

PSYCHIATRIE

■ Psyche und Benzos



Benzodiazepine haben ein großes Suchtpotenzial und dürfen nach den Leitlinien der großen Fachgesellschaften nicht länger als acht Wochen verschrieben werden. Bei einer Ärzte-Veranstaltung in Hamburg wurden die Bedingungen dafür diskutiert. Dabei wurde auch Unmut über eine „Abstinenzideologie“ laut: Bei psychisch schwer kranken Menschen sei teilweise eine Langzeitverschreibung geboten. **Seite 6**

KULTUR

■ Kunst und Leidenschaft



Er liebt vor allem die lebendige Ursprünglichkeit jenseits eines profitorientierten Mainstreams. Künstler, die am Rande der Gesellschaft stehen, könnten durch ihre Bilder etwas in die Mitte der Gesellschaft zurückgeben, ist Turhan Demirel überzeugt. Ihre Arbeit mit Wertschätzung zu unterstützen, sieht der Wuppertaler Neurologe als eine wichtige Aufgabe. Besuch bei einem leidenschaftlichen Sammler von Outsider Art. **Seite 11**

ALTENPFLEGE

■ Demenz und Schlaf



Damit Menschen mit Demenz im Pflegeheim besser schlafen, sollte die Nachtruhe im Idealfall den individuellen Wünschen und Bedürfnissen des Bewohners entsprechen. Dafür müssten aber die Strukturen vieler Einrichtungen flexibler gestaltet werden. Über diese und weitere Aspekte des Schlafs diskutierte die Deutsche Expertengruppe Dementenbetreuung e.V. (DED) bei ihrer jüngsten Arbeitstagung. **Seite 15**

Die Notbremse

■ Proteste der Fachleute finden doch noch Gehör: PEPP-Pflicht verschoben / System auf dem Prüfstand

Aufatmen in der Psychiatrie: Das Ende 2012 gegen den Willen fast aller Fachverbände per Ersatzvorname in Kraft gesetzte Pauschalierende Entgeltsystem für Psychiatrie und Psychosomatik (PEPP) wird nicht 2015, sondern erst 2017 Pflicht und vorher nochmal grundsätzlich überprüft – mit der Option, dass gegebenenfalls doch noch Alternativen entwickelt werden. Das beschlossen die Vorstände der Koalitionsfraktionen auf einer Klausurtagung in Königswinter.

BERLIN (hin). Hintergrund sind befürchtete Risiken für psychisch Schwerkranken. So die Sorge, dass Menschen mit schweren Depressionen, Schizophrenie oder Suchtproblemen zu früh entlassen werden könnten. Es sei das Verdienst des SPD-Gesundheitsexperten Karl Lauterbach, dass PEPP auf den Prüfstand gestellt wird, berichtete die Berliner Zeitung. Dieser habe viel Zeit aufgewendet, um Bundesgesundheitsminister Hermann Gröhe (CDU)

und die Fraktionsführungen der Koalitionspartner von seiner Linie zu überzeugen.

Ärger habe er sich damit bei CDU-Gesundheitsexperte Jens Spahn eingehandelt, der sich vehement für PEPP eingesetzt habe und die Umstellung durchsetzen wolle. Auch der GKV-Krankenkassen-Spitzenverband lehnte eine verlängerte Optionsphase ab. Er verwies auf eine im April beschlossene Weiterentwicklung des Entgeltsystems, die die wesentlichen Kritikpunkte an der PEPP-Version der ersten Jahre ausräume. Unter anderem wurden Entgelte für bestimmte Intensivbehandlungen und 1:1-Betreuungen ergänzt und Neuerungen zur Abmilderung der Degressionskurve beschlossen.

Das Prinzip der Degression – die geplanten geringeren Pauschalen bei längeren Klinikaufenthalten – und die Sorge um den Wegfall der Psychiatrie-Personalverordnung (PsychPV) ohne absehbare Ersatzvorgaben stand im Mittelpunkt der PEPP-Kritik. Die meisten Verbände wie auch die Deutsche Krankenhausgesellschaft (DKG)

halten eine Verschiebung des Starts der budgetneutralen Einführungsphase für zwingend erforderlich.

Von den 580 psychiatrischen und psychosomatischen Kliniken rechnen erst 80 freiwillig nach dem neuen System ab. Dessen Kurs müsse nun grundlegend korrigiert werden – das forderten vor einer Expertenanhörung im Gesundheitsausschuss am 7. Mai die Deutsche Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatik und Nervenheilkunde (DGPPN) und weitere 17 Fachverbände und -gesellschaften.

