig ist – die kranke Nachbarin pflegt oder die Kinder einer Bekannten hütet – kann ihn für fünf Franken beziehen beim Forum Freiwilligenarbeit, Geschäftsstelle Sozialzeitausweis, Schwarztorstrasse 20, 3007 Bern. Tel. 031/ 398 40 87. E-Mail: info@sozialzeitausweis.ch.

Wenn Sie als Freiwillige arbeiten wollen: Auf den Seiten 53/54 finden Sie weitere Adressen.

Aufbrüche

Vier Frauen erzählen, wie sie mit über 40 den Weg zurück ins Berufsleben geschafft oder den Beruf gewechselt haben. Sie sagen, was sie dabei gewonnen, welchen Preis sie dafür bezahlt haben – und: Wie sie Familie und Erwerb unter einen Hut bringen.

Vier ganz unterschiedliche Geschichten. Zum Beispiel die von Hedi Bigler. Sie wollte wieder einsteigen und konnte es problemlos. Andere Frauen haben nicht soviel Glück: Sie müssen wieder einsteigen, weil sie plötzlich alleine im Leben stehen. Davon legt

Erika Zaugg Zeugnis ab. Viele Frauen mit eigener Familie steigen hingegen nie ganz aus dem Erwerbsleben aus. Oft, weil sie es sich finanziell gar nicht leisten können. Auch bei Martha Kohler war das der Fall. Sie hat mit 46 ihren Lernhunger entdeckt und nähert sich nun

ihrem Traumberuf. Ruth Grütter schliesslich hat spät jenen Beruf erlernt, den Martha Kohler sich wünscht: Krankenschwester.

Die vier Geschichten über Last und Lust des Arbeitens zeigen: Den Königsweg zur beruflichen Umorientierung gibt es nicht. Bei der Suche nach dem richtigen Weg können eine Standortbestimmung oder der unabhängige Blick von aussen hilfreich sein (siehe Kästen auf der nächsten Seite).

Der Traumberuf

«Mein jüngster Sohn war ein Nachzügler. Als er zehn war und meine anderen Kinder schon draussen, sagte ich mir: 'Er soll kein Muttersöhnchen werden. Ich will Abstand gewinnen durch Arbeit.' Aber anderen kochen oder putzen wollte ich nicht. Davon hatte ich zu Hause genug. Da sagte eines Tages die älteste Tochter zu mir – sie arbeitete als Verkäuferin bei einem Grossverteiler: 'Wir brauchen noch jemanden am Samstag.' Ich antwortete: 'Ich war noch nie an einer Kasse, bin aber nicht dumm. Ich komme.' Die Arbeit machte mir Freude, und die Chefin

sagte, ich hätte das super gemacht. Wenn ich wolle, könne ich bleiben. Schon als Kind wollte ich Verkäuferin werden. Aber meine Eltern hatten mir nicht erlaubt, die Lehre zu machen. Nun ging mein Wunsch in Erfüllung.

Wir wohnen abseits. Ich musste zuerst Autofahren lernen, um vom Geschäft schnell nach Hause zu kommen. Mit 40. Ich weiss noch, wie ich in der Pfanne rührte und gleichzeitig das Theoriebüchlein studierte. Die Fahrprüfung: ein grandioser Tag für mich.

In den ersten zwei Jahren arbeitete ich nur einen Tag pro Woche. Am Morgen habe ich das Essen für die Familie vorbereitet, über Mittag fuhr ich schnell nach Hause und richtete das Essen an. Dann ging ich wieder arbeiten.

Ich habe noch den Kassenkurs gemacht, und die Arbeit als Verkäuferin wurde immer mehr. Ich kam mir gross vor, als der Chef eines Tages sagte: 'Sie übernehmen das Rayon Früchte und Gemüse.' Ich verwaltete damit ein Budget von 70 bis 80 Tausend Franken pro Monat. Das habe ich gerne und Jahre



lang gemacht, bis mir vom vielen Heben die Arme und Achseln weh taten. Jetzt bin ich an der Kasse.

Ich geniesse es, selber Geld zu haben. Ich kann ein Kleid kaufen, wenn ich will. Der Lohn ist nicht hoch. Aber mein Mann hat immer verdient. Auf hundert, zweihundert Franken mehr pro Monat kommt es mir nicht an. Ich habe einen guten Chef. Wir sind ein Team. Und die Stammkunden erzählen mir, was sie auf dem Herzen haben.» ●

Hedi Bigler hat nach der Schule als Köchin gearbeitet, früh geheiratet, fünf Kinder grossgezogen, 20 Jahre Familienpause gemacht, bis sie mit 40 wieder ins Erwerbsleben einstieg.



Keine Sekunde bereut

«Die Familienarbeit erfüllte mich immer weniger, weil ich die Kinder nicht mehr so umsorgen musste. Das Bedürfnis, noch den Pflegeberuf zu erlernen, wuchs im Verlauf dieser Zeit. Nach einem strengen Praktikum in einem Alters- und Pflegeheim fühlte ich, dass das der Weg war, den ich gehen wollte. So entschloss ich mich, als Spätberufene eine Ausbildung zur Krankenschwester zu machen, die vom Kanton bezahlt wurde.

Es gab Leute, die den Kopf schüttelten, als sie von meinen Plänen hörten: 'Die hat doch einen Mann, der verdient. Ist es nötig, dass die sich selbstverwirklicht?' Auch der Partner verstand mich zuerst nicht: 'Wieso musst du dir diesen Krampf auferlegen, du könntest es doch so schön haben?', fragte er mich. Die Kinder hingegen sagten: 'Das ist super, mach das!', aber ihnen waren die Folgen meines Entscheides nicht klar.

Es war happig, als ich merkte, dass die ganze Familie nicht gewohnt ist, im Haushalt mitzuhelfen. Das sind Gräben, die man sich unbewusst selber schaufelt. Ich löste das Problem mit guter Organisation. Ich arbeite schnell und gründlich. Wenn ich den ganzen Tag fort war, kochte ich am Abend vorher vor, und die Familie schob ihr Mittagessen in den Mikrowellenherd. Zuerst verräumten sie nicht einmal

das Geschirr. Es gab viele Auseinandersetzungen, bis sie begriffen, dass sie mehr helfen müssen. Ich hab's bis heute nicht vollends geschafft, die Hausarbeit zu teilen. Meine Familie weiss, dass ich die liegen gelassene Arbeit mache.

