

Dominique S.



Das Foto stammt aus einer Bildserie von Mental Health Aktivist Martin Fankhauser: ganzabnormal.com

Seit ihrem 7. Lebensjahr geht die heute 29-jährige Dominique in die Psychotherapie aufgrund ihrer psychischen Erkrankungen. Mit 20 Jahren wurde bei ihr eine emotional instabile Persönlichkeitsstörung diagnostiziert und später noch eine komplexe posttraumatische Belastungsstörung. Diese Erkrankungen stellen sie tagtäglich immer wieder vor grosse emotionale Herausforderungen. Zurzeit beeinträchtigen Flashbacks und eine dissoziative Identitätsstörung, kurz DIS, am meisten den Alltag der jungen Frau. Schwierig findet sie zudem, dass sie sich als alleinerziehendes Mami mit psychischen Erkrankungen immer wieder rechtfertigen muss, sagt die Mutter einer sechs jährigen Tochter. Es fühle sich so an, als müsse sie immer wieder beweisen, dass sie eine gute Mutter sei. Auf ihrem Recovery-Weg begegne sie jedoch immer wieder Gleichgesinnten, was ihr schon oft geholfen habe, Knoten zu lösen. «Ich denke dieser Austausch ist äusserst wichtig, denn gemeinsam sind wir stärker als einsam. Ich setze mich dafür ein, dass Betroffene mehr zu Wort kommen», erklärt die junge Frau, die sich aus diesem Grund bei [ZETA Movement](#) engagiert, einem Projekt von jungen Erwachsenen für Jugendliche und junge Erwachsene, das darauf abzielt, den Kreislauf der Stigmatisierung und des Schweigens im Zusammenhang mit psychischen Erkrankungen in der Schweiz zu durchbrechen mit Aufklärungsarbeiten bei Jugendlichen und dem Erzählen von Lebensgeschichten von Betroffenen.

«Meine Geschichte öffentlich zu teilen, kam aus dem Gefühl der Hilflosigkeit heraus, welches mich seit ich klein bin begleitet. Ich wollte und will mich jedoch nicht mehr hilflos fühlen. Daher habe mich entschieden, mutig zu sein», fasst Dominique ihre Motivation, die eigene Geschichte zu erzählen, zusammen: «Auf meinem Heilungsweg werden mir Steine in den Weg gelegt und diese nutze ich nun, um mir etwas Schönes aufzubauen. Also warum nicht meine Geschichte erzählen, um anderen Hoffnung zu schenken, Wege und Lösungen aufzuzeigen und vor allem zu zeigen, dass sie nicht allein sind!» Bei ihren Besuchen, unter anderem in Schulen und Universitäten fällt ihr immer wieder auf, dass es sehr viele

betroffene Menschen gibt, auch im Umfeld derjenigen, die sie dort trifft. Sie alle seien dankbar für die Informationen, die das Team von ZETA Movement mit ihnen teile, zum Beispiel darüber, was psychische Gesundheit überhaupt bedeutet. Dazu gehört auch, dass sie Flyer von den verschiedenen Vereinen und Organisationen mit Angeboten im Bereich psychische Gesundheit verteilen, in denen auch noch einmal wertvolle Informationen sowie Telefonnummern und Websites zu finden sind.

Mit der Akzeptanz ihrer psychischen Erkrankungen, hadere sie manchmal heute noch, sagt Dominique und ergänzt, denn «the past is not my fault». Das Einzige, was sie tun könne, sei die Zukunft für sich und ihr Kind besser zu gestalten, aufzuklären und einen gesunden Umgang damit zu finden, ist die medizinische Sekretärin überzeugt, die die Ausbildung zum Peer absolvieren möchte und sich gegen häusliche Gewalt einsetzt. Ihr Kind wisse, dass weinen keine Schwäche ist und auch die Mama manchmal traurig sei. Ihr helfe es, endlich auch das Gefühl von Wut zulassen zu dürfen. Dieses könne sie umwandeln in Energie und beispielsweise im Fitness rauslassen. Zudem gehe sie wöchentlich in Traumatherapie, da sie nach wie vor noch sehr viel zu verarbeiten habe, aber schon viele Fortschritte und Erfolge merke!

Dominique lebt mit ihrer Tochter und diversen Tieren auf einem Bauernhof. «Sowohl meine Tochter als auch (meine) Tiere geben mir sehr viel Kraft und sind ebenfalls eine grosse Ressource für mich», erläutert die engagierte Frau, die sich gerne für andere einsetzt. Auch die ehrenamtliche Arbeit bei Zeta Movement gebe ihr viel, da sie hofft, dass sich damit auch für ihr Kind eine aufgeklärtere, entstigmatisiertere und hoffnungsvollere Zukunft auftut. Was sie anderen Betroffenen rät? Gut Ding will Weile haben...Es brauche viel Geduld, genügend Pausen und man solle den Respekt für sich selbst nicht vergessen. Zudem helfe, immer wieder daran zu denken, wie weit man es schon geschafft habe und nicht aufzugeben! Sich mit Gleichgesinnten auszutauschen wirke Wunder. Ihre Tipps: Gutes tun. It's okay not to be okay! Auch ein schlechter Tag geht vorbei. Wichtig findet sie auch, weiterhin zur Therapie zu gehen und die richtige Therapieform für einen selbst zu finden. Was sie sich von der Gesellschaft wünscht? Dass man keine Vorurteile oder Mitleid hat, sondern zuhört und offen ist. Man solle aber auch aufklären, da sein, nicht verharmlosen oder verallgemeinern, denn «jeder Mensch ist ein Individuum».