

Was trägt aus Psychiatrie-Erfahrenen Sicht zur Genesung bei.

Lieber Vorsitzender Reinhard Peukert

Liebe Angehörige von uns psychisch Kranken

Liebe Mitbetroffene und sehr geehrte Damen und Herren,

ich freue mich wieder hier im Taunus zu sein und zu Ihnen sprechen zu dürfen. Ich möchte bei dem Thema, das mir gestellt wurde von meinen Erfahrungen berichten, und von den Erfahrungen der Selbsthilfegruppen, die ich kenne. Ich glaube leider nicht, dass meine Erfahrungen repräsentativ sind, denn in den letzten zwanzig Jahren meines Lebens habe ich auch bei Widerspruch gute Erfahrungen gemacht, mit dem Psychiatrischen System, auf das ich angewiesen bin.

Das soll nicht heißen dass ich mit unserem Hilfsangebot zufrieden bin, wir sind erst auf dem Weg zu einer guten Versorgung. Wir haben die Möglichkeit bei der Klinik mitzusprechen und bei dem neu zu schaffenden GPV bin ich dabei, wenn mir die Fahrtkosten bezahlt werden. Das sind die Mindestbedingungen. Von unserer Klinik wird mir ein kleines Sitzungsgeld versprochen.

Ich erlebe im Gesamten einen Dialog, bei uns in Heidenheim gibt es leider weder eigenständige Angehörigen- noch Bürgerhelfergruppe.

Aber die Dialogbereitschaft und das Ernstnehmen von unserer Klinik und von einigen Professionellen ist für mich wichtig, dass ich in Fachleute Vertrauen aufbauen kann und dieses Vertrauen sorgt auch dafür, dass ich mich eher an die Klinik, an die Profis wende, wenn es mir zu gut geht oder wenn es mir wieder zu schlecht geht. **Wenn ich mit unseren Fachleuten im Gespräch bin, geachtet werde, dann ist alles einfacher** und ich habe eine Plattform auf der ich landen kann, wenn es mir schlecht geht und die Selbsthilfemöglichkeiten erschöpft sind.

Genau so ist das mit der sogenannten Krankheitseinsicht. Mir fiel es immer sehr schwer, meine manischen Phasen als Krankheitsphase einzustufen. Die Depressionen war so hart, dass ich freiwillig in die Klinik ging, **aber bei der manischen Phase fühlte ich mich immer gesund, den da war ich fitt und konnte viel arbeiten und brauchte wenig Schlaf.** Diese Phasen und ihre Nebenwirkungen bezeichnete ich als Revolutionswirren und hatte mit meinen Freunden Mitleid, denn sie waren nicht erleuchtet.

Meine Angehörigen versuchten und schafften es mich Zwangseinzuweisen, was in unserer Familiengeschichte verheerende Folgen hatte. Obwohl ich mittellos und obdachlos war, konnte ich mich nicht an das Sozialamt wenden, denn ich wusste, dass meine Mutter so vermögend war, dass sie für mich zahlen müsste. Es waren schlimme Zeiten, ich bezeichnete sie als Kriegszeiten und wir schenkten uns nichts. Daher bin ich sehr dankbar, dass wir uns doch noch ausgesöhnt haben, obwohl es nicht möglich war, diese Zeit aufzuarbeiten und in meiner Verwandtschaft gelte ich halt als faul, weil ich keine Arbeit habe. Und dies ist für einen Schwaben schon ein Zeichen, dass er asozial ist.

Bei meiner Mutter war es so, dass Menschen, die auf einer geschlossenen Station waren, grundsätzlich Straftäter waren. Die ersten zwanzig Jahre wollte sie nichts über das Wesen meiner Erkrankung erfahren, sondern klagte mich nur an. Ich fand kein Verständnis in meiner Familie, es bildeten sich Fronten und ich war dann ganz alleine mit mir und in der Hauptsache zwei Freunden überlassen. **Wie soll man da eine Einsicht in das Krankheitsgeschehen bekommen oder gar seine Krankheit in das eigene Leben integrieren, wenn man im Krieg mit dem psychiatrischen System und den Angehörigen lebt.**

Es war auch interessant, ich musste das Zuhause verlassen, was auch besser war; jedoch nachdem meine Mutter selber pflegebedürftig war, sollte ich in die neue Wohnung einziehen. Aber ein kleiner Vorfall hat mir gezeigt, wie schnell sie bei Widerspruch die Polizei rufen würde.