Gefordert werden in einem Schreiben an Hermann Gröhe u.a.: bürokratiereiche Kalkulation, angemessene Vergütung regionaler Akutversorgung, eine leitliniengerechte Personalbemessung, die „mindestens auf dem 100-Prozent-Erfüllungsgrad der PsychPV“ aufsetze, „neue“, z. B. sektorübergreifende Behandlungsformen wie Home-Treatment durch das Krankenhaus, auch außerhalb von Modellvorhaben, und die Einrichtung einer unabhängigen Expertenkommission.

Europawahl: Tausende ausgeschlossen

■ Kritik an politischer Entmündigung

BERLIN (epd). Anlässlich der Europawahl am 25. Mai hat die Behindertenbeauftragte der Bundesregierung, Verena Bentele, ein uneingeschränktes Wahlrecht für Menschen mit Behinderung gefordert. Sie kritisierte, dass von der Wahl tausende volljährige Behinderte in Deutschland ausgeschlossen würden. Ihnen werde unterstellt, dass sie die Tragweite der Stimmabgabe nicht begreifen könnten. Das sei eine unhaltbare Stigmatisierung und eine Annahme, die „nicht der Realität ent-

spricht“. Bentele wies darauf hin, dass die UN-Behindertenrechtskonvention die politische Teilhabe an allgemeinen Wahlen einschließe. Politisch entmündigt werden in Deutschland Menschen, die gerichtlich unter Totalbetreuung gestellt sind und beispielsweise in psychiatrischen Einrichtungen leben. Nach Angaben der Bundesvereinigung Lebenshilfe sind davon etwa 10.000 Menschen betroffen. In anderen europäischen Staaten dürften solche Menschen dagegen wählen gehen.

Nach der Reform ist vor der Reform

■ Pflegereform II soll 2016 starten – Klage angekündigt

FRANKFURT a.M. (epd/rd). Die zweite Stufe der Pflegereform soll nach dem Willen von Bundesgesundheitsminister Hermann Gröhe (CDU) früher in Gang gesetzt werden als bislang erwartet wurde. Ministeriumssprecherin Katja Angeli bestätigte einen Bericht der „Frankfurter Allgemeinen Zeitung“, wonach die Gesetzgebung bereits im kommenden Jahr starten und der Umbau des Begutachtungssystems in der Pflege 2016 beginnen kann. Kernstück des zweiten Schritts ist die Umsetzung eines neuen Pflegebedür-

figkeitsbegriffs. Bei der Beurteilung über notwendige Pflegeleistungen sollen künftig nicht nur körperliche Leiden berücksichtigt werden, um auch den Bedürfnissen von Demenzzkranken gerecht zu werden.

Gröhe will dafür fünf statt bisher drei Pflegegruppen einführen. Dem Bericht zufolge erwarteten Gutachter, dass die Umstellung des Begutachtungssystems in der Pflege anderthalb Jahre dauern werde. Im ersten Schritt der Pflegereform sollen zum kommenden Jahr die Leistungen der Versicherung um vier

Prozent angehoben werden. Dem Sozialverband VdK reicht das alles nicht. Er will beim Bundesverfassungsgericht in Karlsruhe gegen „grundrechtswidrige Zustände“ im deutschen Pflegesystem klagen. Damit solle ein „gesetzgeberisches Unterlassen“ gerügt und „die Politik gezwungen werden, grundlegende Reformen endlich umzusetzen“, hieß es von Verbandsseite. Per Verfassungsklage sollten grundlegende Verbesserungen auch für Demenzzkranke erreicht werden.



Wie eine Tempelruine liegt der verlassene Horchposten des amerikanischen Geheimdienstes NSA auf dem Berliner Teufelsberg. Im kalten Krieg wurden von hier aus Telefone überwacht, Agenten gesteuert und feindliche Bewegungen ausgespäht. Fotos (2) filmtank

Paranoia war gestern ...

■ „Die Wirklichkeit kommt!“

Wer sich früher von unsichtbaren Strahlen verfolgt und am Telefon überwacht fühlte, galt als paranoid. Wer heute ein Lebenszeichen von sich gibt, wird registriert. Doch das ist erst der Anfang. Die Forschung geht weiter, die Wirklichkeit kommt – so lautet die Kernbotschaft eines gleichnamigen Dokumentarfilms, der am 15. Mai in die Kinos kommt und den Zuschauer mit auf eine Reise zu Labors und Rüstungsfirmen nimmt, in denen an der Totalüberwachung der Menschheit gearbeitet wird. **Seite 5**



Dieser Mann versucht sich mit einer speziellen Kopfbedeckung vor Einflüssen von außen zu schützen.

