

SOLOTHURN

az KANTON, STADT UND REGION

Der Weg aus der Hunger-Spirale

Porträt Zwischen Hungertod und Fressattacken: Jahrelang litt die Oberdörferin Heidi Schenker unter Essstörungen. Heute spricht sie darüber. Mit Patienten in ihrer Praxis und Schulklassen im Kanton.

VON NOËLLE KARPF (TEXT) UND HANSPETER BÄRTSCHI (FOTO)

Holt sie sich in der Pause einen Joghurt, verliert sie. Kann sie dem Hunger widerstehen, ist sie zufrieden. So beginnt vor Jahren Heidi Schenkers Essstörung. Die damals 16-Jährige will Krankenschwester werden. Damit ist sie aber überfordert; mit den körperlichen Gebrechen anderer, während sie selbst auch krank ist. Sie isst nicht mehr. Lange hungert sie. Bis sie nicht mehr laufen kann. Als 20-Jährige weist sie sich in eine Klinik ein. Älter wäre sie nicht geworden, hätte sie das nicht gemacht, sagt Schenker heute.

Die 40-Jährige ist immer noch schlank, hat volles Haar und wache Augen. «I cha guet schnure», sagt sie über sich selbst. Sie redet offen über ihre Zeit mit der Essstörung - und sehr kontrolliert. Daten zu den Abschnitten ihrer damaligen Erkrankung - auf ihrem

«Ich weiss, ich zeige anorektisches Verhalten. Aber ich habe das im Griff.»

«Weg zur Heilung», wie sie sagt - kann sie auf der Stelle abrufen. Die Gründe sehr nüchtern erklären. Sie sei ein «Kopfmensch», früher noch ausgeprägter als heute. Als Perfektionistin, die das Gefühl hatte, ihr Leben nicht im Griff zu haben, wollte sie zumindest ihr Essverhalten kontrollieren. Aus der Kontrolle wurde Sucht.

Sechs Jahre bis zur «Heilung»

Vier Monate lang sitzt die junge Frau in der Klinik, anfänglich im Rollstuhl. Sie nimmt Nahrungsergänzungsmittel ein, um auf ein Minimalgewicht zu kommen. Denn: Künstlich ernährt werden will sie aufgrund ihrer Erfahrungen durch ihre Krankenschwester-Ausbildung nicht. «Perfide», sagt Schenker. «Ich wusste, dass ich meinen Körper kaputt mache.» Damals sagte sie über sich selbst: «Ich zeige anorektisches Verhalten. Aber ich habe es im Griff.» Nach der Klinik bleibt die junge Frau in ambulanter Therapie, lebt vier Jahre lang mit «Speisekarte-Studieren», bevor sie sich in ein Restaurant wagt, und isst in begleiteten Essgruppen.

Nach der Wiederaufnahme der Ausbildung zur Krankenschwester bricht die junge Frau ab, macht eine kaufmännische Ausbildung. Sie will im Ausland



Jahrelang hat sie mit verschiedenen Essstörungen gekämpft. Heute ist sie gesund und begleitet andere Betroffene: Heidi Schenker bei sich zu Hause in Oberdorf.

arbeiten. In dieser Zeit wird aus der Anorexie (nichts essen) Bulimie (überessen und exzessiv abführen), Sport treiben. Sie habe Fressattacken gehabt, Abführmittel konsumiert «wie andere Wasser». «Das» - die Bulimie - habe sie aber nicht ins Ausland mitnehmen wollen. So bleiben die Tabletten zu Hause, Schenker geht nach Afrika und arbeitet

in Hotels. Zuerst nimmt sie kiloweise zu. Bis die Fressattacken im anspruchsvollen Berufsalltag verschwinden.

Therapierte wird zum Coach

Als sie zurückkommt, gründet Schenker eine Familie. «Seither arbeite ich an mir selbst», so Schenker. Weil sie sich damals vornahm, «das» - die Essstö-

runge und deren Ursachen - nicht an ihr Kind weiterzugeben. Schenker macht verschiedene Weiterbildungen, eröffnet die eigene Praxis und besucht heute noch Seminare. Sie sei «durchgecoacht», erklärt sie. Einerseits wisse sie mittlerweile viel über sich selbst und wie sie gesund bleibt. Andererseits könne sie andere coachen und ihre Erfahrungen weitergeben.

So nennt die Oberdörferin ihren Job auch «Berufung». Sie begleitet psychisch Erkrankte - auch Menschen mit Essstörungen aus der «Hunger- oder Fress-Spirale» hinaus. Dafür geht die 40-Jährige auch in Schulen. Mit dem Verein «Triolog und Antistigma» (vgl. nebenstehenden Text) besucht Schenker jährlich rund 70 Klassen in der ganzen Schweiz und spricht über ihre damalige Erkrankung. Bis 2020 subventioniert auch der Kanton Solothurn dieses Angebot. Bisher wurde der Verein erst in der Region Olten gebucht. Schenker hofft, dass nun auch andere Schulen dazukommen.