Vier Jahre lang musste ich grosse Opfer bringen, und vor allem das Lernen als Dauerzustand belastete mich sehr. Obwohl ich sehr gerne lerne, denn ich trockne sonst aus wie ein Schwamm. Ich musste und wollte mir die Zeit dafür nehmen.

Das Schlimmste für mich: Die Hobbies musste ich aufgeben, und ich hatte kaum Zeit um meine Freundschaften zu pflegen. Die Opfer haben sich wirklich gelohnt: Ich bin mit Leib und Seele Krankenschwester. Die Ausbildung war das Beste, Interessanteste und Schönste, was ich in der zweiten Lebenshälfte machen konnte. Ich habe sie keine Sekunde bereut.» ●

Mit 45 hat Ruth Grütter eine Teilzeitausbildung zur Krankenschwester gemacht. Vorher war die Mutter dreier Kinder vorwiegend Familien- und Hausfrau.



Ein riesiges Bedürfnis nach Lernen

«Ich habe immer gearbeitet. Sachen gemacht, die ich nicht unbedingt wollte, weil unser Geld sonst nicht gereicht hätte. Zuerst im Gastgewerbe, dann in der Fabrik. Spätschicht.

Schon immer wollte ich etwas im Spital machen, am liebsten Krankenschwester. Dieser Wunsch wuchs wie meine Kinder. Ich habe eine starke soziale Ader, möchte mich um andere kümmern, kann auch gut mit alten Leuten umgehen.

Als ich 46 war – nur noch die Jüngste war daheim –, wurde in einer Tageszeitung ein Krankenpflegekurs für Wiedereinsteigerinnen angeboten. Ein halbes Jahr lang ging ich einmal pro Woche in diesen Kurs. Die Kosten von 700 Franken trug ich selber. Wir bekamen viele Unterlagen, die wir zu Hause studieren konnten. Ich merkte, dass ich ein riesiges Bedürfnis nach Lernen hatte, viel nachholen wollte.

Ein vierzehntägiges Praktikum in einem Alters- und Pflegeheim hätte den Kurs abgerundet. Das habe ich aber nicht mehr gemacht, weil ich ein anderes Angebot bekam:

Ich arbeite nun ganz in der Nähe bei einer Geschäftsfamilie als Hauswirtschafterin. Mein Verhältnis zu dieser Familie ist sehr gut. Ich kann die Zeit selber einteilen, sie lassen mir freie Hand, sind froh um alles, was gemacht ist. Es ist für mich dort sehr gut. Aber es ist nicht ganz, was ich

will. Ich studiere ständig, was ich noch machen könnte. Ich möchte noch etwas lernen, das mir Freude macht und meinen Fähigkeiten entspricht.

Am liebsten möchte ich noch eine richtige Ausbildung machen. Aber wenn man von der Primarschule kommt wie ich, erfüllt man meist die Voraussetzungen dafür nicht. Ich könnte mir eine Ausbildung wohl auch finanziell nicht leisten, bekäme kaum Stipendien dafür. Deshalb habe ich jetzt als nächsten Schritt die Sterbebegleitung ins Auge gefasst. Ich habe meine sterbende Mutter begleitet. Und viel Energie für diese Arbeit gehabt. In unserer



Gemeinde gibt es eine Gruppe Freiwilliger, die solche Begleitungen anbietet. Ich werde nächstens bei einer ihrer Sitzungen vorbeischaun.» ●

Martha Kohler, 48, hat nach der Primarschule als Haushalthilfe für Betagte und Gebrechliche gearbeitet, dann früh geheiratet und drei Kinder gross gezogen.

Weiterbildung

Wer sich beruflich verbessern will, kommt oft um Weiterbildung nicht herum. Weil Personen ab 40 kaum Anrecht auf Stipendien haben, ist es am einfachsten, den Arbeitgeber für die eigenen Weiterbildungspläne zu gewinnen. Sagen Sie dem Chef, dass Sie sich weiterentwickeln wollen. Keine Angst, dieses Gespräch wird Ihre Position nicht gefährden. Im Gegenteil: Der Arbeitgeber wertet Ihren Wunsch als Interesse. Um beim Chef Erfolg zu haben, müssen Sie das Gespräch mit ihm aber gut vorbereiten. Folgendes sollten Sie beachten:

- Sie müssen genau wissen, was Sie wollen und begründen können, warum gerade Sie die richtige Person für eine bestimmte Weiterbildung sind.
- Sie müssen dem Arbeitgeber vor allem schmackhaft machen, dass der Betrieb von Ihrer Weiterbildung profitiert.
- Das Gespräch mit dem Chef oder der Chefin kann man vorher durchspielen – zu Hause mit dem Partner oder mit der Beraterin, dem Berater eines BIZ (siehe Kasten Beratung, vorgehende Seite).

● BERATUNG

Berufsinformationszentrum BIZ

Das regionale BIZ bietet Laufbahnplanung auch für Erwachsene an, Informationen über Berufe, Aus- und Weiterbildungen, Stellenangebote, Tipps, Bücher und Ratgeber zu Fragen der Bewerbung und Stellensuche. Die Gespräche mit Beraterinnen und Beratern des BIZ sind kostenlos. Welches BIZ für Sie zuständig ist, ersehen Sie aus dem Telefonbuch oder erfahren Sie bei der kantonalen Zentralstelle für Berufs-, Studien- und Laufbahnberatung. BE: 031 633 49 01. ZH: 043 259 23 89.

Regionales Arbeitsvermittlungszentrum RAV

Das RAV bietet – nicht nur arbeitslosen Personen – Stellenangebote und Tipps für die Bewerbung. Es berät Frauen, die wegen Scheidung oder Trennung, nach einer Schwangerschaft oder während der Erziehungszeit auf eine Erwerbstätigkeit angewiesen sind. Welches RAV für Sie zuständig ist, erfahren Sie bei Ihrer Gemeinde oder im Telefonbuch.

● WEITERE ADRESSEN

finden Sie auf den Seiten 53/54.

Auf eigenen Beinen stehen

«Wenn man Kinder hat, bleibt man zu Hause: So war ich erzogen worden – so stimmte es für mich. Im Nachhinein muss ich sagen: Es war falsch. Ich habe nicht damit gerechnet, je wieder alleine zu sein. Während der Trennung bin ich durch die Hölle gegangen. Ich kam mir vor wie das Letzte.

