

# Der Verein «Zämu si» tritt gegen die Einsamkeit an

In Brig setzt sich der Verein «Zämu si» aktiv gegen Einsamkeit ein und bietet ein Abendprogramm für psychisch Erkrankte an.

Nathalie Benelli

Einsamkeit wird zunehmend als neue Volkskrankheit bezeichnet. Für Menschen mit psychischen Erkrankungen ist das Risiko, sich zurückzuziehen und zu vereinsamen, noch grösser als für jene ohne mentale Beeinträchtigungen. Genau hier wollen Salomé Häberli und Daniel Schmid ansetzen. Gemeinsam haben sie den Verein «Zämu si» gegründet – mit dem Ziel, der Isolation aktiv etwas entgegenzusetzen.

Einmal pro Woche möchte der Verein ein Abendprogramm im Raum Brig speziell für Menschen mit psychischen Erkrankungen anbieten. Daniel Schmid kennt die Wirkung solcher Treffen aus eigener Erfahrung: Er hat selbst an den Abendprogrammen des Psychiatriezentrums Oberwallis (PZO) teilgenommen. «Die Begegnungen mit anderen Betroffenen haben mir sehr geholfen. So sind auch Freundschaften entstanden.» Inzwischen hat er die Ausbildung zum Peer absolviert – eine Qualifikation für Menschen, die selbst eine psychische Krise durchlebt haben und gelernt haben, ihre Erfahrungen gezielt zur Unterstützung anderer einzusetzen.

## Niederschwelliges Angebot schaffen

Warum es zusätzliche Angebote braucht, erklärt er so: «Für das PZO-Abendprogramm ist eine ärztliche Verordnung notwendig, und die Nachfrage ist so hoch, dass es Wartelisten gibt.» «Zämu si» möchte deshalb ein niederschwelliges Angebot schaffen – ohne ärztliche Verordnung, ohne Krankenkassenuntersuchen und offen für



Salomé Häberli und Daniel Schmid sind die Initianten des Vereins «Zämu si».

Bild: pomona.media

alle. Salomé Häberli, die im Herbst ebenfalls die Peer-Ausbildung beim Verein myPeer.ch beginnt, betont: «Die Leiterin der PZO-Abendprogramme unterstützt unser Vorhaben. Wir sehen uns nicht als Konkurrenz, sondern als Ergänzung zum bestehenden Angebot.»

Auch für sie selbst waren die Abendprogramme entscheidend. «Sonst wäre ich wohl in eine Abwärtsspirale aus Einsamkeit, Rückzug und Isolation geraten. In den Gruppen fühlte ich mich angenommen.» Der Austausch unter Betroffenen sei ein zentraler Faktor: «Alle wissen, wovon man spricht, wenn man von einer Krise erzählt. Nie-

mand muss sich erklären oder fürchten, nicht verstanden oder ausgegrenzt zu werden.»

Das geplante Programm ist vielfältig: Spieleabende, Basteln, Filmvorführungen, Spaziergänge oder ein gemeinsamer Grillplausch. Bis zu zwölf Personen sollen pro Abend teilnehmen können. «Viele Betroffene leben von der Sozialhilfe oder beziehen eine IV-Rente. Teure Freizeitangebote können sie sich oft nicht leisten», sagt Daniel Schmid. Darum gilt ein sozial abgestuftes Tarifsystem von neun bis 15 Franken pro Abend. Da der Verein für die Veranstaltungen von 18.00 bis 20.30 Uhr Räumlichkeiten mieten muss, sucht er

derzeit noch Spenderinnen und Spender. «Sobald wir die wöchentliche Miete von 48 Franken decken können, legen wir los», so Schmid. Ein Start im Herbst sei realistisch.

Interessierte können sich direkt bei ihm anmelden. Kontaktinformationen und Details zum Verein «Zämu si» finden sich auf der Website [deinpeer-wallis.ch](http://deinpeer-wallis.ch). Teilnehmerinnen und Teilnehmer müssen vorab ein Formular unterzeichnen, mit dem sie die Veranstalter von der Schweigepflicht entbinden. «Grundsätzlich gilt für uns die Schweigepflicht. Die Entbindung der Schweigepflicht kommt nur dann zur Anwendung, wenn es um Selbst-

oder Fremdgefährdung geht. Das ist wichtig, damit wir im Notfall Angehörige oder Hilfsdienste informieren können. Als Peers haben wir aber auch gelernt, viele Situationen allein durch Gespräche aufzufangen.» Ein weiterer Vorteil: Die Abende werden immer von zwei Personen geleitet. So kann sich bei Bedarf eine auf die Gruppe konzentrieren, während die andere ein Einzelgespräch führt.

Salomé Häberli spricht offen über ihre Borderline-Störung und Depressionen, Daniel Schmid über seine bipolare Erkrankung. Sie beide wissen, was es bedeutet, mit einer psychischen Erkrankung zu leben. «Unsere Motivation ist es, andere Menschen zu unterstützen und der Gesellschaft etwas zurückzugeben», sagt Schmid.

## Ideen für die Zukunft schon bereit

Der Verein «Zämu si» ist bereits in den sozialen Medien präsent, und erste Interessierte haben sich gemeldet. Sollte das Abendprogramm erfolgreich anlaufen, könnten sich die beiden vorstellen, künftig zwei Gruppen mit je maximal zwölf Teilnehmenden anzubieten. Dafür bräuhete es jedoch mehr Ressourcen – und weitere Betroffene, die bereit sind, sich im Verein zu engagieren.

Am 10. Oktober, dem Tag der psychischen Gesundheit, wollen Häberli und Schmid auf dem Stadtplatz in Brig präsent sein – bei Kaffee und Kuchen informieren sie über den Verein «Zämu si» und hoffen auch auf Unterstützung. Salomé Häberli lächelt: «Und natürlich würden wir uns über jede Spende freuen.»