

Betroffene und Selbsthelfer – die besseren Theapeuten?

Die Selbsthilfe hat sich in den letzten 25 Jahren zur vierten Säule des Gesundheitswesens aufgeschwungen. Reicht das? Psychiatrie-Erfahrene läuten eine Innovations- und Professionalisierungsdebatte ein.

Von **Wolfgang C. Goede**

Es war einer der ersten schönen Frühlingstage in diesem Jahr. Das Münchner Selbsthilfezentrum (SHZ) summt vor Betriebsamkeit wie ein Bienenstock. Es hatte zur Präsentation des neuen Selbsthilfeverzeichnis¹⁾ eingeladen. Es ist ein Schnappschuss der Erfolgsgeschichte der Selbsthilfebewegung in Deutschland in den letzten 25 Jahren. In München und Umland allein gibt es heute 1200 Gruppen. Viele davon sind Gesundheits-Selbsthilfegruppen – und so erfolgreich, dass die Broschüre den bayrischen Ministerpräsidenten Seehofer zitiert. Er adelte die Selbsthilfe als „vierte Säule des Gesundheitswesens“.

Unter den Adressen finden sich neben vielen Angst-Selbsthilfegruppen auch die MüPE, die Münchner Psychiatrie-Erfahrenen, ein Verein mit 140 Mitgliedern. Er hat dazu beigetragen, dass psychisch Kranke mittlerweile „als Ergänzung der medizinischen Versorgung anerkannt“ werden, stellte das SHZ in einem Interview mit dem Mitbegründer Gottfried Wörishofer heraus²⁾.



Für ihn fußt die Selbsthilfe der Psychiatrie-Erfahrenen auf drei Faktoren: Beteiligung der Erkrankten an ihrer Genesung, Erfahren von Trost, Hilfe und Unterstützung sowie politisches Engagement. Das hat, so Wörishofer, die Psychiatrie grundlegend verwandelt: „Es gibt nicht mehr die großen Bettensäule, nicht mehr die

rigorose Gewaltanwendung“, sagt er im SHZ-Interview. Heute stehe „eine größere Bandbreite von Medikamenten“ zur Verfügung, ein vielfältiges ambulantes Angebot, „von Tagesstätten über Wohngemeinschaften bis zum Betreuten Wohnen“.

Das ist eine gewaltige Leistungs- und Qualitätssteigerung. Diese hat die

(1) Selbsthilfezentrum München: Gruppen und Initiativen in München und Umgebung
www.shz-muenchen.de/fileadmin/shz/downloads/Brosch%C3%BCren/V06_SHZ_SozialeSelbsthilfe_BRO_20_10_2008_V.pdf

(2) Münchner Selbsthilfejournal „Ein Blick“, 01-2013: www.shz-muenchen.de/fileadmin/shz/downloads/einBlick/einBlick-1-2013.pdf

Selbsthilfebewegung auch in vielen anderen Sektoren der deutschen Gesundheitsfürsorge hervorgebracht – nur weniger spektakulär und unter einfacheren Arbeitsbedingungen: Wer hätte ihnen, im Volksmund den „Verrückten“, das zugetraut?

Jetzt wollen Psychiatrie-Erfahrene das Selbsthilferad weiterdrehen. Treibstoff und Werkzeug dafür liefert das Buch der Diplom-Journalistin Bettina Jahnke „Vom Ich-Wissen zum Wir-Wissen“ (siehe Buchhinweis). Es ging ihr wie viele anderen Menschen heutzutage, die sich überlastet fühlen. Hektik am Arbeitsplatz und Existenzangst, Alleinerzieherinnen-Stress, eine Trennungskrise. Am Ende erlitt sie psychotische Schübe und landete in der „Geschlossenen“.

