

mit Martina Tomaschett  
sprach Astrid Hüni

**A**ktuelle Zahlen belegen, dass sich mehr als ein Drittel der Schweizer Bevölkerung manchmal bis sehr häufig einsam fühlt. Das Gefühl allein zu sein, niemanden zu haben, an den man sich wenden kann und sich vom gesellschaftlichen Leben ausgeschlossen zu fühlen kann krankmachen.

Oftmals ist eine Depression die Folge von all diesen Gefühlen. Das wiederum führt dazu, dass sich die Betroffenen noch mehr aus der Gesellschaft zurückziehen und in der Folge die Einsamkeit noch grösser wird. Eine gefährliche Spirale, gegen die aber – auch mit medizinischer Hilfe – gezielt angegangen werden kann. Wichtig ist es aber auch, dass man sich persönlich aufrafft und mit anderen Betroffenen zusammentut, zum Beispiel in einer Selbsthilfegruppe oder sich bei Fachstellen, wie dem Gesundheitsamt Graubünden, Rat holt. Eine, die die Spirale kennt und sich erfolgreich daraus befreit hat, ist die 49-jährige Martina Tomaschett. Die Churerin ist heute engagierter denn je, obschon sie durch ihre Krankheit Multiple Sklerose (MS) auf den Rollstuhl angewiesen ist.

**Frau Tomaschett, würde Sie sich als zufriedenen Menschen bezeichnen?**

**MARTINA TOMASCHETT:** Sehr ja, ich bin ein sehr zufriedener Mensch. Denn ich stehe trotz meiner Erkrankung auf der Sonnenseite des Lebens. Und ich habe durch meine Erkrankung und die Folgen daraus Dinge erlebt und Begegnungen gemacht, die ich sonst so nicht hätte erleben dürfen.

**Sie sind an Multipler Sklerose erkrankt. Wann haben Sie die Diagnose erhalten?**

Ich habe die Diagnose mit gut 20 Jahren erhalten, rückwirkend auf das Alter von 17 Jahren. Also das heisst, schon bevor ich überhaupt volljährig war, habe ich die ersten Symptome festgestellt.



**Also in einem Alter, in dem man mitten in der Entwicklung steckt. Wie hat sich Ihr Leben denn direkt nach der Diagnose verändert?**

Für mich selber eigentlich noch nicht so gross, aber für meine Eltern ist eine Welt zusammengebrochen. Ich habe eigentlich gar nicht so genau gewusst, worum es geht. Es war ja noch nicht gang und gäbe, dass man einfach so hätte, Doktor Google befragen können, was jetzt diese Diagnose bedeutet. Ich musste Bücher kaufen und mich mit grossem Zeitaufwand ins Thema einlesen. Und ehrlich gesagt, glaube ich, das ist mir einfacher gefallen, als einfach so einen Computer zu befragen – der ja meist zuerst das Allerschlimmste ausspuckt. Es hat sich für mich eigentlich nicht viel geändert.

**Heute sprechen Sie ganz gelöst über Ihre Krankheit – vielen Menschen fällt aber genau das nicht leicht. Mussten Sie diesen Umgang lernen oder waren Sie schon immer ein Mensch, der im Hier und Jetzt lebt?**



Kämpfernatur: Die Bündnerin Martina Tomaschett hat sich mit ihrer MS-Erkrankung arrangiert.

Bildautor

## «Ich stehe auf der Sonnenseite des Lebens»

Schon weit mehr als ihr halbes Leben lebt Martina Tomaschett mit der Diagnose Multiple Sklerose. Nach überwandener Depression ist sie heute aktiver denn je.

Eigentlich war ich schon immer so. Ich sage mir ganz einfach, es ist mein Leben, ich habe nichts zu verstecken, ich habe nichts zu verheimlichen, darum rede ich auch offen darüber. Das fehlt leider vielen Menschen.

**Trotzdem war es sicherlich nicht immer so einfach, wie Sie das heute beschreiben. Krankheit, Depression, Einsamkeit waren sicherlich auch Themen, die Sie irgendwann eingeholt haben. Wie haben Sie gelernt, damit umzugehen?**

Ich ging damals ganz einfach zu Arzt und sprach mit ihm darüber, dass ich immer mehr feststelle, dass ich meinem Umfeld und mir selber nicht mehr gerecht werden könne. Konkret

### Hilfe zur Selbsthilfe

**In einer Selbsthilfegruppe treffen sich Menschen, die ein ähnliches Problem oder Anliegen bewältigen wollen. Die Gruppe trifft sich regelmässig, um sich gegenseitig zu unterstützen, auszutauschen und zu beraten. Es geht zentral um gegenseitige Ermutigung, Einfühlbarkeit, Entlastung, Information und soziale Kontakte. Weitere Informationen unter:**

**Selbsthilfe Graubünden**  
Telefon: 081 353 65 15,  
kontakt@selbsthilfegraubunden.ch  
www.selbsthilfegraubunden.ch

**«Ich habe viele Ausflüchte gesucht, um mir nur ja nicht eingestehen zu müssen, dass ich unter Depressionen leide.»**

bemerkt ich, dass ich mit mir selber Mühe hatte und auch in zunehmendem Masse mit meinem Umfeld. Ich habe mir damals relativ rasch aktiv Hilfe bei meinem Arzt geholt. Und jetzt im Rückblick muss ich sagen, dass genau das wichtig war: mit offenen Karten zu spielen.