Drei Tage nach der Scheidung sah ich im Anzeiger das Inserat: Kioskfrau gesucht. Ich dachte, das wäre doch was. Jetzt oder nie. Ich rief an und erhielt noch am selben Tag die Stelle. Drei Tage später fing ich an. Zuerst dachte ich, ich bleibe nicht lange. Nun bin ich drei Jahre hier. Am Anfang hatte ich Angst, am Morgen den Zug zu verpassen, den PC nicht bedienen zu können. Aber mit der Arbeit wuchs mein Selbstvertrauen rasch. Und ich sagte mir: 'Studiere nicht deinem Elend nach. Das bringt dich auf den Friedhof. Was die anderen können, kannst du auch.'

Um 5 Uhr 22 nehme ich den Zug, abends um acht bin ich wieder zu Hause. Es gibt Kunden und Kunden. Ich stehe den ganzen Tag. Das Einkommen reicht gerade. Auch mein Exmann zahlt mir etwas, aber einen Notgroschen kann ich mir nicht ansparen. Letztes Jahr konnte ich wegen einer Zahnarztrechnung keine Ferien machen.

Um wieder als Coiffeuse arbeiten zu können, hätte ich einen Kurs für Wiedereinsteigerinnen machen müssen. Aber ich wollte so schnell wie möglich wieder auf eigenen Beinen stehen. Und auch eine Coiffeuse hat es streng. Wenn ich zehn Jahre jünger wäre, hätte ich wieder mit einem eigenen Geschäft angefangen.

Die Arbeit ist nicht mein Traumjob. Aber ohne sie wäre ich depressiv. Sie gibt mir auch viel. Am Morgen kommen die treuen Kunden, das ist schön. Am Abend habe ich eine



gesunde Müdigkeit, ich schaue zu mir, trage schöne Kleider, habe eine gute Frisur. Ich komme unter die Leute. Höre von den anderen, dass auch bei ihnen nicht alles rosig ist. Die Tagesstruktur ist das wichtigste. Und ich bin stolz, dass ich nicht von der Sozialhilfe abhängig bin.» ●

Erika Zaugg, 54, arbeitete bis zur Geburt ihrer Tochter als selbstständige Coiffeuse. Sie war 25 Jahre lang Hausfrau, mit 52 stieg sie wieder ins Berufsleben ein.



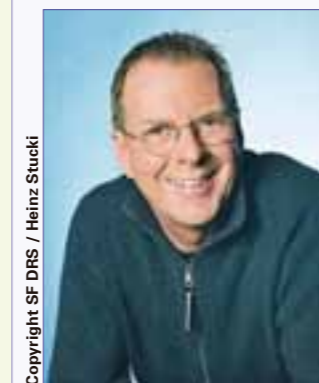
• BÜCHER UND BROSCHÜRE

Peter Baumgartner: **Lebensunternehmer.** Workshop für die berufliche Weichenstellung. Verlag: S und B Institut für Berufs- und Lebensgestaltung, Fr. 36.–

Bernadette Kadishi: **Familienarbeit macht kompetent,** Beobachter Verlag, Fr. 19.80

Eidgenössisches Büro für die Gleichstellung von Frau und Mann: **Früh übt sich, wer eine Meisterin werden will.** Überlegungen vor einem Mitarbeiter/innengespräch. Ein Leitfaden für Frauen und Vorgesetzte. Diese Broschüre ist gratis zu beziehen unter Tel. 031 325 50 50.

BELLA DONNA FRAGT. PROMIS ANTWORTEN



Copyright SF DRS / Heinz Stucki

Wie kommen Sie zur Ruh?

«Bei einem langen Spaziergang, der mir hilft, die Gedanken zu ordnen.»

Kurt Aeschbacher, Redaktor und Moderator der Sendung «Aeschbacher» von SF DRS

Nach den Kindern die Eltern

Wenn die Kinder draussen sind, stellt sich für manche Frau die Frage, ob sie ihre Eltern oder Schwiegereltern betreuen soll. Viele Frauen geraten dadurch in einen Gewissenskonflikt, weil sie sich gerne selber neu orientieren würden. Oft bleibt für diese Entscheidung wenig Zeit. Ruth Schläpfer empfiehlt deshalb, sich frühzeitig mit dieser Frage auseinander zu setzen.

bella donna: Was kann eine Frau vorsorglich unternehmen, um nicht übereilt entscheiden zu müssen, ob sie ihre Eltern betreuen will und soll?

Ausserdem ist es besser, den Eltern nichts zu versprechen. Der Satz «Ich werde euch nie ins Heim geben», kann enorm belasten. Man weiss ja nicht, was die Zukunft bringt.

Ruth Schläpfer: Frühzeitig darüber reden. Sich auseinandersetzen mit dem Altern der Eltern, auch mit dem eigenen Älterwerden. Versuchen, mit den Eltern zu klären, was sie von ihren Kindern erwarten, auch für den Fall, dass sie pflegebedürftig werden. Dieses

Ist eine Tochter in jedem Fall verpflichtet, für betreuungsbedürftige Eltern zu sorgen?

Nein, rechtlich gesehen überhaupt nicht. Aber fast immer fühlt sie sich moralisch verpflichtet. Vielleicht sagen die Eltern: «Wir haben zu dir

darf sich überlegen: «Was kann ich und was will ich beitragen?» Früher war die Familie ein Kreis, in den niemand von aussen eindringen durfte. Früher gab es weder Spitex noch AHV. Heute kann man Betreuung und Pflege auf mehrere Personen verteilen.

Die Aufgabe der Pflege auf mehrere Personen verteilen. Wie macht frau das?

Einer Tochter, die sich aufgerufen fühlt, den Eltern zu helfen, rate ich Folgendes: Übernehmen Sie die Federführung bei der Betreuung Ihrer Eltern, statt deren Putzfrau zu werden. Isolieren Sie sich ja nicht, sondern beziehen Sie genügend Menschen ein: die anderen Geschwister, auch die Brüder, und die Nachbarinnen, die für die Eltern einkaufen. Holen Sie professionelle Hilfe bei der Spitex, beim Pfarrer, beim Tagestreff (siehe Kasten Seite 52). Und haben Sie den Mut, die Zusammenarbeit aller Helfenden zu organisieren. Am besten legen Sie einen Wochenplan fest und überwachen, wer wann was für die Eltern macht. Sie müssen



Thema verdrängt man gern aus Angst vor dem Alter. Deshalb muss man hartnäckig bleiben und wagen, es immer wieder anzusprechen. Wenn man über solch heikle Fragen mit den Eltern nicht sprechen kann, darf man sich sagen: Ich werde dafür sorgen, dass meine Eltern umsorgt werden. Aber ich muss nicht alles alleine machen.

geschaut und wir haben zu unseren eigenen Eltern geschaut. Du bist uns nun dasselbe schuldig.» Wenn eine Tochter so unter Druck kommt, muss sie ihren Eltern klarmachen, dass sich die Welt verändert hat. Sie



Die Sozialarbeiterin Ruth Schläpfer berät und unterstützt Angehörige betagter Patienten in der Fachklinik für Geriatrie und Gerontopsychiatrie des Psychiatriezentrums Münsingen.

allerdings mit Widerstand rechnen, wenn Sie das tun. Mit jenem der Eltern, die nicht von Fremden betreut werden wollen. Und jenem der Geschwister, die die Situation der Eltern herunterspielen.