Virtuelle Gewalt mit realen Folgen

■ Drohende Retraumatisierung von Gewaltopfern durch Cyberstalking / Tagungstipps zur Gegenwehr

Frauen, die vor häuslicher Gewalt geflohen sind, werden im Frauenhaus weiter durch digitale Gewalt wie Cyberstalking und beleidigende Einträge in sozialen Netzwerken bedroht. Bei einer Tagung in Kiel gab es Rat.

KIEL (est). Jede Nacht schreckt die junge Frau auf, geht zum Computer, sucht bei Facebook nach neuen Einträgen. Eine frühere, vermeintlich gute Freundin droht, Nacktbilder ins Netz zu stellen – allein das Wissen sorgt für Angst und das Gefühl, ausgeliefert zu sein, weiß Carmen Kerger-Ladleif von der Beratungsstelle „save me online“. Sie sprach bei

einer Tagung in Kiel über virtuelle Gewalt und ihre realen Folgen. Dazu zählen Phänomene wie Cyberstalking durch Droh-Mails und ständige Handyaufrufe oder Racheakte durch intime Fotos, die zur Demütigung veröffentlicht werden, oder Fake-Profilen mit falschen Geständnissen. Das Thema hat auch die Frauenhäuser erreicht, schließlich dringen Nachrichten aus den sozialen Netzen mühelos durch die gesicherten Mauern. Den oft bereits traumatisierten Gewaltopfern droht dadurch eine erneute Traumatisierung.

„Sexting“ heißt einer der aktuellen Trends unter Jugendlichen: Vor allem Mädchen fotografieren sich selbst nackt und in erotischen Posen und senden das Bild als Liebesbeweis an ihren Freund. Laut einer Schweizer Studie von 2012 haben sechs Prozent der Jugendlichen das bereits getan. Wenn die Bilder absichtlich oder versehentlich an andere weitergeleitet werden, können sie als Druckmittel oder zum Cybermobbing eingesetzt werden. Sieben Prozent der befragten Schweizer Jugendlichen waren bereits Opfer beleidigender Texte oder Bilder – nicht nur Sexting –, die im digitalen Freundes- und Feindeskreis kursierten.

Trotz aller Warnungen gingen Jugendliche immer noch zu locker mit dem Netz um, sagte Thilo Weichert, Schleswig-Holsteins Landesdatenschutzbeauftragter. „Viele sind verblüfft, wie viel durch eine einfache

Google-Suche über sie bekannt wird.“

Bei der Tagung, zu der die Frauenhäuser in Schleswig-Holstein Fachleute aus Beratungsstellen, Polizei und Justiz eingeladen hatten, gab es auch Ratschläge für die Opfer digitaler Gewalt. Wichtig sei, ihnen klar zu machen, dass sie keine Mitschuld tragen, wenn sie beispielsweise selbst für Nacktbilder gesorgt hätten: „Nicht das Foto ist kriminell, sondern das Hochladen“, sagte Kerger-Ladleif. Gegen Cyberstalking hilft der Austausch der Telefonnummern und Passwörter. Auch neue Profile in den sozialen Netzwerken helfen, Verfolger abzuschütteln.

Droh-Mails und Schmähungen sollten per Screenshot bewahrt werden. Illegale Bilder und Inhalte sollten parallel beim Betreiber einer Seite, etwa Facebook, und bei der Polizei gemeldet werden, riet die Expertin. Astrid Ackermann, Fachanwältin für die Opfer digitaler Gewalt aus Frankfurt, kritisierte aber: „Die Behörden sind bei der Verfolgung der Taten nicht genug geschult.“

Ein ganz eigenes Problem haben die Frauenhäuser selbst. Internetdienste listen die Gebäude – die eigentlich streng darauf achten, ihre Anonymität zu wahren – mit voller Adresse auf oder zeigen den Standort in einer Karte an. „Es ist hochgradig schwierig, das löschen zu lassen“, so Anita Brüning vom Frauenhaus Nordstedt.

