

Hilfe zur Selbsthilfe: Wählen Sie 143!

Ein Gespräch zwischen:

*Eliane Bettoli, Leiterin Team Psychiatrie der Spitex Heitersberg und
Christina Hegi Kunz, Leiterin Geschäftsstelle Tel 143 – Die Dargebotene Hand Aargau/Solothurn-Ost*



Christina Hegi Kunz Leiterin Geschäftsstelle Telefon 143 - Die Dargebotene Hand Aargau/Solothurn-Ost

Christina Hegi Kunz absolvierte 2004 den internen Ausbildungskurs und arbeitete anschliessend während 7 Jahren als Freiwillige Mitarbeiterin in der Telefonberatung von Tel. 143.

Seit 2011 ist sie in der Geschäftsleitung der Geschäftsstelle Aargau/Solothurn-Ost. Die 54-jährige Mutter absolvierte ursprünglich die Handelsmittelschule und war in verschiedenen Unternehmen tätig. Sie bildete sich weiter in Kommunikation und Marketing, Führung sowie Philosophie im beruflichen Kontext.

«Für die Dauer eines Gesprächs dürfen wir jeweils Gast sein im Leben unseres Gegenübers. Dies ist spannend, manchmal herausfordernd und immer ein grosser Vertrauensbeweis.»



Die psychische Gesundheit zum Thema machen – das ist das Ziel der Aktionstage psychische Gesundheit Aargau, welche jährlich von September bis Oktober vom Kanton Aargau und dem Netzwerk Psychische Gesundheit Aargau organisiert und im Jahr 2020 zum 7. Mal durchgeführt werden. Die psychische Gesundheit ist auch ein wichtiges Anliegen von Tel. 143 – Die Dargebotene Hand und der Spitex Heitersberg.

Christina Hegi und Eliane Bettoli sind über das Netzwerk Psychische Gesundheit miteinander ins Gespräch gekommen.

Was beschäftigt Menschen, welche die Telefonnummer 143 wählen?

Christina Hegi: «Alle Themen, die einem im Leben begegnen: Von der Geburt über die Kindheit, das Erwachsenenleben bis zum Alter. Es geht um Finanzen, Partnerschaft, Krankheiten, Sucht, Gewalt, Suizidalität, Tod und Trauer. Häufig

geht es um Einsamkeit und um ein fehlendes Umfeld. Manche brauchen jemanden zum Reden und andere möchten im Gespräch mehr Klarheit finden. Jahr für Jahr rufen uns mehr Menschen mit psychischen Belastungen und Erkrankungen an. Häufig auch, wenn der Arzt oder Therapeut nicht erreichbar oder in absehbarer Zeit kein Termin möglich ist. Da geht es darum, Druck abzubauen oder einen nächsten Schritt im Alltag zu definieren. Unsere Erreichbarkeit «rund um die Uhr» bekommt hier eine besondere Bedeutung.»

Ist die psychiatrische Spitex im Notfall erreichbar?

Eliane Bettoli: «Die ambulante psychiatrische Spitex ist montags bis freitags von 8:00 bis 17:00 Uhr erreichbar und Anfragen werden innerhalb 24 Stunden bearbeitet. Mit den betreuten Menschen wird ein Notfallplan erarbeitet, wie in einer Krisensituation vorzugehen ist. Psychiatrische Notfälle werden

von der Kriseninterventionsstelle der Psychiatrischen Dienste Aargau, PDAG, betreut.»

Telefon 143 steht 24h am Tag und 365 Tage im Jahr zur Verfügung. Wie können Sie das gewährleisten?

Christina Hegi: «50 Freiwillige sind bei uns im Schichtbetrieb tätig, manche sind schon seit 30 Jahren dabei. Ein Drittel der Mitarbeitenden ist unter 65 Jahre alt, zwei Drittel über 65. Die Freiwilligen arbeiten unentgeltlich, sie haben eine sehr hohe Motivation und ein grosses Verantwortungsbewusstsein. Sie werden von uns in einem neunmonatigen Ausbildungskurs auf ihre Aufgabe vorbereitet. Dieser beinhaltet viele Themen der Gesprächsführung und Kommunikation, aber auch die Auseinandersetzung mit der eigenen Person ist sehr wichtig und natürlich der Praxis-Teil.