Erst nach einer langen Phase, auch in der Gosse, kam ich auf eine Station, die mir viel Verständnis, viel Zeit, viel Nächstenliebe und hohe Professionalität zukommen lies. Ich konnte auf dieser Station fast 2 Jahre bleiben und ich **lernte mit meiner Diagnose zu leben** und umzugehen. Schon alleine die Aufnahme unterschied sich in dieser Klinik von den anderen. Kliniken. Zum Glück war meistens immer ein und die dieselbe Pflegekraft da und die bot mir als erstes nach dem Duschen frische Kleidung – vor allem Unterwäsche - an. Ich habe gehört, dass die Kleiderkammern wegrationalisiert wurden, das würde ich heute als großes Manko bezeichnen. Aber schon alleine diese Form von Wertschätzung sorgte für mich, dass ich die Klinik, die Pflegekräfte und die Ärzte nicht als Feinde empfinden konnte. Gerade bei meinen letzten Unterbringungen nach dem UBG, war ich eigentlich mehr froh, in

Sicherheit zu sein und genoss das Essen und die weiße Bettwäsche. wohlbemerkt das war vor 30 Jahren.

Diese Wertschätzung und der jetzige Dialog hilft mir, aus der Ecke des Minderwertigen herauskommen. Wir leiden immer noch unter der Stigmatisierung und da fällt es auch schwer, sein Anderssein anzunehmen. Was heißt es heute psychisch Krank zu sein. Wir sind auch heute weitgehend aus der Gesellschaft ausgeschlossen. Im Heim und in der Werkstatt für behinderte Menschen war es besonders schlimm. Im Heim erfuhr ich nicht von allen Mitarbeitern und Mitbewohner Respekt und man lies mir oft nicht die eigene Würde. Da geht man dann in die Opposition und die wird einem in der Regel als Manie ausgelegt mit der Folge, dass man sehr viel Medikamente bekam. Meinen jetzigen schlechten Gesundheitszustand führe ich auch darauf zurück, dass ich viel zu früh und zu viele Psychopharmaka bekam und über Reduzierung selten nachgedacht wurde.

Auch, dass ich aus dem Heim herauskam, ist nicht der Pädagogik oder der Heimleitung zu verdanken, sondern einem selbstbewussten Zivi, der selbst einen psychisch erkrankten Bruder hatte. Dieser Zivi legte sich gegen die gesamten Erkenntnisse des Teams an. Auch in der Werkstatt hielt ich es nicht mehr aus, als ich mich nach 5 Jahren stabilisiert hatte. Von da an arbeite ich der Selbsthilfebewegung mit großer Freude und Engagement mit. Allerdings muss ich zugestehen, dass manche Grabenkämpfe mir arg wehtaten, wenn sie auch von Personen ausgingen, die nur einmal oder zweimal in der der Psychiatrie waren und es nicht schaffen auch unter den Profis und Angehörigen zu differenzieren und mir ihre Meinung aufdrängen wollten. Und selbst zudem sehr rigide verurteilen, wenn man nicht ihrer Meinung ist. Zum

Glück können diese Mitmenschen keine Medikamente verteilen oder auch selbst keinen direkten Zwang ausüben.

Ich konnte mich in den letzten zwanzig Jahren immer mehr stabilisieren, in dem ich eigentlich immer mehr das psychiatrische System verließ. Das heißt nicht, dass ich nicht auf das System angewiesen bin. Denn ich weiß, dass ich nicht gesund bin, von daher ab und zu die Klinik brauche.