IMPRESSUM

Verlagsanschrift:

Vitanas GmbH & Co. KGaA
Vitanas Sozialpsychiatrisches
Centrum Koog-Haus
Eppendorfer
Koogstraße 32
25541 Brunsbüttel
Tel.: (04852) 96 50-0
Fax: (04852) 96 50-65
E-Mail: koog.haus@vitanas.de

Herausgeber: Matthias Roller
Vitanas GmbH & Co. KGaA
Michael Dieckmann
AMEOS Gruppe (V. i. S. d. P)
Internet:
www.eppendorfer.de
www.kooghaus.de
www.vitanas.de
www.ameos.eu

Redaktionsleitung,
Gestaltung & Produktion:
Anke Hinrichs (hin)
Redaktionsbüro NORDWORT
Große Brunnenstr. 137
22763 Hamburg
Tel.: 040 / 41358524
Fax: 040 / 41358528
E-Mail: ahhinrichs@aol.com

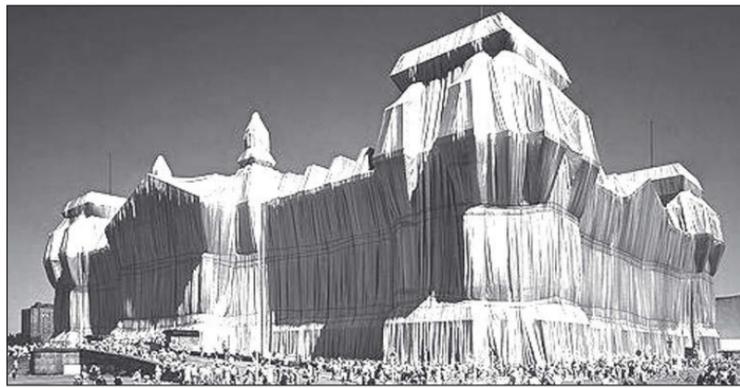
Mitarbeiter dieser Ausgabe:
Sönke Dwenger, Ilse Eichenbrenner,
Michael Freitag (frg), Esther
Geißlinger (est), Ingrid Hilgers (hil),
Gesa Lampe (gl),
Dr. Heidrun Riehl-Halen (hrh),
Dr. Verena Liebers, Jens Riedel (jri)
(rd) steht für Redaktion, Agentur: epd

Fachbeirat:
Dr. Klaus Behrendt (Sucht)
Dr. Charlotte Köttgen
(Kinder- und Jugendpsychiatrie)
Dr. Claus Wächter
(Gerontopsychiatrie)

Druck: Beig-Verlag, Pinneberg
Es gilt die Anzeigenpreisliste 2014.
Der Eppendorfer erscheint zehnmal
im Jahr und kostet jährlich 39,50 Euro.
Für unverlangt eingesandte
Manuskripte und Fotos wird
keine Gewähr übernommen.

Männer und Frauen sind gleichbe-
rechtigt – aber Texte müssen auch
lesbar sein. Wegen der besseren Les-
barkeit hat sich die Redaktion ent-
schieden, auf die zusätzliche Nutzung
der weiblichen Form zu verzichten.

Brief aus der Hauptstadt



Zentrum der Macht: der einst von Christo verpackte Reichstag.

Stigma und Vorurteil

Am 17. April trafen sich 50 Drehbuchautoren in den Räumen des Tagesspiegels am Askanischen Platz, mitten in Berlin. Eingeladen hatte das Aktionsbündnis Seelische Gesundheit zum Thema: „Die Darstellung von Charakteren mit psychischen Erkrankungen in Film und Fernsehen“. Schon vor dem Gebäude wurde man von Vertretern des „Bündnis gegen Folter in der Psychiatrie“ mit Flugblättern versorgt. Man betrat also bestens eingestimmt die schönen Räume. Bereits vorab hatten alle Teilnehmer einen Fragebogen zur Ermittlung ihrer Einstellung gegenüber psychisch Kranken erhalten, der jetzt abzugeben war. „Würden Sie einen Menschen mit einer psychischen Erkrankung heiraten?“

Der erste Block wurde von Drehbuchautoren gestaltet. Die Vorstandsvorsitzende des Verbands für Film- und Fernseh-dramaturgie hatte sich gut vorbereitet und einschlägige Spielfilme unseres TV-Abendprogramms gesichtet. Am häufigsten gezeigt wird der Täter mit



der unklaren Persönlichkeitsstörung. Aber auch Traumafolgen sind beliebt; sogar Kommissare erwischt es inzwischen, in Dortmund und MacPomm. Es folgten zwei Beispiele für „Best Practice“. Drehbuchautoren schilderten die aufwändige Vorarbeit bis zur Einführung einer psychisch kranken Hauptfigur in eine Handlung. Exemplarisch erfolgte dies für die Schizophrenie an dem 2012 ausgestrahlten Tatort „Ordnung im Lot“; es folgte die Figur der Bulimikerin Lilly in der Daily Soap „Gute Zeiten – schlechte Zeiten“. Nicht Monate, sondern Jahre recherchieren die Drehbuchautoren und Story-Teams, Effekte wie Stigmatisierung oder Nachahmung stets im Blick.