Wie können Söhne besser in die Betreuung der Eltern einbezogen werden?

Die Töchter müssen betonen: «Wir Geschwister haben zusammen ein Problem mit der Betreuung unserer Eltern. Wir lösen es zusammen.» Die Töchter müssen ihren Brüdern oder ihren Partnern auch zumuten, zu pflegen, und nicht behaupten, eine Frau könne das einfach besser. Ausserdem brauchen Männer ein klares Tätigkeitsfeld, zum Beispiel die Verantwortung dafür, dass die betagte Mutter ihren Arzt besuchen kann. Am besten bindet man sie in den Wochenplan ein. Regelmässige Gespräche mit allen beteiligten Helfern sind zudem hilfreich.

Sobald Eltern pflege- und betreuungsbedürftig werden, können sie alltägliche Lebensdinge nicht mehr selbstständig erledigen – eine gefühlsmässig schwierige Situation für die Beteiligten. Was kann sie erleichtern?

Ehrlichkeit. Der Mut zu sagen, was man für die Eltern machen kann

• BERATUNG

Pro Senectute

Die Beratungsstellen vermitteln Dienstleitungen, beraten SeniorInnen und Angehörige von älteren Menschen. Tel. der zuständigen Regionalstellen siehe Seiten 53/54.

Schweizerisches Rotes Kreuz

Das Rote Kreuz bietet in diversen Kantonen Entlastungsdienste für pflegende Angehörige an. Tel. siehe Seiten 53/54.

Spitex

Die **lokalen Spitex-Organisationen** haben ein umfassendes Dienstleistungsangebot im Bereich Hilfe und Pflege zu Hause und koordinieren die Zusammenarbeit mit anderen ambulanten Diensten und Angehörigen. Die Adresse erhalten Sie bei Ihrer Gemeinde.

• FINANZIELLES

Wer dauernd auf Hilfe angewiesen ist, kann **Hilflosenentschädigung** beziehen. Mit dieser können die Helfenden «entlohnt» werden. Die Ausgleichskasse und ihre Zweigstellen geben gerne Auskunft. Ein Verzeichnis aller Ausgleichskassen finden Sie auf den letzten Seiten jedes Telefonbuchs.

Mit der 10. AHV-Revision wurden **Betreuungsgutschriften** eingeführt, die für die Rentenberechnung wichtig sind. Sie sind für Personen bestimmt, die nahe Angehörige im gleichen Haushalt oder Gebäude betreuen. Auskunft: Ausgleichskassen (vgl. oben.)

Rentnerinnen und Rentner haben unter Umständen Anrecht auf **Ergänzungsleistungen**. Die Kosten für Hilfe, Pflege und Betreuung zu Hause sowie in Tagesstrukturen können im Rahmen dieser Leistungen vergütet werden. Auskunft: Ausgleichskassen (vgl. oben)

• LESETIPPS

Buchtipp: Helga Käsler-Heide: **Wenn die Eltern älter werden.** Verlag Julius Beltz GmbH, Fr. 28.–

Zeitschriftentipp: Homecare. **Zeitschrift für die Pflege zu Hause.** 7 Ausgaben pro Jahr für Fr. 40.–, Abo-Bestellung: Tel. 071 844 91 63



und will und was nicht. Man muss sich auch erlauben zu sagen: «Ich bin erwachsen, meine Eltern können das und das nicht mehr tun. Also muss ich es für sie erledigen.» Eine Mutter gibt ihrem Kind mit zunehmender Selbstständigkeit mehr Verantwortung – im Fall der Eltern ist es umgekehrt: Ihre Selbstverantwortung nimmt ab. Aber auch hier muss man mit Widerstand rechnen: Die Eltern wehren sich gegen die neue Rolle ihrer Kinder. Wenn die Eltern krank sind, ist es nützlich, sich gut über ihre Krankheit zu informieren. Das gibt Sicherheit im Umgang und vertieftes Verständnis für die Probleme.

Eine Tochter übernimmt die Betreuung ihrer Eltern und kann deshalb nicht ausser Haus arbeiten. Hat sie ein Anrecht auf Entschädigung?

Sie vollbringt eine Dienstleistung und hat deshalb Anrecht auf Lohn. Die Spitex kostet. Warum soll die Tochter nichts kosten? Ihren Lohn sollen die Eltern bezahlen. Die Arbeitsgemein-

schaft Schweizerischer Budgetberatungsstellen hat den Wert der Betreuungs- und Pflegearbeit für Senioren auf 20 bis 25 Franken pro Stunde festgelegt. Wie viel Geld eine Tochter für ihre Arbeit will, soll sie mit den Eltern aushandeln. Sie kann sich von Pro Senectute beraten lassen und einen Betreuungsvertrag mit den Eltern abschliessen, um sich abzusichern. Selbst Eltern mit wenig Geld können bezahlen – nämlich einen Teil ihrer Ergänzungsleistung und Hilflosenentschädigung. Reich wird die Tochter so nicht. Aber sie erhält Anerkennung für ihre Arbeit (siehe auch Infos in der Randspalte). •



Harte Gratisarbeit von Frauen

Pflege daheim heisst für Angehörige oft: Über Jahre hinweg sieben Tage pro Woche arbeiten, zwölf Stunden pro Tag, aufstehen in der Nacht – ohne Freizeit, ohne Ferien, alles gratis. Dies besagt eine Nationalfondsstudie. Pflegende Angehörige vermindern häufig ihre bezahlte Arbeit ausser Haus. Und stehen deshalb wirtschaftlich gesehen schlechter da, vor allem im Hinblick auf ihr eigenes Alter. Die Mehrheit von ihnen ist über sechzig und fühlt sich in ihrer seelischen Gesundheit, in Ruhe und Schlaf beeinträchtigt. Viele von ihnen leiden selbst an Alters bedingten Beschwerden. Sie tun ihre Arbeit, weil sie sich mit den Gepflegten verbunden fühlen und ihnen verpflichtet sind. Ihr Dienst kann ihr Selbstbewusstsein stärken. Er kann aber auch zur Last werden. Drei von vier pflegenden Angehörigen sind Frauen. Ihre Arbeit wird immer noch als selbstverständlich angesehen. Die Arbeit der pflegenden Angehörigen ist jährlich schätzungsweise zehn bis zwölf Milliarden Franken wert.

