



## Die Wirksamkeit der Selbsthilfe in Gremien

Vortrag von Reinhard Wojke bei der Veranstaltung „Wirksamkeit der Selbsthilfe in der Psychiatrie - Landschaft Chancen, Grenzen und Konzepte“ am 12. September 2014

Hört sich wunderbar an, ist aber nicht leicht, wenn in Gremien Betroffene und Angehörige in der Minderheit sind. Das erfordert viel Geschick in der Aushandlung der Themen und wir müssen immer wieder in der Sache den Finger in die Wunden legen.

Soviel vorweg, aber es gibt für mich auch ein positives Beispiel, wie wirksam die Selbsthilfe in der Entstehungs geschichte der Krisenpension war und auch noch weiter ist.

### Die Entstehung der Krisenpension

»Psychiatrie-Erfahrene sind die Experten für sich selber.« »Schließlich kenne ich mich ein Leben lang.« Mit solchen Sätzen hatte ich Theiß Urbahn im Jahr 2000 bei einem Interview einer Selbsthilfezeitung kennen gelernt. Es klang für mich wie in einem Märchen, als ich den Satz von Theiß hörte: »Man kann eine Psychose auch ohne Medikamente ausleben oder auch mit so wenig wie möglich Psychopharmaka.

Nach einem Vortrag 2002 über die Gütersloher Soteria von Theiß Urbahn in der PSAG Tempelhof-Schöneberg entstand eine Soteria AG....

Für mich war das der Anlass, in dieser AG mitzumachen. Nach einer Bestandsaufnahme wurde dann ein Konzept für eine Krisenpension mit Hometreatment geschrieben, an dem ich auch mitwirkte.

Fortbildungen wurden organisiert und so kam es, dass auch in den Fortbildungen die Betroffenenperspektive mit eingebbracht werden konnte.

Am 31.08.2005 wurde nach drei Jahren Vorarbeit die Krisenpension eröffnet.

### Eine Wohnung bietet ein entspanntes Umfeld

Eine Wohnung hat gegenüber einer Klinik viele Vorteile: Es gibt eine Küche, dort tobt auch mal das Leben. Wer Hunger hat, kann einfach auch nachts um zwei Uhr ein Brot, eine Suppe oder einen Kaffee zu sich nehmen, ohne dass er wegen Unruhe ein Medikament nehmen muss. Nein, es ist möglich, da zu sitzen, wenn man es wünscht. Dann ist auch die Nachtwache gerne bereit, ein Gespräch mit dir zu führen, eine Zigarette mit dir zu rauchen, oder einfach da

zu sein. Was du an Kontakt oder an Unterstützung brauchst, bekommst du. Du brauchst es nur zu sagen. Es kann vorkommen, dass wir uns auch ganz ohne Worte verstehen. Wir können ebenso blödeln, singen, und ‘ne Menge Spaß haben ...

Ein anderer Aspekt einer Wohnung ist: Es ist hier kein Psychiater in der Nähe, der mir meine Rechte als freier Bürger aberkennen kann. Wir haben aber auch zwei Ärzt\*innen im Team, damit gegenüber den Krankenkassen und dem Haftungsrecht die Spielregeln eingehalten werden.

Für die Profis, Angehörigen und Laienhelfer\*innen ist es sehr gut, wenn sie erkennen, dass Betroffene untereinander sehr schnell eine Situation klären können. So können Betroffene sich dann offen äußern und die Situation kann mit der nötigen Ruhe geklärt werden.

### Leitsätze zur Krisenbegleitung

Einige Leitsätze für unsere Arbeit innerhalb der Krisenpension:

- Wir haben einen gesunden Kern und der ist uns auch wichtig. Von dieser Warte her möchten wir angesprochen werden.
- Ich entscheide über mich.
- Verhandeln macht mehr Spaß als Behandeln. Vom Objekt zum Subjekt – ein selbstbestimmter Mensch.
- Betroffene machen Fortbildungen für Profis innerhalb des Teams.
- Qualitätszirkel sind trialogisch besetzt.
- Teamsitzungen finden trialogisch statt.
- Der Alltag – Essen, Einkaufen, Aufräumen – wird gemeinsam mit den Nutzer\*innen gestaltet.
- Die Krisenpension ist ein geschützter, gewaltfreier und drogenfreier Raum.
- Befindlichkeiten, Gefühle sind sehr erwünscht und dürfen gelebt werden.
- Über Psychopharmaka-Einnahme oder über das Absetzen von Psychopharmaka entscheidet die Nutzer\*in.

### Psychopharmaka

Hier zeigt sich, dass es wenig Sinn macht, innerhalb kürzester Zeit Psychopharmaka abzusetzen. Außerdem ist es mit dem Absetzen alleine nicht getan. Ich muss an



meinem Leben etwas verändern oder belassen, damit ich mich weiterhin gut fühle. Dass ich auf meinem Weg bin, dass ich einen neuen Sinn habe, all dies sind sehr wichtige Wirkfaktoren. In welchem Lebensabschnitt befindet sich mich gerade? Brauche ich wieder einen Kalender? Welche Termine nehme ich wahr, engagiere ich mich wieder? ...

Zum Abschluss kann ich nur Mut machen, sich in

die Gremien zu begeben: Es warten die PSAGen und Psychiatrie-Beiräte der Bezirke. Klinikbeiräte müssen aufgebaut werden und in den Besuchskommissionen, die werden mit dem neuen PsychKG kommen, brauchen wir Psychiatrie-Erfahrene Menschen, Angehörige und wache Bürgerinnen und Bürger.

Es gibt noch viel zu tun, wir können nicht ruhen.



Eingang Krisenpension © Reinhard Wojke