Nachdem mich mein niedergelassener Nervenarzt, während einer von ihm nicht erkannten Psychose, aus der Sprechstunde warf, bin ich jetzt in der Institutsambulanz und kann dabei noch an der Kunsttherapie teilnehmen. Ich glaube schon, dass es mir unsere Klinik leicht macht zu kommen. Wir haben keine geschlossenen Stationen, die Klinik ist demokratisch, ich kann bei fast vielen Ärztefortbildungen dabei sein, bin im Zusammenhang mit der Peer-to-Peer-Beratung selber eine Honorarkraft und führe ab und zu auch eine Ärztefortbildung durch. Daneben haben wir jetzt auch noch Hunde auf der Station, das empfinde ich auch als positiv. Außerdem haben wir ein Soteriakonzept erarbeitet und wollen eine Soteria bei uns aufbauen.

So wird mir der Weg zum Psychiater leicht gemacht und ich kann zu meiner Erkrankung stehen. Aber der wesentliche Schritt ist, zu seiner Erkrankung stehen, zu lernen, für sich Erklärungen dafür zu finden und sie zu akzeptieren.

Da bitte ich liebe Damen und Herren einfach um Verständnis, dass das oft bei den jetzigen Verhältnissen nicht machbar ist. Solange die UN-Behinderrechtskonvention nicht greift, solange die Gesellschaft in den Köpfen und Herzen behindert ist, solange wird es uns sehr schwer fallen,

zu unserer Erkrankungen zu stehen. Aber wem sage ich das, Sie als Angehörige sitzen ja oft mit uns in einem Boot.

Die WfbM ist bei uns noch immer das Ende der Fahnenstange. Bei uns wird eine Hilfeplankonferenz installiert. Ich forderte einen Vertreter der ARGE für die Hilfeplankonferenz. Ich wurde angeschaut, als hätte ich einen Blitzschub von einer Manie. Das darf nicht sein. Ich weiß, dass heute die Arbeitswelt hart ist, aber uns gleich von vornherein davon auszuschließen, halte ich für sehr problematisch und stigmatisierend. **Solange eine psychische Erkrankung ein sozialer Abstieg bedeutet und zwar nicht nur für den Betroffenen, sondern auch oft für sie als Angehörige, wie es heute noch der Fall ist, so lange werden es alle Parteien schwer haben, eine psychische Erkrankung anzunehmen. Arbeit als zentrale Bedeutung für Andere und als Teilhabe an der Gesellschaft muss auch für eine individuell angepasste Arbeitsleistung im üblichen Rahmen möglich sein.**

Mitmenschen, die keine sogenannte Krankheitseinsicht haben, müssen auch das Recht haben, in den Grenzen der Gesetze so zu leben, dass ihre Person geschützt ist, auch wenn sie nicht dem Ideal der Gesellschaft entsprechen, hier braucht das Hilfesystem mehr Phantasie in seinen Angeboten. Nicht alles lässt sich in Minuten rechnen!

In der Regel tut es besonders den Angehörigen und den Freunden weh, zuzusehen, wie der Sohn oder Freund immer mehr ein Anderer wird. Aber dazu sind wir eigentlich eine soziale Gemeinschaft um einen solchen Mitmenschen in der Gesellschaft mitzutragen.

Leider gibt es nicht immer die Heilung, aber ich kann mit meiner Erkrankung ganz gut leben. 1998 bekam ich durch einen jungen

Psychiater eine andere Sicht auf meine Erkrankung. Ich lernte sie gelassener zu sehen und hab mich ausgesöhnt mit meiner Erkrankung. Ich musste allerdings lernen, dass das ein täglicher Prozess ist. Auch das Ausscheiden aus der Werkstatt war zuerst ein Schock. Aber ich wollte da nicht wieder hin. Ich hatte weniger Geld, kein festes, gutes Mittagessen und mehr Zeit, mit der ich am Anfang nichts anfangen konnte. Aber mir wurde von allen Seiten geraten, dass ich mich der Selbsthilfebewegung anschließe, um mich dort zu engagieren. Ich hatte Glück und wurde gleich in den Vorstand des Bundesverbandes Psychiatrie-Erfahrener gewählt. So hatte ich gleich wieder eine Tagesstruktur, der Internetanschluss wurde mir bezahlt und ich konnte und durfte viel reisen und konnte so meinen Blick und meine Kenntnisse über die psychiatrische Versorgung erweitern.