Unser oberstes Gebot ist die Hilfe zur Selbsthilfe. Wir haben keinen therapeutischen Anspruch. Wir sind für die Anrufenden da, wenn das Leben schwierig ist und hören zu, ohne zu werten. Das Gespräch ist das Wichtigste. Besonders faszinierend dabei: Das Telefon klingelt und ich habe keine Ahnung, was auf mich zukommt. Das kann die Frage nach einer Fachstelle sein, ein Beziehungsproblem, Existenzängste oder auch ein verzweifelter Mensch mit Suizidgedanken. Es ist immer ein sich überraschen lassen, das finde ich etwas ganz Spannendes und Herausforderndes.»

Wie haben Sie die Coronazeit bisher erlebt?

Christina Hegi: «Jetzt gerade hat es sich wieder etwas beruhigt. Vor den grossen Einschränkungen Ende Februar war Corona in fast jedem Gespräch ein Thema. Nach den Einschränkungen im März war es Thema, ob man jetzt die Grosskinder wirklich nicht sehen dürfe. Oder die Kinder würden sagen, man solle zu Hause bleiben, dabei fühle man sich doch fit. Homeoffice und Fernunterricht waren Themen, oder Beziehungsprobleme, die vorher schon da waren, haben sich verstärkt.»

Eliane Bettoli: «Zu Beginn war die Situation wie wohl überall durch viel Unsicherheit geprägt. Mitarbeitende, Klienten und auch Angehörige wurden mit einer neuen, noch nie dagewesenen Situation konfrontiert. Die Wirkung auf unsere Kunden ist so individuell wie die Menschen selbst.»

Wo liegen die Berührungspunkte zwischen der Spitex und Telefon 143?

Eliane Bettoli: «Die Spitex sieht neben akuten psychischen Erkrankungen immer wieder Menschen, die allein sind und nur wenige Sozialkontakte haben. Die Mitarbeitenden kommen einmal pro Woche vorbei, und dann ist es schon



Eliane Bettoli Leiterin Team Psychiatrie

Eliane Bettoli ist seit 2017 in der Spitex Heitersberg tätig und leitet ein Team mit zehn Psychiatrie-Fachpersonen. Die 41-jährige dreifache Mutter ist Pflegefachfrau Psychiatrie mit CAS in ambulanter psychiatrischer Pflege und verfügt über langjährige Erfahrung in der stationären Psychiatrie.

«Ambulante Psychiatrische Pflege bietet spezifische Hilfe für Menschen mit psychischen oder psychosozialen Beeinträchtigungen, insbesondere Hilfe zur Selbstpflege und zur Gestaltung des Alltags, aber auch zur Bewältigung der Folgen psychischer Erkrankungen.»

ein Erfolg, wenn das Gegenüber die Türe öffnet. Oftmals geht es auch in der Spitex darum, einfach da zu sein. Es ist vielleicht ein ganz kleines Ziel, aber es ist so wichtig. Die Alltagsbewältigung ist ein Schwerpunktthema in der psychiatrischen Pflege. Die Frage, ob heute eine gelbe oder eine blaue Bluse angezogen werden soll, ist auch in der Spitex bekannt.

Christina Hegi: «Die Spitex hat meine Familie in der Betreuung unserer Mutter in ihrer letzten Lebensphase unterstützt und begleitet. Da habe ich erfahren, wie engagiert diese Frauen sind. Sie sind auf sich gestellt und müssen selbständig agieren können, so ist es auch bei uns. Das ist anders, als wenn man in einem engen Korsett und nach Checkliste arbeiten muss.»

Was bedeutet für Sie psychische Gesundheit?

Christina Hegi: «Für mich bedeutet es, dass ich mich mit dem, was ich in mir trage, zurechtfinde in dieser Welt, ohne Wertung, ob es gut oder schlecht ist. Und ich Hilfe holen kann, wenn ich diese brauche.»

Eliane Bettoli: «Psychische Gesundheit ist für mich nicht die Abwesenheit von Krankheit, sondern dass ich mit meinen Fähigkeiten und Fertigkeiten meine Anforderungen schaffe und mich den Herausforderungen gewachsen fühle.»

Weltsuizid-Präventionstag

**ABGESTEMPELT –
DER MENSCH ZWISCHEN
LEISTUNG UND SEIN**

Einladung zum Kamingsgespräch

10. September 2020, 19:00 bis 20:30 Uhr
im Stapferhaus Lenzburg

Fragen und Anliegen zu psychiatrischen Dienstleistungen richten Sie bitte an die **Spitex Heitersberg**, Frau Eliane Bettoli, Tel. 056 4817080 (Zentrale)
Mail: eliane.bettoli@spitex-heitersberg.ch, oder psychiatrie-heitersberg@hin.ch.

Die Dargebotene Hand erreichen Sie über **Tel. 143**.