Die Perspektive der Betroffenen vertreten zwei höchst unterhaltsame, charismatische Frauen. Donna Reynolds („Der bipolare Spagat“) nannte ihre eigene Lebensgeschichte ein gefundenes Fressen für Drehbuchautoren. 18 Berufswechsel, 5 Verlobungen und 3 Religionen müssten doch reichen, meinte sie. Janine Berg-Peer („Schizophrenie ist scheiße, Mama“) nahm den Medienliebling Monster-Mutter ins Visier und schlug mit Brau- ratur zurück. Gut gelaunt genoss man das Catering und lauschte dann den psychiatrischen Profis. Prof. Wolfgang Gaebel führte mit vielen Folien in das Metier ein; Prof. Bock beschrieb anhand eines Einzelfalls das Ringen um Sprachhoheit und seinen anthropologischen Ansatz. Wer hat Recht: Der Patient, der sich von Parasiten aus dem Weltall besetzt fühlt, oder der Psychia-

ter, der eine Psychose diagnostiziert?

Man war ein wenig aufgeweckt, als Forensik-Expertin Dr. Nahlah Saimeh ans Mikrofon trat und den Fall einer psychotischen jungen Frau vorstellte, die ihre Nachbarin getötet hat und nun im Maßregelvollzug behandelt wird. Die forensische Disziplin wurde kurz umrissen und auf den Grimme-Preis-trägerfilm „Restrisiko“ hingewiesen. Vielleicht lag es an der Schwere dieser Thematik, dass beim abschließenden Austausch an großen Tischen sehr besorgt nachgefragt wurde. Zumindest bei meinen beiden Runden ergriffen Drehbuchautoren das Wort, die mit psychisch Kranken bereits negativ konfrontiert waren. Ich wage nicht zu spekulieren, ob die Veranstaltung zu einer deutlichen Einstellungsänderung (in welche Richtung?) geführt hat. Die Evaluation wird's zeigen. Mein Resümee: Ein ungemein intensiver, von gegenseitiger Achtung geprägter Austausch.

Bei einem der vielen kleinen Filmfestivals in Berlin ist mir ein Dokumentarfilm über den Weg gelaufen, der tatsächlich im

Herbst in kleineren Kinos kommen wird: „Wie ich lernte, die Zahlen zu lieben“. Zwei junge Filmemacher reisen nach New York, einer von beiden, der Sozialpädagoge Oliver, ist der Partner von Rosa von Praunheim. In New York wollen sie eigentlich die Kunstszene porträtieren, doch Olivers schwere Zwangserkrankung – im Alltag leidlich gezähmt – gewinnt in der fremden Umgebung die Überhand. Ständig muss er Zahlen und Farben prüfen und durch andere Zahlen und Farben entschärfen. Alles, sogar das abendliche „Gute-Nacht“-Sagen, wird zur Qual. Der junge Max ist zunächst hilfreich, doch schließlich so entnervt, dass er sich immer häufiger absetzt, was bei Oliver neue Ängste und Zwangsrituale auslöst. Seine unbeabsichtigte antistigmatische Nebenwirkung macht diesen schrägen Film sympathisch. **Ilse Eichenbrenner**

Betrifft: Abs.:

Die Autorin arbeitet als Sozialarbeiterin im Sozialpsychiatrischen Dienst Berlin-Charlottenburg und ist seit Jahrzehnten der Deutschen Gesellschaft für Soziale Psychiatrie und ihrem Berliner Landesverband eng verbunden. Sie hat mehrere Bücher verfasst und ist Redaktionsmitglied der Zeitschrift „Soziale Psychiatrie“.

TV-Tipps

Abschiede und Missbrauch

„Verkauft, verschleppt, missbraucht – vom Kampf gegen den Menschenhandel“ zeichnet ein aktuelles Bild der Lage in Deutschland und zeigt, wie tief die Seelen von Zwangsprostituierten verletzt sind. *Bayerisches Fernsehen, 21. Mai, 19 bis 19.45 Uhr.*

„Halt auf freier Strecke“ von Andreas Dresen erzählt vom Sterben und Abschiednehmen eines Familienvaters, der an einem Hirntumor leidet – „todtraurig, aber trotzdem voller Hoffnung“, so

ARTE über den mehrfach preisgekrönten Film. *Arte, Montag, 19. Mai, 20.15 Uhr.*

Als Liebesfilm hat Regisseur David Sieveking seine Dokumentation „Vergiss mein nicht“ bezeichnet. Sie handelt vom langsamen Abschied des Regisseurs von seiner Mutter Gretel, die an Alzheimer erkrankt ist und die der Zuschauer als Journalistin, Frauenrechtlerin und Revolutionärin kennenlernt.