Beratungsstellen bei Medikamentenproblemen

Berner Gesundheit

Kostenlose Beratungs- und Anlaufstelle für Menschen, die mit Medikamenten oder anderen Suchtmitteln Probleme haben. Die Stiftung hat fünf Zentren im Kanton Bern:

Zentrum Bern
Eigerstr. 80
3007 Bern 031 370 70 70

Zentrum Oberland
Krankenhausstr. 14 E
3600 Thun 033 225 44 00

Zentrum Jura bernois-Seeland
J. Verresius-Strasse. 18
2501 Biel 032 329 33 70

Zentrum Emmental-Oberaargau
Bahnhofstr. 90
3400 Burgdorf 034 427 70 70

Fachstelle Beratung
Stapfenstr. 13
3098 Köniz 031 970 94 14

Fachkliniken für Frauen mit Suchtproblemen

Südhang

Klinik für Suchttherapien mit Schwerpunkt Alkohol- und Medikamentenabhängigkeit. Das Angebot umfasst Entgiftungsbehandlungen und Entwöhnungstherapien.

Nüchternweg 78j
3038 Kirchlindach 031 828 14 14

Wysshölzli

Klinik für Frauen mit Abhängigkeits-erkrankungen und Essstörungen.

Waldrandweg 19
3360 Herzogenbuchsee 062 956 23 56

Beratungsstellen bei Lebenskrisen

Dargebotene Hand

Beratung per Telefon 143, Chat oder E-Mail-Beratung www.143.ch für Personen in schwierigen Lebenslagen

Infra

Kostenlose Information und Beratung von Frauen für persönlichen Problemen und Rechtsfragen, vor allem zum Thema Trennung und Scheidung. Infra vermittelt auch Adressen.

Bollwerk 39
3011 Bern 031 311 17 95

frabina

Beratung für Frauen bei Beziehungsproblemen, Trennung und Scheidung, Lebenskrisen, finanziellen Problemen,

binationalen Eheschliessungen und rechtlichen Fragen. Unterstützung im Kontakt mit Behörden. Es wird ein Unkostenbeitrag pro Gespräch erhoben.
Laupenstrasse 2
3008 Bern 031 381 27 01

Frauenstelle der evang. - ref. Gesamtkirchgemeinde Biel Stadt
Kostenlose Information und Beratung für Frauen bei persönlichen Problemen. Sie vermittelt auch Adressen.
Ring 4/Kirchgemeindehaus
2502 Biel 032 323 47 11

Schweiz. Stiftung zämeläbe
Kostenlose Information, Beratung und Unterstützung in Krisensituationen und bei Alltagsproblemen (in Partnerschaft, Familie, mit Finanzen, Alimenten, Behörden, beim Wohnen, usw.).
Waffenweg 15
3000 Bern 031 330 10 10

Schweizerischer Verband alleinerziehender Mütter und Väter, SVAMV
Kostenlose Information und Beratung. Weist Sie an regionale Beratungsstellen weiter.
Postfach 199
3000 Bern 16 031 351 77 71

Psychologische Beratung

Auskunftstelefon des Verbandes Bernischer Psychologen

Unentgeltliche Information und Beratung bei allen Fragen zur Psychotherapie durch Psychologen, vermittelt auch deren Adressen.

031 381 83 80

Selbsthilfe

Team Selbsthilfe

Kontakt- und Koordinationsstellen für alle, die im Kanton Bern eine Selbsthilfegruppe suchen oder gründen wollen.
www.selbsthilfe-kanton-bern.ch

Bern
Hopfenrain 10
3007 Bern 031 370 34 34

Biel
B. Rechbergerstr. 2
2502 Biel 032 323 83 82

Thun
Marktgasse 17
3600 Thun 033 222 22 61

Arbeit

Frauenzentrale des Kantons Bern
Anlaufstelle für Frauen mit Fragen zum Erwerbsleben. Sie führt auch Rechts-, Budget- und Vorsorgeberatungen für Frauen durch. Es wird ein Unkostenbeitrag pro Gespräch erhoben.
Spitalgasse 34
3011 Bern 031 311 72 01

fraw
frau, arbeit, weiterbildung
Information und Beratung für Frauen, die sich beruflich verändern oder Familien- und Berufsleben verbinden wollen. Sie bietet auch Kurse zu diesen Themen an. Die Angebote sind kostenpflichtig.
Neuengasse 21
3011 Bern 031 311 41 82

frac

Frau und Arbeit
Information und Beratung für Frauen bei Fragen zum Thema Arbeit, Erwerb, Vereinbarkeit von Familie und Beruf. Längere Beratungen gegen einen kleinen Unkostenbeitrag.

Oberer Quai 22
2503 Biel 032 325 38 20

Impuls

Kostenlose Information und Beratung für Personen mit Fragen zur Erwerbslosigkeit (Arbeitsrecht, Bewerbungsunterlagen, Strategien für die Stellensuche, Sozialversicherung, Ausbildung, Finanzen, Gesundheit, Familie).

Bollwerk 35
3011 Bern 031 311 91 55

Arbeitsgerichte des Kantons Bern

Kostenlose Beratung in arbeitsrechtlichen Fragen. Sie beraten aber nur Personen, die in ihrem Zuständigkeitsgebiet wohnen oder arbeiten.

Stadt Bern und Anschlussgemeinden 031 321 77 55
Stadt Biel und Anschlussgemeinden 032 326 25 83
Thun und Anschlussgemeinden 033 222 00 58
Interlaken-Oberhasli 033 823 41 21

Freiwilligenarbeit

Benevol

Vermittlung von Freiwilligen und Ehrenamtlichen an Organisationen, die nicht Gewinn orientiert sind.

