

## Noémie Walser



Noémie Walser ist 29 Jahre jung und wohnt in Goldach am Bodensee. Sie arbeitet als Logistikerin und Genesungsbegleiterin. Die passionierte Wanderin und Bloggerin schreibt auf [noemie-erzählt.ch](http://noemie-erzahlt.ch) über ihr liebstes Hobby: die psychische Gesundheit. Mit ihren Artikeln will sie anderen Mut machen für den eigenen Recovery-Weg und die teils schwere Thematik mit einer Prise Humor auflockern.

Noémie Walser bewältigt ihren Alltag mit einer emotionalen Instabilität und erlebt wiederkehrende depressive Episoden. Ihre erste grosse Krise war mit 15 Jahren. Seither ist viel passiert – ein jahrelanger Prozess. «Mein Leben musste sich mehrmals um die eigene Achse drehen, bis ich mich in meinem Leben wieder zurecht fand.» Sie wurde bereits in jungen Jahren in unterschiedlichen Psychiatrien behandelt. Mit 18 Jahren bekam sie eine IV-Rente. Fünf Jahre später beendete sie die Wiedereingliederungsmassnahme zur Logistikerin mit Erfolg, für sie sinnbildlich der Startschuss in ein neues Leben.

«Ich musste lernen, mich mit ungemütlichen Gefühlen hinzusetzen, ehrlich zu reflektieren und an meinen Erfahrungen zu lernen. Durch die Therapie und die Bedeutung von Recovery habe ich schrittweise gelernt, dass ich nicht meine Symptome bin. Sie sind ein Teil von mir, aber nicht meine Identität. Ich kann am Leben teilnehmen, zum Beispiel arbeiten gehen, Sport treiben oder den Müll runterbringen. Inmitten meiner Alltagsaktivitäten erlaube ich mir auch, gross zu träumen», sagt sie heute. In manchen Phasen ist sie dann einfach etwas reduzierter unterwegs, ruhebedürftiger oder macht wie sie es nennt eine «Ehrenrunde im Sensibel-Sein». Sie hat ihr Leben an ihre Werte angepasst und nicht umgekehrt. Mit dieser Haltung konnte sie ihre Lebensqualität steigern. «Mein Leben wird durch meine Verletzlichkeiten sogar mit einer enormen Tiefe bereichert, was mich die schönen Momente unsagbar geniessen lässt und Dankbarkeit lehrt», ist sie überzeugt.

Sie möchte Menschen, die psychisch gehandicapt sind, ermutigen, die eigenen Träume nicht aufzugeben: «Vielleicht dauert es etwas länger, aber Recovery ist möglich». Dieser Wunsch – und weil sie sich selber in ihrer Jugend einen Peer/Genesungsbegleiter

gewünscht hätte, der ihre inneren Dialoge und Gedankengänge verstanden und in Worte hätte fassen können – haben sie motiviert die entsprechende Weiterbildung «Experienced Involvement» zu absolvieren beim Verein EX-IN-Schweiz ([www.ex-in-bern.ch](http://www.ex-in-bern.ch)).

Mit ihrem Engagement möchte sie andere Menschen ermutigen, offen über ihre Sorgen und Probleme zu sprechen. «Teilt euch mit, redet darüber, schreibt es euch von der Seele – bei einer Freundin, dem Hausarzt oder anonym bei der Telefonseelsorge. Sich Hilfe zu suchen, ist ein gesunder Impuls!» Weiter plädiert sie dafür, dass Betroffene und auch die Gesellschaft weniger Druck aufsetzen bei psychisch beeinträchtigten Menschen. Sie ist das beste Beispiel dafür, dass der Lebenslauf nicht immer perfekt sein muss. Wichtig ist es, die Lebensqualität für das eigene Leben zu definieren. Und sie hat eine Bitte an die Gesellschaft: «Ich würde mir wünschen, dass in Zukunft immer mehr Arbeitgeber die Gaben und Talente aller Menschen sehen und das Bedürfnis verspüren, Perspektiven zu ermöglichen.» Denn ihr hat das Praktikum damals als IV-Rentnerin eine völlig neue Welt eröffnet, eine Perspektive, ein Stück Normalität.