„Vergiss mein nicht“, *Arte, Sonntag, 18. Mai, 22.15 Uhr.*

AUS DEM INHALT

PSYCHIATRIE	SUCHT
Multimediawand soll Isolierzeiten verkürzen helfen S. 5	Neumünster: Zwischen Akzeptanz und Selbstkontrolle S. 13
DEPRESSIONEN	SUCHT
Bahn unterstützt Depressionshilfe-Stiftung S. 6	Hamburg: Erste Alkoholtherapie per Internet S. 14
HAMBURG	PSYCHIATRIE-ERFAHRENE
Die konkreten Auswirkungen der neuen Sozialpsychiatrie S. 9	Teilhabe nur noch im Sozialraum? S. 16
NIEDERSACHSEN	BÜCHER
Lüneburg: Neues Klinikmodell mit Hometreatment S. 12	Teenies brauchen einen sicheren Hafen S. 17

EX-INler dringend gesucht

■ In München werden Psychiatrie-Experten in eigener Sache händeringend gesucht, insgesamt sind Genesungsbegleiter auf dem Vormarsch – Ausnahme: Schleswig-Holstein

Bundesweit ist EX-IN, also die Arbeit von Psychiatrieerfahrenen in psychiatrischen Einrichtungen, auf dem Vormarsch, positive Beispiele sind Bayern und Bremerhaven sowie Hamburg. Eine Ausnahme stellt Schleswig-Holstein dar, wo bereits die Finanzierung der Zertifizierungskurse schwierig ist und Anschluss-Jobs für Erfahrene kaum zu finden sind.

KIEL/MÜNCHEN (est). Eine „interessante und sinnstiftende Tätigkeit in einem multifunktionalen Team mit individuellen Gestaltungsmöglichkeiten“ oder lieber eine „verantwortungsvolle Tätigkeit mit den attraktiven Rahmenbedingungen eines großen

Arbeitgebers“? Psychiatrieerfahrene, die in München eine Stellung suchen, haben die Wahl: Sowohl Vereine wie das „Bündnis gegen Depression“ als auch die Platzhirsche wie das Klinikum München-Ost suchen händeringend Menschen, die eine EX-IN-Qualifizierung durchlaufen haben. Dabei lernen Psychiatrieerfahrene in einer Reihe aufeinander aufbauender Workshops, ihre eigene Krankengeschichte neu zu bewerten und ihre Kenntnisse so zu nutzen, dass sie anderen zugute kommen.

Am Ende des Lehrgangs können die „Experten aus Erfahrung“ als Berater oder fester Bestandteil eines Behandlungsteams arbeiten. Die Idee des „Experienced-Involvement“, so heißt EX-IN in der Langform, hat ihre Wurzeln in der Anti-Psychiatriebewegung. In Deutschland und anderen europäischen Ländern ist EX-IN durch ein EU-Pilotprojekt verbreitet, in dem von 2005 bis 2007 die Workshops erarbeitet und von 2010 bis 2012 erstmals angeboten wurden. Auch nach dem Auslaufen der Fördermittel hat sich der EX-IN-Gedanke weiter entwickelt.

„Es geht ziemlich gut voran“, sagt Jörg Utschakowski, der zu den Gründern von EX-IN in Deutschland zählt und heute weiter als Koordinator tätig ist. Das ist eine Untertreibung: Neue Kurse finden bundesweit in 22 Orten statt, dazu kommen Trainer-Seminare. Auch in Polen, Österreich und Bulgarien sind EX-IN-Ausbildungen gestartet. Und, ebenso wichtig: Vielerorts

klappt es, dass die Psychiatrieerfahrenen nach der Ausbildung in eine Anstellung wechseln. Oft seien es auf einige Stunden in der Woche befristete Tätigkeiten oder Mini-Jobs, berichtet Utschakowski, findet das aber nicht negativ: „Viele EX-INler suchen gar keine volle Stelle. Für sie ist wichtig, gebraucht zu werden und ihre Erfahrungen einsetzen zu können.“ Und diese besondere Erfahrung ist gefragt: Nicht nur in München werden EX-INler gesucht, auch in anderen Kliniken werden „Genesungsbegleiter“ eingesetzt, so etwa im Vorreiter-Klinikum Bremerhaven-Reinkenheide (s. Seite 4). Zu den Aufgaben der EX-INler gehört, eigene Gruppen zu leiten oder als Ansprechpartner in Akutstationen, Wohneinrichtungen oder