Bern 031 312 23 12
Biel 032 322 36 16

Koordination Freiwilligenarbeit im Kanton Bern

Beratung und Weiterbildung für Organisationen in Zusammenarbeit mit Freiwilligen. Gratis Infozeitung erhältlich.
Schwarztorstrasse 20
3007 Bern 031 398 40 85

Pflege daheim

Die Pro Senectute-Beratungsstellen

Unentgeltliche Information und Beratung für ältere Menschen und ihre Angehörigen. Sie bieten Bildungskurse an, Treffpunkte, Veranstaltungen und vermitteln Dienstleistungen.
Bern Region 031 359 03 03
Bern West 031 997 17 72
Biel 032 328 31 11

Burgdorf 034 422 75 19
Interlaken 033 822 30 14
Konolfingen 031 791 22 85
Oberaargau 062 922 71 24
Oberland-West 033 226 60 60
Seeland 032 384 71 46
Signau 034 402 38 13
Trachselwald 062 959 80 48
Oberhasli 033 972 41 41
Jura bernois 032 481 21 20

Schweizerisches Rote Kreuz

Anlaufstelle zur Entlastung für pflegende Angehörige.
Bern-Oberland: 0844 144 144

Rechtsberatung

Schweizerische Patienten- und Versicherten-Organisation SPO Beratungsstelle Bern

Information zu Patientenrechten und Beratung bei Problemen mit Krankenkassen, Spitälern, (Zahn-)Ärzten, Spitex, Pflegeheimen usw. Telefonische Beratung kostenlos, Beratung auf Voranmeldung kostenpflichtig.

Eigerplatz 12
3007 Bern 031 372 13 11

Frauenverband Berner Oberland

Erteilt kostenpflichtige Rechts- und Budgetberatungen für Frauen (und deren Partner).
Untere Hauptgasse 14
3600 Thun 033 222 42 66

Rechtsauskunftsstellen des Bernischen Anwaltsverbandes BAV

Klärung von kostenpflichtigen Fragen zu sämtlichen Rechtsgebieten.
Stadt Bern 031 312 53 53
Biel 032 326 25 71
Seeland 032 392 12 08

Adressen und Sprechstunden der Stellen in **Belp, Thun, Langenthal** und **Burgdorf** sind beim Sekretariat des Verbandes erfahrbar: 034 423 11 89, oder im Internet: www.bav-aab.ch

Bernischer Verein für Familienschutz

Kostenlose Erstberatung zu sämtlichen Rechtsgebieten (vor allem Familienrecht) und bescheidene finanzielle Unterstützung als Überbrückungshilfe.

Bern
Advokaturbüro Christian Wyss
Kaltenstr. 102
3018 Bern 031 991 57 57

Emmental
Advokaturbüro Jürg Egger
Kirchgasse 9
3550 Langnau i. E. 034 408 00 40

Thun
Advokaturbüro Max Ramseier
Bahnhofstr. 12
3601 Thun 033 225 60 00

Frauenzentrale des Kantons Bern
siehe unter Arbeit

Soziale Hilfe von A-Z im Kanton Zürich

Informationsstelle des Zürcher Sozialwesens

Hier erhalten Sie persönlich, telefonisch oder online Auskunft, welche Stelle an welchem Ort für welche Art von Beratung und Auskunft im Kanton Zürich zuständig ist. Es besteht ein Verzeichnis von über 3000 Organisationen im Kanton Zürich, die fachspezifische Dienstleistungen im sozialen, gesundheitlichen, rechtlichen oder schulischen Bereich erbringen. Nachfolgende Adressen sind mehrheitlich aus diesem Verzeichnis.
Gasometerstr. 9
8005 Zürich 01 272 40 41
www.infostelle.ch

Beratungsstellen für Medikamentenabhängigkeit

Die Mitarbeitenden auf den regionalen Beratungsstellen unterstehen der Schweigepflicht und unterstützen Sie bei der Klärung der vielen Fragen zum Missbrauch von Medikamenten und zur Abhängigkeit. Siehe Soziale Hilfe von A-Z im Kanton Zürich **Informationsstelle des Zürcher Sozialwesens**

oder wenden Sie sich an:

Zürcher Fachstelle zur Prävention des Alkohol- und Medikamenten-Missbrauchs (ZüFAM)
Langstr. 229
8031 Zürich 01 271 87 23
www.zuefam.ch

Fachklinik für Frauen mit Suchtproblemen

Forel Klinik
 Frauenspezifische Abteilung Hirschen
 Fachklinik für alkohol-, medikamenten- und tabakabhängige Frauen
Tösstalstr. 65
8488 Turbenthal 052 396 28 00

Frauenfragen zu Recht, Geld und Arbeit

Zürcher Frauenzentrale
 Informations- und Beratungsstelle für Frauen (Budget, Recht, Weiterbildungen). Termine nach tel. Vereinbarung. Die Beratungen sind kostenpflichtig.
Am Schanzengraben 29
8002 Zürich 01 206 30 20
www.frauenzentrale.ch

Beratungsstelle für Frauen Rechtsberatung für Frauen

Informations- und Beratungsstelle für Frauen (Scheidung, Trennung, Arbeits-

und Mietrecht, Geld).
 Erstberatung unentgeltlich.
Brahmsstr. 32
8040 Zürich 01 405 73 35
www.vefz.ch

«Beobachter»-Beratungszentrum

Auskünfte zu Rechts-, Geld- und Lebensfragen des Alltags (für Abonnentinnen unentgeltlich, Abokosten Fr. 69.50)
Förllibuckstr. 70
8021 Zürich
(Infoband) 043 444 54 00
www.beobachter.ch

impuls-treffpunkt Beratung für Erwerbslose

Kostenlose Information und Beratung für Personen mit Fragen zur Erwerbslosigkeit (Arbeitsrecht, Bewerbungsunterlagen, Strategien für die Stellensuche, Sozialversicherung, Ausbildung, Finanzen, Gesundheit, Familie).
Körnerstr. 12
8004 Zürich 01 296 50 00

Arbeitsgericht

Unentgeltliche Rechtsauskunft in arbeitsrechtlichen Fragen ohne Voranmeldung:
 Mo Mi Fr 8.30-11 Uhr
 u. 13.30-16 Uhr
Wengistr. 30
8004 Zürich 01 248 28 45

Rechtsauskunftsstellen des Zürcher Anwaltsverbands

In Bülach, Dielsdorf, Dübendorf und Zürich erhalten Sie unentgeltliche Auskünfte zu rechtliche Fragen. Bei diesen Rechtsauskunftsstellen ist eine Voranmeldung nicht nötig. Telefonische Auskünfte werden nicht erteilt. Fragen Sie auf dem Sekretariat nach den jeweiligen Beratungszeiten:
Bahnhofstr. 61
8001 Zürich 01 211 51 81
www.zav.ch

