

## Aufklärung mit Emotionen

Auf der zweiten Mad Pride in der Schweiz lud das Recovery College Bern dazu ein, laut und unüberhörbar zu sein. **Von Nataly Hirschi und Nora Ambord**

► Hinter dem Banner »Psychische Gesundheit geht uns alle an« (siehe Editorial) versammelten sich am 18. Juni ca. 4.000 Teilnehmerinnen und Teilnehmer in Bern. Unser Team vom Recovery College Bern (RCB) war dabei.

Für die Schweiz war es die zweite Mad Pride nach 2019 in Genf. Auch in Österreich und Deutschland gab es schon bunte Umzüge durch die Stadt, beispielsweise in Berlin, Köln oder Wien. In Anlehnung an die Gay Pride wird so auf die Diskriminierung und Stigmatisierung von Menschen mit psychischen Erkrankungen aufmerksam gemacht. Die erste Mad Pride fand 1993 in Toronto, Kanada, statt.

Um als Recovery College Bern aktiv an der Mad Pride dabei sein zu können, haben wir bei den Organisatoren einen Stand angefragt. Im Team haben wir uns vorab viele Gedanken gemacht und Ideen gesammelt, wie wir diesen Tag von unserer Seite aus gestalten möchten. Wir haben uns überlegt, wer den Stand betreut und verantwortlich für den Aufbau ist, wie wir aus der Masse herausstechen und einen einzigartigen Beitrag in der Heimatstadt des Recovery College Bern leisten können. Sabine, Expertin aus Erfahrung und RCB-Kurskoordinatorin, initiierte einen Workshop als Mad Pride Warm-up, mit dem Namen »Von innen nach außen«. Es gelang ihr, dafür in kurzer Zeit mehrere Dozierende zu gewinnen und einen spannenden Vorbereitungskurs für die eigentliche Parade zu gestalten. Der Kurs bestand aus Diskussionen und Anregungen zu der Thematik Aktivismus und einem gestalterischen, kreativen Teil.

Zum Warm-up-Workshop kamen so viele Teilnehmende wie zu keinem anderen Kurs des Recovery College. Viele Menschen fanden den Weg in das Kornhaus, unser Kurslokal. Es war für uns sehr schön, zu sehen, auf wie viel Interesse unser Angebot stieß. Nach spannenden Inputs und Diskussionen über die Hintergründe und Formen von Aktivismus wurden ganz im Sinne des Mottos der Mad Pride »Bring deinen Vogel mit« Banner, Schirme, Plakate und vieles mehr entworfen und gestaltet. Diese wurden dann stolz auf der Parade präsentiert und getragen.

### Der Tag

Als der Tag der Mad Pride endlich da war, trafen wir uns mit allen Teilnehmenden im Kornhaus, inmitten der Stadt Bern. Von da aus machten wir uns bunt geschmückt auf den Weg Richtung Waisenhausplatz, einem Ort inmitten der Stadt Bern, von wo die Mad Pride dann begann. Für uns war es überwältigend und emotional, wie viele Menschen in diesem Moment da waren. Bunt, laut, wunderschön und nicht zu übersehen, auch durch die Schirme mit unserem Logo und den Plakaten, die im Vorbereitungskurs entstanden waren.

Vom Waisenhausplatz ging es mit lauter Musik und bunt wie die Vögel Richtung Kornhaus, wo ein erster Halt geplant war. Der Projektleiter des Recovery College, Gianfranco Zuaboni, hielt dort eine kurze Rede über die Wichtigkeit des gemeinsamen Lernens zu psychischer Gesundheit. Es war ein wundervoller und berührender Moment, dass unser Projekt so vielen Menschen vorgestellt wurde.

Der Umzug führte dann weiter durch die Berner Altstadt, wo er zu unserer Freude die Aufmerksamkeit vieler Passanten erregte. Er endete schließlich symbolträchtig auf dem Bundesplatz vor dem Sitz der Schweizer Regierung und des Schweizer

Parlaments. Dort hatten wir unseren Stand und empfingen freudig die Teilnehmenden mit den farbigen Plakaten sowie ihren teilweise schrillen und kreativen Outfits.

Verteilt über den Platz waren viele Stände von psychosozialen Akteuren aufgebaut worden, manche von größeren Organisationen wie »Die dargebotene Hand«, einer kostenlosen anonymen Beratung für Menschen in Krisensituation, aber auch von privaten Personen wie Martin Fankhauser, der ein spannendes Fotoprojekt zur Aufklärung über psychische Erkrankungen führt (Instagram: @heavymental80).