In jener Abteilung eines psychiatrischen Krankenhauses, wo viele Mitmenschen den Horror an sich vermuten, erfuhr sie Einsicht, Läuterung und den Wendepunkt ihres Lebens. Aus Erfahrungen, vielen Gesprächen und Reflexion erwuchs ihr neuer Beruf: EX-IN-Genesungsbegleiterin (von „EXperience INVOLvement“). Aufgrund ihrer praktischen Patienten-Expertise sieht sie sich als neuen, konstruktiven



Foto: privat

Der Journalist **Wolfgang C. Goede** ist angsterfahren:

Ängste ziehen herunter – lassen aber auch Flügel wachsen! Seine Angst-Kolumne tastet dieses Spannungsfeld aus und sucht darin sichere Andockstellen für den Alltag.
w.goede@gmx.net

Bestandteil des psychiatrischen Versorgungssystems.

In ihrem Buch stellt sie die Gründe dar. In vierzehn, zum Teil bedrückenden Interviews mit Schicksalsgefährten leuchtet sie die psychiatrische Praxis aus. Ein starres System, das an einen Kasernenhof erinnert, das den Menschen mit Diagnosen „an seine Krankheit fesselt“, statt seine Weiterentwicklung zu stimulieren, ihn als „Protagonisten und Dramaturgen seiner eigenen Geschichte“ zu begreifen. Schön plastisch das Bild von der Skipiste: Während die von der Pathogenese geprägte Schulmedizin und Psychiatrie sie mit Bäumen und Gletscherspalten voller Gefahren und Krankheiten begreift, setzt die Salutogenese auf Ermutigung; wie der Mensch heil und beschwingt den Berg hinabwedelt und unten glücklich ankommt.

EX-INler fühlen sich Letzterem verpflichtet und haben für die professionelle Genesungsbegleitung einen Lehrplan ausgearbeitet. Wer das Curriculum mit einem Zertifikat abschließt, qualifiziert sich für eine Tätigkeit in der Akut- oder Sozial-Psychiatrie, Rehabilitation, Forschung und Lehre, so schreibt die Autorin. Wie das Angebot von den Experten angenommen wird, darüber erfährt man wenig – vielleicht ist es noch zu früh dafür? Ist das Modell singulär, nur für Psychiatrie-Erfahrene?

Manchmal liest, oder besser vielleicht nur fühlt man in dem Buch, wenn Psychotiker über sich erzählen: Durch ihre Schübe kommen sie den Höhen, Tiefen und Kern des Menschseins möglicherweise näher als „Normal-Kranke“? Dennoch, spannend für die Anschlussdiskussion: Ob sich die EX-IN-Philosophie auf andere Selbsthilfekonzepte wie Angst, Depression, Burnout übertragen lässt? Könnte der Ansatz mit

seinem Ausbildungs-, Zertifizierungs- und Weiterbildungsprogramm sogar einen Professionalisierungsschub in der Selbsthilfe auslösen?

An Mut und Durchsetzungskraft fehlt es Bettina Jahnke nicht. Sie hat mittlerweile eine Stellung als Sozialarbeiterin und ist Vorsitzende des Vereins „Inklusion durch Experten aus Erfahrung“ (IdEE). In dieser Eigenschaft adressierte sie unlängst ein Symposium psychiatrischer Experten mit der Absicht, die Barrieren in den Köpfen der Psychiatrie-Mitarbeiter niederzureißen.

In ihrem Vortrag warb sie dafür, für jede Klinik und Reha-Einrichtung die Stelle eines „Inklusionsbeauftragten“ mit eigener Kranken- und Genesungsgeschichte zu schaffen, sozusagen als professionelle Schnittstelle zwischen Medizinerinnen und Patienten. In ihrem Schluss-Satz schrieb sie als Ziel für das Gesundheitswesen fest: „Wir. Dienen. Menschen. Nicht Systemen!“

Seit 2008 werden in Deutschland EX-IN-Genesungsbegleiter zertifiziert. Dies sind Experten aus Erfahrung, deren eigene Diagnose zugleich auf ihr Spezialgebiet verweist. EX-INler sind Menschen, die Fachbegriffe wie Inklusion, Empowerment, Recovery, Salutogenese, Vulnerabilität, Compliance, Trialog, Resilienz etc. mit Leben füllen.

Bettina Jahnke:
Vom Ich-Wissen zum Wir-Wissen.
Mit EX-IN zum Genesungsbegleiter
Paranus Verlag, 2013,
ISBN: 978-3-940636-22-5, 19,95 Euro