Freiwilligenarbeit

Fachstelle Freiwilligenarbeit
 Weiterbildung für Freiwillige im sozialen Bereich
Hirschengraben 7
8001 Zürich 01 258 92 91

Freiwilligenagentur Zürich
Klosbachstrasse 51
8032 Zürich 01 268 50 26

Freiwilligenagentur Winterthur
Obertor 8
8400 Winterthur 052 214 24 88

Verein Koordination Freiwilligenarbeit Zürich
c/o SRK, Kronenstrasse 10
8006 Zürich 01 360 28 60

Familie

Offene Türe Zürich
 Sozialpsychologische Beratungsstelle für Krisenberatung, Paare und Familien, Sozialberatung. Honorar abgestuft nach Einkommen.
Beethovenstr. 45
8002 Zürich 01 202 30 00

VEV Verantwortungsvoll erziehende Väter und Mütter
 Beratung und Information lediger, getrennter und geschiedener Väter und Mütter
Beckhammer 7
8057 Zürich 01 363 19 78
www.vev.ch

Schweizerischer Verband allein-erziehender Mütter und Väter
 Kostenlose Information und Beratung. Weist Sie an regionale Beratungsstellen weiter.
Postfach 199
3000 Bern 16 031 351 77 71

Zentralstelle für Ehe- und Familienberatung
 Juristische und psychologische Ehe-, Paar- und Familienberatung, Budgetberatung, Trennungs- und Scheidungsvereinbarungen
Hildastr. 18
8004 Zürich 01 242 96 60
www.zefzh.ch

Selbsthilfegruppen

Kontakt- und Koordinationsstellen für alle, die im Kanton Zürich eine Selbsthilfegruppe suchen oder gründen wollen.

Winterthur
 SelbsthilfeZentrum
 Region Winterthur
Holderplatz 4
8400 Winterthur 052 213 80 60
www.selbst-hilfe.ch

Zürich
 Selbsthilfe Zürich Offene Türe
Beethovenstrasse 45
8002 Zürich 043 288 88 88
www.offenetuer-zh.ch

Zürcher Oberland
 Selbsthilfezentrum Zürcher Oberland
Im Werk 1
8610 Uster 01 941 71 00
www.selbsthilfezentrum-zo.ch

Psychologische Beratung

Kantonverband der Zürcher Psychologinnen und Psychologen ZüPP
 Kostenlose Vermittlung von Therapie-Plätzen im Kanton Zürich
www.zuepp.ch 01 350 53 53

Beratung (auch im Notfall) per Telefon, E-Mail oder Chat

Die Dargebotene Hand
 Beratung per Telefon 143, Chat oder E-Mail-Beratung www.143.ch/ für Personen in schwierigen Lebenslagen

Kriseninterventionszentrum
 365 Tage im Jahr, 24 Stunden geöffnet. Behandlung, Beratung und Weitervermittlung für Menschen aus dem Kanton Zürich
Militärstr. 8
8004 Zürich 01 296 73 10

Pflege daheim

Pro Senectute-Beratungsstellen
 Unentgeltliche Information und Beratung für ältere Menschen und ihre Angehörigen. Sie bieten Bildungskurse, Treffpunkte, Veranstaltungen an und vermitteln Dienstleistungen.

Fragen Sie bei der Geschäftsstelle nach der zuständigen Zweigstelle in Ihrer Umgebung:

Pro Senectute Kanton Zürich
Forchstrasse 145
8032 Zürich 01 421 51 51
www.zh.pro-senectute.ch

Das Schweizerische Rote Kreuz
 Entlastungsangebote für pflegende Angehörige bei Kranken, Behinderten, Betagten. Jede Sektion hat ihr eigenes Angebot.

Fragen Sie bei der Geschäftsstelle nach der zuständigen Regionalstelle:

Kantonale Geschäftsstelle des SRK
Drahtzugstrasse 18
8008 Zürich 01 388 25 25
www.srk-zuerich.ch

Frauen Info-Netz

Fachstelle für Gleichberechtigungsfragen des Kantons Zürich, FFG
 Beratung und Vermittlung bei Diskriminierung und Gleichstellungsproblemen; Hrsg. der Broschüre «Frauen Info-Netz Kanton Zürich» mit nützlichen Adressen von mehr als 250 kulturellen, sozialen oder politischen Gruppierungen von Frauen im Kanton Zürich.
Kasernenstr. 49
8090 Zürich 043 259 25 72
www.ffg-gleichberechtigung.ch



Linda Geiser, Schauspielerin, Johanna Blanc aus «Lüthi und Blanc», der Soap des Schweizer Fernsehens, ehemals Sophie Kummer in den «Kummerbuben»

Nachtruhestörung

«Mit 16, das war 1952, habe ich das Gymnasium verlassen und bin Schauspielerin am Atelier Theater in Bern geworden. Meinem Vater war das recht: 'Dann weiss ich wenigstens, wo du bist.' Nach der Premiere von 'Unsere kleine Stadt' feierte ich zusammen mit meinem Cousin, der Sänger ist, und vier Schauspielern. Morgens um drei zogen wir jungen Leute durch die leeren Lauben der Postgasse und sangen lauthals Lieder aus Wagner-Opern. Die Anwohner riefen uns aus den Fenstern zu, wir sollten aufhören. Dadurch kamen wir uns erst recht 'verruht' vor. Plötzlich tauchten wie aus dem Nichts zwei Polizisten auf. Meine vier Kameraden versteckten sich. Mein Cousin und ich hingegen mussten alles zugeben und uns ausweisen, wozu unser Busabonnement genügte. Wir erhielten eine Busse von dreizehn Franken aufgebrummt. Für mich war das viel Geld, ich verdiente damals 250 Franken im Monat. Weil ich die Busse nicht zahlen konnte, musste ich meinen Eltern beichten, dass ich morgens um drei wegen Nachtlärm von der Polizei aufgegriffen worden war.» ●