So bekam ich wieder einen Sinn in mein Leben und das brachte eine Wende. Viele gute Begegnungen bedeuteten für mich auch eine Hoffnung, dass ich wieder ein sinnvolleres Leben haben kann und das stabilisierte mich. Ich bin immer noch nicht gesund, der Tod meiner Mutter, Schwierigkeiten in der Selbsthilfe und einen gescheiterte Liebe waren zuerst der Grund einer manischen Episode und dann gab es eine depressive Episode, die ich in unserer Psychiatrie verbrachte. Aber auch diese depressive Episode hatte ihren Nutzen. Eine neue Freundschaft zur einem Profi wurde tragfähiger, so dass sie als Vertrauensperson in meiner Patientenvereinbarung steht und mir wurde von der Klinik das Projekt „Betroffene beraten Betroffen“ angeboten, dass ich eine EX-IN Ausbildung begann.

Gleichzeitig lebe ich mit allen Schwierigkeiten seit 13 Jahren in meiner kleinen Wohnung und bin nach der langen Zeit im Heim, den vielen Klinikaufenthalten und der Zeit der Obdachlosigkeit richtig stolz darauf,

dass das geklappt hat. Dieses Leben in der eigenen Wohnung, einen kleinen Freundeskreis und mein Engagement nenne ich Genesung. Dies hätte ich mir vor 20 Jahren nicht gedacht, dass ich das schaffe und manchmal denke ich muss wieder zurück ins Heim, weil ich mich nicht versorgen kann durch meine physischen Probleme.

So nun habe ich Ihnen meine Biografie etwas nahe gebracht und möchte jetzt vor diesem Hintergrund ein paar Punkte, die nach meine Meinung besser zur Genesung führen, ableiten:

- 1) Das Erzwingen von einer „Krankheitseinsicht“ führt nur zur Opposition und verhärtet die Parteien. Ich habe sehr lange gebraucht bis ich meine Erkrankung als zu mir gehörig annehmen konnte. Hier ist Begleitung und Fürsorge wichtig, aber auch vermitteln von Wissen in geeigneter Form.
- 2) Nicht das psychiatrische Milieu einer geschlossenen Abteilung oder eines Heimes fördern die gesunden Anteile, sondern eine möglichst normale Umgebung.
- 3) Wir fordern eine flächendeckende Versorgung durch Soterien und möglichst kleinen Stationen sowie Krisendienste mit genügend Pflegepersonal und EX-IN-Mitarbeiter
- 4) Kein Zuballern mit Medikamente. Zuerst eine klare Diagnose, dann soviel Medikamente wie nötig. Medikamente sind kein Allheilmittel, sie können auch mehr Schaden als helfen. Bei einer Überdosierung ist keine Therapie möglich. Alternative Behandlungsmethoden sollten konsequent angeboten werden und Medikamente mit uns Betroffenen abgestimmt, vor allem unsere Erfahrungen einbezogen werden.

- 5) Mit Zwang kann man den Mitpatienten vor etwas Schlimmen abhalten, aber man kann mit Zwang keine Heilung und keine Krankheitseinsicht herbeiführen. Mir wurde letztendlich nicht durch Zwang geholfen, sondern durch tragfähige Beziehung.
- 6) Ich möchte mehr zu Hause behandelt werden, so lange es geht. Denn die Station verschlimmern meinen Zustand eher mehr. Ich bin für die Akutbehandlung Zuhause (Hometreatment) und wenn stationär, dann auf kleinen Stationen.
- 7) Für mich ist eine undogmatische Selbsthilfebewegung wichtig. Die nicht Schuld zuweist, sondern kritisch mir den Angehörigen, Bürgerhelfer und Profis zusammenarbeitet.
- 8) Die unglücklichsten Konfrontationen entstanden in meiner Familie, weil meine Familie falsch oder gar nicht beraten wurde, sich auch nicht beraten lassen wollte, sondern es gab nur Schuldzuweisungen in den akuten Krankheitsphasen. Es wäre gut, wenn die Angehörigen frühzeitig in die Therapie mit einbezogen wären. Aber auch von den Profis aufgefangen werden, wenn es zu schlimm wird.

In diesem Sinne wünsche ich jetzt eine lebhaftige Diskussion und bedanke mich fürs Zuhören!