Werkstätten für Menschen mit psychischen Krankheiten tätig zu sein. Eine Ausnahme stellt Schleswig-Holstein dar. Zwar hat ein erster Kursus stattgefunden, doch ein zweiter kommt nur mühsam zustande. „Wir haben eine Reihe von Anmeldungen“, sagt Christel Achberger, die gemeinsam mit Ingo Ulzhofer im nördlichsten Bundesland die EX-IN-Arbeit koordiniert. „Aber die Finanzierung ist schwierig.“

In vielen Bundesländern, etwa in Bremen und Niedersachsen, wo Kurse in Hannover und Braunschweig stattfinden, bezahlt das Arbeitsamt die Teilnahme an EX-IN-Workshops als Qualifizierungsmaßnahme, berichtet Jörg Utschakowski.

Weiter auf Seite 4

„Vom Ich über Ich-Du zum Wir“

■ Zwischen Resilienz und Recovery: Eine EX-IN-Teilnehmerin berichtet

Ute Baader ist früh pensioniert – fühlt sich aber viel zu jung, um gar nicht mehr zu arbeiten. Daher nimmt sie derzeit in Hamburg an einer Ex-In-Fortbildung teil. Ein Erfahrungsbericht.

Es ist Freitag, der 30. August 2013, 9.45 Uhr. Raum 156 im Gebäude der Erwachsenenpsychiatrie des Universitätsklinikums Eppendorf ist noch verwaist. Ich komme gerne überpünktlich. Doch mit mir trudeln noch einige andere ein. Zögernd betreten wir den Raum und suchen uns einen Sitzplatz. Wand oder Fenster im Rücken? Ganz an den Rand oder mitten hinein in das U aus Stühlen? Ich entscheide mich für die Wand mit Blick aus dem Fenster in den grünen Innenhof. Auf jedem Platz wartet ein Ordner, darauf jeweils eine Karte mit einem Spruch oder Gedanken, 19 verschiedene.

Auf „meinem“ Platz ein Zitat von Nietzsche, das ich sogleich zu meinem Motto der Fortbildung erkläre: „Es ist an der Zeit, dass der Mensch sich ein Ziel stecke. Es ist an der Zeit, dass der Mensch den Keim seiner höchsten Hoffnung pflanze.“ Welches Ziel stecke ich mir mit dem Beginn der EX-IN-Fortbildung zur „Expertin durch Erfahrung als Genesungsbegleiterin in der Gesundheitsversorgung“, wie es vollmundig heißt? Klar, ich möchte raus aus meinem Nest. Ich habe Kraft getankt seit meiner unfreiwilligen Frühpensionierung im Frühjahr. Ich möchte meine Kräfte testen, möchte wieder in kollegialen Kontakt treten, möchte meinen Geist anstrengen, möchte mich selbst erfahren und andere kennenlernen. Aber ich möchte

auch berufliche Perspektiven entwickeln. Mit 55 bin ich viel zu jung, um nicht mehr zu arbeiten. Ein bisschen mehr Geld wäre auf Dauer auch nicht schlecht.

Der Raum füllt sich und vibriert vor gespannter Erwartung. Erste Worte werden gewechselt. Und dann geht es los. Gyöngyvér Sielaff, Projektleiterin und die Seele von EX-IN-Hamburg, und ihre Co-Trainerin heißen uns herzlich willkommen zu EX-IN 8. Der Funke ihrer Begeisterung springt sofort auf uns über, und nach der Klärung organisatorischer Fragen stürzen wir uns in ein erstes Kennenlernen und erste Reflexionen über unsere Geschichte(n).

So viele verschiedene Formen der psychischen Erkrankung, so viele ganz eigene Genesungsgeschichten.

19 einzigartige Persönlichkeiten begegnen einander

19 einzigartige Persönlichkeiten, wie sie unterschiedlicher kaum sein könnten, begegnen einander. Wir gehen beseelt nach Hause. Bei aller Freude über den Start ahnen wir noch nicht, wie viel Zündstoff in unserer heterogenen Gruppe steckt.