Stefanie Glaser, Schauspielerin

Weg mit alten Zöpfen

«Als junges Mädchen hatte ich genug von meinen Zöpfen, wollte modern und erwachsen sein und wie die anderen kurze Haare haben. Aber meine Eltern waren dagegen. Ich habe gebettelt und gebettelt. Aber meine Mutter sprach ein Machtwort: 'Nüt isch, Kind, du behältst die Zöpfe bis zur Konfirmation.' Gleich danach liess ich sie abschneiden. Kurz darauf kam ich in die reformierte Töchterchule Lucens, eine Haushaltschule. Dort gefiel es mir nicht, ich wollte nämlich schon immer Schauspielerin werden. Und ich inszenierte einen Blinddarm – zwei Kolleginnen weihte ich in meine Pläne ein. Ich wollte ihnen beweisen, dass ich es fertig bringen würde, den Doktor rufen und mich ins Spital bringen zu lassen. Und wirklich: Der Doktor kam und sagte: 'Fräulein, wie ist das? Ich muss Sie zuerst untersuchen!' Da war mein Bauchweh plötzlich weg. So kam ich also nicht aus der Schule hinaus.» ●

bella donna	it.: aber	Zitrusfrucht	Medikamentengr. mit hohem Suchtrisiko	3	mit Wohlgefühl	was im Herbst die Keller füllt	was Kinder & Babies brauchen	Abk.: Identitätskarte	↓	Troubadour: Reinhard zw. 2 Buchdeckeln	Abk.: Stiftungsrat	↓	franz.: ansehen die engl. Nonne	Aktien-gesell-schaft	franz.: Freundin	amerika-nischer Soldat			
engl.: der Pöbel	↓	↓	8	zirka	das erste Wort eines Schubert-liches	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	wissen-schaftliche Sendung SF1	↓	↓			
TV-Polit-Show SF1	↓	↓	↓	franz.: Nase	zum Ent-fernen von Geschrie-benem	↓	↓	↓	13	↓	↓	↓	↓	↓	1	↓			
folglich	Blume	↓	14	↓	↓	↓	♂	Ausdruck des Ver-stehens	2	gegen	↓	↓	↓	↓	↓	auf hohem Ross			
mit Ringen besiegelt	Zürcher Zeitung	↓	↓	ein Aufguss	Bretter, die die Welt bedeuten	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	«who» das ist hier die Frage	↓	↓	↓			
↓	↓	↓	↓	persönliche Würde	Teil vieler Adressen	↓	↓	viele Huftiere	↓	↓	↓	↓	unter-stützen	J+Y=I	↓	↓			
Paradies Garten	↓	↓	↓	↓	↓	1. Preis: Ballonfahrt für 4 Personen 2. Preis: 2 Übernachtungen, inkl. Wellnessangebot für 2 Personen in Leukerbad 3. Preis: 1 Übernachtung für 2 Personen, Lenk oder Vitznau 4. Preis: Sternfahrt für 2 Personen zu den Finalspielen der Tennis-Swiss-Indoors in Basel 2004 5. Preis: Ausflug für 2 Personen nach freier Wahl mit dem Globi-Postauto 6. - 58. Preis: Wohlfühlpreise im Wert von Fr. 60.– bis 200.–					Laubbaum	scharf (Essen)	4	↓	↓				
ein Gestein	Pronomen	↓	↓	↓	↓						Abk.: männlich	↓	10	↓	↓	↓	Publikums-abstim-mung per Telefon	↓	↓
Teekraut	falsche Hoffnung	↓	↓	weich gekocht	↓						↓	Bruno, CH (Film-) Schau-spieler	Abk.: Liter	grösster Wunsch der Menschheit	↓	↓	Chris, engl. Sänger	↓	↓
↓	↓	↓	6	Gewässer	↓						stehen bei jedem Unfall im Weg	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓
Christoffer, Bond Bösewicht	↓	↓	↓	Gummi-reifen	↓						Stockwerke	↓	↓	fehlt an keinem 1. August	↓	↓	↓	↓	↓
kein Kuss ohne	↓	↓	↓	↓	↓						nicht nur Kinder müs-sen es sa-gen lernen	↓	↓	↓	↓	↓	Abk.: Anfang u. Ende	↓	↓
franz.: Fabrik	5	↓	↓	↓	eine schöne Hälfte dieser Zeitschrift rand...	↓	Götter in Weiss	Abk.: Neues Testament	12	↓	↓	↓	Meysel, dt. (Film-) Schau-spielerin	↓	Abk.: Jugendher-berge oder Riege				
hat an Ostern Hochkon-junktur	11	manchmal liegen sie blank	↓	↓	↓	gegen den Hunger (engl.)	Abk.: nebenbei	exakt	... positas	↓	↓	↓	in vielen Hilfswerken enthalten	↓	↓				
↓	↓	Abk.: Europäi-sche Union	↓	↓	Stadt an der Aare	↓	↓	↓	Abk.: Hanspeter	Abk.: Selbsthilfe-gruppe (Alkohol)	↓	↓	↓	↓	↓				
franz.: man	↓	↓	Neuenburg	Weltraum	↓	süchtig	↓	↓	↓	9	↓	↓	↓	↓	↓				
warum sie und nicht ich?	↓	↓	↓	↓	mit viel Dezibel	7	↓	Peter, eine Märchen-figur	↓	↓	↓	↓	Kugel, Bob & Kreuz-worträtsel: CH-Sportler	↓	↓				

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----

Ihre Meinung interessiert uns! Ihre Antworten werden vertraulich behandelt.

	ja	eher ja	eher nein	nein
1. Gefällt Ihnen die Gestaltung der Zeitschrift «bella donna»?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Finden Sie die Themen in der Zeitschrift interessant?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Sind die Berichte Ihrer Meinung nach verständlich geschrieben?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Hat Sie die Zeitschrift «bella donna» gut unterhalten?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Hat die Zeitschrift «bella donna» Ihnen etwas Neues aufgezeigt zu den Gefahren des regelmässigen Gebrauchs von Schlaf-, Beruhigungs-, und Schmerzmitteln?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Hat die Zeitschrift «bella donna» Ihnen Anstoss gegeben, über Ihren Umgang mit Tabletten nachzudenken?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Werden in der Zeitschrift Ihrer Meinung nach Lösungsmöglichkeiten für Menschen mit Medikamentenproblemen aufgezeigt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Hat die Zeitschrift «bella donna» Ihre Einstellung zum Gebrauch von Schlaf-, Schmerz- und Beruhigungsmitteln verändert?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Talon einsenden bis zum 1. Februar 2004 an Berner Gesundheit, «bella donna», Eigerstr. 80, 3007 Bern. Die Verlosung findet Ende Februar 2004 statt.

Lösung

Name

Vorname

Strasse

PLZ/Ort

Jahrgang

Berufsabschluss

Keine Ausbildung

Berufslehre

Höhere Berufsausbildung