**Wie lange dauerte es denn, bis Sie diese Veränderungen wahrgenommen haben?**

Also nach der MS-Diagnose sind sicherlich vier bis fünf Jahre vergangen, bis ich das festgestellt habe. Natürlich habe auch ich alle Ausflüchte gesucht, um mir nur ja nicht eingestehen zu müssen, dass ich unter Depressionen leide.

**Weil die Diagnose Depression damals heute noch immer stark klischeehaft ist.**

Ja genau. Aber auch, weil ich persönlich das, was mich belastete, niemals als Depression erkannt hätte. Ich war in meinen Augen einfach ‚ulidig‘ und

bin mit meinem Getue den Menschen um mich herum auf die Nerven gegangen. Das war aus meiner Sicht alles. Aber vermutlich war ich damals auch noch zu jung, um wirklich zu diesem Wort Depression zu stehen.

**Es ist doch aber so, dass Ihre Krankheit und die damit verbundenen Einschränkungen die Möglichkeit zur Vereinsamung und der damit möglicherweise einhergehenden Depression vergrössert. Was machen Sie heute, um diesem Umstand die Stirn zu bieten?**

Also ich habe schon relativ bald nach der Depression damit begonnen mein Leben umzukrempeln, indem ich mich im sozialen Bereich engagierte und noch heute engagiere. Das hat mir auch geholfen, aus der Einsamkeit auszubrechen. Gleichzeitig konnte ich mit vielen Menschen über mein Leben sprechen. Und mir persönlich hat das Reden und das Erzählen sehr gut getan. Ganz wichtig für mich und meine Seele ist aber auch mein Engagement für Menschen, die nicht soviel Glück haben wie ich und nicht auf der Sonnenseite des Lebens stehen dürfen. Das befriedigt mich und tut mir gut.

**Also etwas geben, anstatt etwas zu nehmen, ist ihr Rezept.**

Genau. Und sich einfach auch immer wieder bewusst zu machen, dass es auf der Welt Menschen gibt, die noch viel Schlimmeres erleben müssen als ich. Menschen, die noch mehr alleine sind,

Menschen, die noch mehr Hilfe oder Gespräche brauchen – das war für mich sehr wichtig, dass ich hier eine Plattform bilden konnte und, dass ich so mit meinem Engagement viel bewegen kann. Ich engagiere mich als Präsidentin in der Selbsthilfe Graubünden und der MS-Regionalgruppe und bin noch in vielen weiteren Ämtchen aktiv. Diese geben mir auch eine Tagesstruktur, sodass ich gar keine Zeit habe zu viel nachzudenken.

**Das heisst, Ihr persönliches Patentrezept gegen die Depression ist es, den negativen Gedanken gar nicht zu viel Raum zu geben?**

Genau. Also ein geregelter und irgendwie auch durchgetakteter Tagesablauf ist für mich das A und O. Auch wenn es

**«Die Selbsthilfegruppe hat mir geholfen, weil wir Verbündete sind und uns gegenseitig unterstützen.»**

einem nicht jeden Tag danach ist, sich in Gesellschaft zu begeben. Für mich ist das das Wichtigste.

**Wovor haben Sie heute noch am meisten Angst?**

Das kann ich so nicht sagen. Es kommt sowieso, wie es muss – egal ob ich Angst habe oder nicht.

**Aufgrund der MS steht für Sie in diesen Tagen wieder ein längerer Kuraufenthalt an. Haben Sie Respekt davor sich während dieser Kur intensiver mit der Krankheit auseinanderzusetzen und sich mit ihr zu konfrontieren?**

Also, was kommt, ist sicherlich die körperliche Erschöpfung und davor habe ich sicherlich Respekt. Damit einher geht bei mir meist auch eine gewisse seelische Überforderung. Das fordert mit heraus, aber ich weiss auch, dass es gesundheitlich wichtig ist, dass ich mich während einer gewissen Zeit mal wieder ganz um mich kümmere.

**Sie haben über viele Jahre gelernt mit sich und Ihrer Krankheit umzugehen. Welchen zentralen Rat würden Sie anderen Menschen geben, die ebenfalls von einer Krankheit betroffen sind, die zu einer Depression führt?**

Hier hat das Gesundheitsamt Graubünden eine tolle Broschüre herausgegeben. Darin sind zehn Schritte aufgeführt, die genau dabei helfen. Ich nehme diese auch immer wieder gerne zur Hand. Es zeigt alles auf, das man braucht. Wenn man sich nur an den einen oder anderen Schritt hält, dann schafft man es aus dieser Negativspirale herauszukommen. Und ganz wichtig: Wer es alleine nicht schafft, der soll sich Hilfe holen bei einer Selbsthilfegruppe. Wir sind Verbündete und helfen einander. Denn es kann sich nur etwas ändern, wenn man an die Öffentlichkeit geht und allen zeigt, dass auch Menschen mit Depressionen ganz normale Menschen sind.

**«Graubünden bewegt» ist ein Programm der Abteilung Gesundheitsförderung und Prävention des Gesundheitsamtes Graubünden und hat den Auftrag, die Gesundheit der Bevölkerung des Kantons Graubünden zu fördern.**