Auf einer Seite des Platzes stand eine große Bühne, wo verschiedene Personen Reden hielten und künstlerische Darbietungen präsentierten. Mit dabei war der Sänger und ehemalige Kunstturner Lucas Fischer, dessen Spitzensportlerkarriere aus körperlichen Gründen ein abruptes Ende fand. Seine Erfahrungen mit Leistungsdruck, Selbstzweifeln und seiner durchlebten Essstörung berührten die Zuhörenden, seine tiefgründigen Songtexte spendeten Trost und Kraft. Auf der anderen Seite des Platzes gab es neben Essensständen eine durch Peers und Freiwillige betreute »Safe Zone«, wo man hingehen konnte, wenn einem der ganze Rummel zu viel wurde.



Nataly Hirschi (li.) und Nora Ambord, die Autorinnen des Beitrags



Foto: Nataly Hirschi

Teilnehmende der Mad Pride auf dem Bundesplatz in Bern

Wir kamen an diesem Nachmittag mit verschiedensten Menschen ins Gespräch, die uns Fragen zum Projekt stellten und inspirierende Geschichten erzählten. Die Offenheit und das Verständnis für die Wichtigkeit der psychischen Gesundheit war von Jung bis Alt zu spüren. Wir freuten uns auch über die vielen aus der gesamten Schweiz angereisten Personen und mussten nicht selten unser Schulfranzösisch auspacken, um uns mit Menschen aus der Westschweiz verständigen zu können. Auch eine Frau aus Wien interessierte sich für unsere Broschüre, sie hatte am Tag zuvor einen Psychiatriekongress in Bern besucht und dort von der Mad Pride erfahren.

### Was wir nicht vergessen werden

Neben den vielen Gesprächen, dem Zusammengehörigkeitsgefühl beim Umzug, dem Stolz, dabei gewesen zu sein und dazugehören, nahmen wir die Gewissheit mit, dass da was im Gange ist beim Thema psychische Gesundheit. Sicherlich wird auch vielen die enorme Hitze in Erinnerung bleiben. Mit ca. 33° Grad am Nachmittag und wenig Schatten auf dem Bundesplatz half auch der Eisstand nur kurzzeitig, um der Hitze zu trotzen. Mehr per Zufall als wirklich geplant hatten wir vom Recovery

College aber ein passendes Werbegeschenk am Stand zu verteilen: weiße Schirme, die ursprünglich für regnerische Tage gedacht waren, aber dann als Sonnenschutz sehr gut funktionierten. Deshalb waren auf dem Platz bald viele der Schirme zu sehen und sogar der Berner Stadtpräsident hat sich bei seiner Rede auf der Bühne mit einem der Schirme vor der Sonne geschützt. So war der Nachmittag sehr kurzweilig mit vielen Erlebnissen und Gedankenanstößen, die wir beide für uns, aber auch für das Recovery College Bern mitnehmen konnten. Gerade für uns als Social-Media-Verantwortliche war es sehr wertvoll, im persönlichen Kontakt mit Personen zu stehen, die wir in den meisten Fällen bisher nur online kennenlernen durften. Als alle vom Recovery College Bern sich ungefähr um 18 Uhr nach dem Abbau des Standes erschöpft, aber glücklich wieder am Ausgangspunkt im Kornhaus versammelten, stand für uns fest, dass wir auch bei der nächsten Mad Pride in der Schweiz wieder dabei sein werden. Am 7. Oktober 2023 in Lausanne ist es so weit. ◀

**Nataly Hirschi** ist Expertin aus Erfahrung, **Nora Ambord** Pflegefachfrau. Beide sind Teil des Social-Media-Teams des Recovery College Bern und leiten dort auch Kurse. Kontakt: [nataly.hirschi@upd.ch](mailto:nataly.hirschi@upd.ch) bzw. [nora.ambord@upd.ch](mailto:nora.ambord@upd.ch)  
Website: [www.recoverycollegebern.ch](http://www.recoverycollegebern.ch);  
Instagram: @recoverycollege\_bern

### Recovery College Bern

- ▶ Das Recovery College Bern bietet niederschwellige Lern- und Austauschmöglichkeiten zu den Themen psychische Gesundheit, psychische Krisen und selbstbestimmte Lebensgestaltung an.
- ▶ Alle Kurse werden gemeinsam von Personen mit eigenen Krankheits- und Genesungserfahrungen und Personen mit Berufserfahrung im Fachbereich der psychischen Gesundheit entwickelt und durchgeführt, dies nennen wir Co-Produktion.
- ▶ Wir thematisieren verschiedenste Themen rund um die psychische Gesundheit, wie z. B. »Das Selbstbild« oder »Stigma durch psychische Erkrankungen«.
- ▶ Die Kurskosten betragen für Geringverdienende oder Menschen ohne Einkommen knapp 10 Euro, auch sonst sind die Preise tief gehalten. Uns ist es sehr wichtig, dass alle an den Kursen teilnehmen können. ◀