

# Gemeinsam einsam

## **Wir wagen keine wirkliche Intimität mehr**

Verstärkt durch Corona breitet sich eine neue Einsamkeit aus. Sie ist ein Phänomen, das wir erst langsam zu entschlüsseln beginnen.

8

## **Einsamkeit hat viele Gesichter**

Älterwerden ist von Herausforderungen geprägt. Wie wichtig es ist, sich mit Einsamkeit auseinanderzusetzen, zeigt das Sensibilisierungsprojekt «Einsamkeit hat viele Gesichter».

12

## **Mein psychotisches Testament**

Simone Fasnacht gewann eins von vier Stipendien, die Pro Mente Sana für die Edition Unik ausrichtete. Hier schildert sie, wie ihr Buch «Mein psychotisches Testament» entstand.

14

## **Einsamkeit – das Beste, was mir die Pandemie bescheren konnte**

Seit über anderthalb Jahren beschäftigt uns die Pandemie. In diesem Text reflektiert Martin Fankhauser seine Geschichte und die Jahre 2020 und 2021.

18

## **Die Kraft des Alleinseins**

Bei vielen Menschen löst Einsamkeit Unbehagen aus und führt zu seelischen und körperlichen Schmerzen. Andere erleben sie als schöpferische Kraft.

22

## **Engagement für Menschen in äussersten Notlagen**

Ein Urzweck der Stiftung Pro Mente Sana ist die anwaltschaftliche Vertretung von Menschen in Not. Ein solcher Mensch ist Herr S., dessen Geschichte hier beispielhaft erzählt wird.

26

## **«Die Wirklichkeit ist nicht alles – sie kommt nicht an gegen das Spinnen»**

Auch 40 Jahre nach dem Suizid von Chlöisu Friedli bleiben solche Sätze hängen. Zurzeit entsteht ein Theaterstück von Marco Michel über das Leben des nonkonformistischen Musikers.

30

## **Für einsame Menschen im Spital da sein**

Das Team der freiwilligen Nacht- und Krisenbegleitung im Triemli-Spital begleitet Patient\*innen, die in der Nacht nicht allein sein möchten.

36

## **Eine mitfühlende Stimme für Einsame**

Die Dargebotene Hand ist eine kostenlose Anlaufstelle für Menschen in schwierigen Lebenssituationen. Die Beratung wird gänzlich von freiwilligen Mitarbeitenden getragen.

40

## **Wenn gespielte Gefühle zum Problem werden**

In Japan kann man Menschen mieten, um die heile Welt aufrechtzuerhalten. Der Film «Family Romance» zeigt, wie mit Lügen und Gefühlen Geld verdient wird.

43

## **«Jeder Mensch ist unermesslich wertvoll»**

Im Interview spricht Regisseur Peter Luisi über seinen neuen Film «Prinzessin», Herausforderungen und wie wichtig es ist, jeden Menschen so zu nehmen, wie er ist.

46

## Weitere Beiträge in dieser Ausgabe

### Special: Humor

lhde isst mit...

**Renato Kaiser**

**50**

In der Krise

**Auf leichtere Weise das Schwere tragen**

**54**

In der Psychiatrie

**«Humor kann eine sehr heilende Kraft sein»**

**56**

Im Alltag

**Die Klammer, die den Tag zusammenhält**

**58**

Sport und Psyche

**Wer Schwäche zeigt, ist stark**

**60**

mental health @ work

**Psychische Gesundheit als Erfolgsfaktor in Unternehmen**

**64**

Buchtipp

**Vorsicht, Narzissmus!**

**70**

Neues von Pro Mente Sana

**Newsticker**

**72**

### Fokus: Inklusion

Tanzprojekt

**Der Finsternis tanzend begegnen**

**74**

Kultur inklusiv

**Weil Kultur Teilhabe ist**

**78**

Jahns rollende Welt

**«Wir müssen uns sichtbar machen!»**

**80**

Gemeinsam-stark

**Pro Mente Sana & Inclusion Handicap**

**84**

Blind Chef - Reto Frey

**«Ich wünschte, dass mit behinderten Menschen ungezwungener umgegangen würde»**

**86**

Aus der Beratungspraxis

**Falsche Rentenberechnung durch die Pensionskasse**

**91**

Fürsorgerische Unterbringung (FU)

**Im Dilemma zwischen Fürsorge und persönlicher Freiheit**

**92**

Carte Blanche

**Der Simulantentest**

**94**



### Gastredaktorin

**Simone Fasnacht**

Gründerin MADNESST und Mental-Health-Aktivistin

Simone Fasnacht hat aufgrund langjähriger Krankheits- und Psychiatrieerfahrung beschlossen, MADNESST zu gründen, um einen Beitrag zur Enttabuisierung, Entstigmatisierung und Normalisierung psychischer Krisenerfahrungen zu leisten. Im Rahmen der Netzwerkentwicklung betreibt sie als Mental-Health-Aktivistin Öffentlichkeitsarbeit, wobei sie bereits im Schweizer Radio und Fernsehen zu hören und sehen war.