Das Tabu brechen

«Früherkennung» ist laut der Oberdörferin das Ziel der Besuche. Einerseits sollen Betroffene - oder die auf dem Weg dazu - erkennen, dass sie nicht gesund sind. Mitschülerinnen und Mitschüler sollen lernen, auf be-

troffene Klassenkameraden zuzugehen. So will Schenker mit dem Verein das Tabu ums Thema Essstörung brechen. Reicht reden? «Da sein ist das Wichtigste», sagt Schenker. «Betroffene immer

«Ich brauche keine Essstörung mehr, um seelisches Leid auszudrücken.»

wieder darauf ansprechen. Hilfe anbieten, bis die Betroffenen sie annehmen können und wollen. Bei mir hätte damals nie ein Lehrer oder ein Kollege etwas gesagt», erinnert sie sich. Kommt das bei Jugendlichen in der Schule aber überhaupt an? «Auch die wildesten Klassen sind mucksmäuschenstill und hören zu», so Schenker über Besuche in anderen Kantonen. Der Verein wolle präventiv wirken, damit Junge nicht in die Hunger-Spirale geraten - oder rechtzeitig wieder herauskommen.

Das hat sie geschafft, erzählt Schenker. «Ich bin überzeugt, dass ich nicht wieder in diese Spirale gerate.» Mittlerweile esse sie, worauf sie Lust habe. Ist sie unzufrieden, kann Schenker diese Probleme heute angehen - ohne still zu hungern: «Ich brauche keine Essstörung mehr, um seelisches Leid auszudrücken.» Ihr heutiges Essverhalten beschreibt sie in einem Wort: «gesund».

DER VEREIN

«Triolog und Antistigma»

Seit 14 Jahren wirkt der Verein «Triolog und Antistigma» mit dem Projekt «Aufklärung statt Ausgrenzung» in der ganzen Schweiz. Unter anderem bietet er seit Januar 2017 Schulbesuche ab der 9. Klasse an. Schulen können Vertreter des Vereins zu verschiedenen psychischen Erkrankungen buchen, auch zum Thema Essstörung. Das Wort «Triolog» im Namen rührt daher, dass immer drei Personen zu den Klassen sprechen: Eine (ehemalige) betroffene Person, eine Fachperson beispielsweise aus einer Klinik und ein Angehöriger von Betroffenen. «Antistigma» steht für das Hauptziel des Vereins: Das Tabu über psychische Erkrankungen zu brechen.

Für die Periode 2017-2020 entschloss sich der Kanton Solothurn in Zusammenarbeit mit der Gesundheitsförderung Schweiz, Präventionsarbeit im Bereich psychische Erkrankungen zu fördern. Deshalb subventioniert er die Schulbesuche des Vereins. Diese kosten Schulen noch 100 Franken, nachdem der Kanton 400 Franken für die vier Lektionen übernimmt. Für Schulen in der Region Olten, die über den Verein Suchthilfe Ost vermittelt werden, ist das Angebot gratis. Für die Solothurner Schulbesuche sucht der Verein noch nach Angehörigen von Personen mit Essstörungen. (NIKA)

Mehr Infos: www.triolog-antistigma.ch

Kantonale Förder- und Anerkennungspreise

Es gibt doch eine Eigenleistung der Wirtschaft für den Unternehmerpreis

Wir berichteten in der Ausgabe von gestern: Bei der Auflistung aller Förder- und Anerkennungspreise trat zutage, dass der Solothurner Unternehmerpreis zwar von Regierungsrat, Handelskammer und Gewerbeverband gemeinsam getragen wird, der Kanton aber die vollen Kosten übernimmt. Das wirft die Frage auf, ob sich die Wirtschaftsverbände da nicht etwas mit fremden Federn schmücken. Die Antwort von Handelskammer-Direktor Daniel Probst kam postwendend. Es sei gar nicht

wahr, dass die Handelskammer keine Eigenleistungen für den Unternehmerpreis erbringt. Auf Nachfrage listet er exakt auf, was alles nicht mit den 41000 Franken gedeckt ist, die der Kanton der Handelskammer für die Durchführung des Wettbewerbs bezahlt: Administrationsarbeiten wie Adresslisten erstellen, Einladungsverband, Disposition von Infrastruktur und Verpflegung, Betreuung der Website etc. beanspruchen rund 65 Arbeitsstunden à 100 Franken, macht 6500 Franken.

Für Kreditoren- und Debitorenbuchhaltung werden acht Stunden aufgewendet, macht weitere 800 Franken, exklusive Mehrwertsteuer. Die Portokosten für den Postversand (1000 A-Post-Briefe à 70 Rappen) schlagen mit 700 Franken zu Buche. Dazu kommen 800 Franken für das Archiv und Materiallager (für Pultpanel, Display) und Packmaterial. Macht also 8800 Franken, plus 700 Franken Mehrwertsteuer total 9500 Franken, die zu den Kosten von 106000 Franken des Kantons dazu-

kommen. Und noch etwas: Vor vier Jahren habe die Handelskammer das Redesign der Homepage für den Unternehmerpreis übernommen. Kostenpunkt: 16000 Franken. Es erübrigt sich schon fast, zu erwähnen, dass es der Handelskammer-Direktor «richtig und wichtig» findet, die eingesetzten Gelder für die Anerkennungspreise des Kantons kritisch unter die Lupe zu nehmen. So genau wie er wollte es nicht mal SVP-Kantonsrätin Jacqueline Ehrsam in ihrer Interpellation wissen. (MOU)

Schnee

Piste gut auf dem Balmberg

Da nach der eisigen Kälte der letzten Tage nun noch der Schnee eingefroren ist, wurden die die Öffnungszeiten der Skilifte auf dem Balmberg angepasst. Wie gestern Donnerstag findet auch heute Freitag das Nachtskifahren von 19.30 Uhr bis 22 Uhr statt. Am Samstag und Sonntag sind der Skilift Kähle und der Übungsskilift Höfli von 9 Uhr bis 16.30 Uhr offen. (MGT)