In den folgenden Monaten – inzwischen sind wir nur noch 17 beschäftigt – arbeiten wir uns mit Salutogenese, Resilienz, Trialog, Empowerment, Recovery, Erfahrung und Teilhabe, Fürsprache, Beraten und Begleiten, Krisenintervention und immer wieder Selbsterforschung. Immer wieder vom Ich über Ich-Du zum Wir. Wir lernen, dass nicht unsere Erfah-



Hat im Leben schon so manches geschultert, zwischenzeitlich ging ihr die Puste aus. Nicht so im Südtiroler Ultental, wo dieses Foto von Ute Baader entstand. Foto: privat

rung psychischer Krisen allein uns schon zum Experten macht. Vielmehr muss es darum gehen, durch Austausch und Sich-Einlassen auf jeweils andere Sicht- und Erfahrungsweisen vom Eigenen zu abstrahieren, um zu einem Wir-Wissen zu gelangen, das dann auch hilfreich für andere sein kann. Und so üben wir uns in Selbstreflexion, im Partneraustausch und in Kleingruppenarbeit, um genau so ein Wir-Wissen zu fassen zu kriegen. Nicht immer einfach.

So geraten wir miteinander und auch jeder für sich in die verschiedensten kleinen Krisen und Fallstricke, die die intensive Zusammenarbeit so grundverschiedener Menschen nun einmal mit sich bringt. Nach dem ersten Taumel von Zusammengehörigkeitsgefühl und Empathieüberschwang fordert jede Persönlichkeit ihre Rechte und jede „Macke“ ihren Tribut. Ich für meinen Teil, als Lehrerin Opfer einer „déformation professionnelle“, werde angetriggert durch Unpünktlichkeit und Schludrigkeit und möchte selbst alles so gut wie möglich machen, um ein „braves Mädchen“ zu sein. Dafür kritisiere ich mich gleichzeitig und fordere mich innerlich zu viel mehr Gelassenheit auf, was natürlich nicht gerade zu wirklich entspanntem Agieren führt. Andere werden angepielt von einem „komischen“ Blick, von bestimmten Redewendungen

oder Aufgabenstellungen, von einem Lachen zur falschen Zeit ... Wir müssen uns manches Mal augenreißend übereinander wundern und einander aushalten mit Wut- oder Tränenausbrüchen, Besserwissereien, Redeschwallen, Übergriffen und Empfindlichkeiten, wie wir es uns vorher nicht auszumalen vermochten. Und dann auch immer wieder traute Einigkeit darüber, wie schön verrückt wir doch alle sind.

Einigkeit darüber, „wie schön verrückt wir doch alle sind“

Um das Zertifikat zum Ende der Fortbildung zu bekommen, sind zwei Praktika vonnöten. Mein erstes, das Schnupperpraktikum im Umfang von etwa 70 Stunden, absolviere ich in einer Fachklinik für Psychotherapie vor den nördlichen Toren der Stadt. Ich gewöhne mich schnell an regelmäßige „Arbeitszeiten“, fühle mich in einem aufgeschlossenem Team sehr wohl und habe die Gelegenheit, mit Patienten ins Gespräch zu kommen und an verschiedensten Therapiesitzungen teilzunehmen. Möchte ich einmal als Genesungsbegleiterin an einer solchen Klinik arbeiten? Ich weiß es

noch nicht. Das Praktikum aber ist eine wichtige Station auf meinem Weg, das herauszufinden. Dieser Artikel ist ein Produkt meines zweiten (kleinen) Praktikums beim EPPENDORFER. Mal sehen, wohin mich dieses führen wird.

Bis zum großen Abschlussfest im August werden wir noch einige Hürden zu nehmen haben: Da ist ein Kleingruppenvortrag über die subjektive Seite unserer Erkrankung, in meinem Fall der Depression, da ist ein Großgruppenvortrag im Rahmen der anthropologischen Vorlesung an der Universität am 1. Juli. Und da ist das Portfolio, das zu erstellen für manche eine schier unüberwindbare Aufgabe scheint, das mich mit unangenehmen, aber auch unzähligen schönen Erinnerungen in Berührung bringt und das meinen Intellekt und meine Kreativität herausfordert.

Und so lautet meine Zwischenbilanz: Die EX-IN-Fortbildung ist ein großartiges Lernfeld und die Teilnahme ein Geschenk. Sie stellt hohe Anforderungen in Bezug auf die Selbstreflexions- und Selbstorganisationsfähigkeit der Teilnehmer. Gelegentlich werden alte Muster angetriggert und es heißt: Hinschauen und daran arbeiten.

Gut, wenn man noch therapeutisch begleitet wird und zu Hause liebevolle Unterstützung erfährt!

Ute Baader