

Die Selbstheilung unterstützen

Krisenbegleitung durch Psychiatrie-Erfarene

VON JOACHIM BRANDENBURG

Menschen mit eigener Krisenerfahrung können leichter Hilfe auf gleicher Augenhöhe leisten als professionelle Helfer. Vor etwa 20 Jahren begannen Selbsthilfegruppen Psychiatrie-Erfarener für das eine oder andere Mitglied, das in eine schwere psychische Krise rutschte, eine persönliche Krisenbegleitung zu organisieren. Inspiriert waren die Pioniere der Krisenbegleitung durch Betroffene auch von der Kritik, die Loren Mosher und Alma Menn schon in den 1960er Jahren an der Psychosebehandlung in psychiatrischen Kliniken geleistet hatten.

Danach wird dort der Heilungsprozess unnötig behindert, weil

- ▶ die Größe der Station es dem Patienten erschwert, Vertrauen aufzubauen,
- ▶ der Fokus der Professionellen auf den Defiziten ihrer Patienten und nicht auf ihren Fähigkeiten liegt,
- ▶ die hierarchischen Strukturen den Patienten daran hindern, ein gesundes Selbstvertrauen aufzubauen und
- ▶ die Medikamente die langfristige Rehabilitation behindern, statt sie zu befördern.

Vor zehn Jahren trafen sich Psychiatrie-Erfarene zu einem Workshop »Krisenbegleitung« des Bundesverbandes Psychiatrie-Erfarener (BPE) und entwickelten den »Leitfaden Krisenbegleitung«, der vor allem auf Respekt, Reizreduzierung und individuelle Hilfestrategien jenseits von Medikamenten setzt. Der Leitfaden betont, dass der Betroffene selbst bestimmt, ob er in einer Krise ist. Wenn andere den Eindruck haben, dass sich jemand in eine Krise »hineinmanövriert«, sollen sie Hilfe anbieten, ohne dabei aufdringlich zu werden.

Wünscht jemand in einer Krise Hilfe, gilt es zu klären:

- ▶ Wer kann welche Hilfe leisten?
- ▶ Was tut dem Betroffenen gut?
- ▶ Wo soll die Begleitung stattfinden?

Es sollte ein ruhiger, reizarmer Ort gefunden und häufige Ortswechsel sollten vermieden werden. Die Grundversorgung muss sichergestellt sein: Essen, Trinken,

Körperpflege. Im Umfeld ist u.a. zu klären: Wer kümmert sich um die Krankmeldung? Wer versorgt Kinder und/oder Haustiere? Wer sieht nach der Post? Dabei gilt es, die Selbstbestimmung und Eigenverantwortlichkeit des Betroffenen zu wahren.

Den Betroffenen anerkennen und ernst nehmen

Im Gespräch mit dem Betroffenen ist ein interessiertes Zuhören wichtig. Der Betroffene weiß am besten, wie es ihm geht. Bei verrückt erscheinenden Aussagen kann man nach Zusammenhängen suchen. Oft helfen Nachfragen, auch nach den Hintergründen: »Welche Bedeutung hat ... für dich?« Wenn sich das Gespräch im Kreis dreht, kann man das Thema wechseln oder mögliche Aktivitäten vorschlagen.

Ist der Mensch in der Krise angespannt, unruhig und voller Angst, gilt es zunächst, ihn zu beruhigen. Dazu kann Musik oder Bewegung beitragen, Entspannungsübungen, bewusstes Atmen, ein Spaziergang oder leichte Hausarbeit. Oft hilft auch, einfach da zu sein und abzuwarten, eine beruhigende Hand zu reichen.

Schon während der Begleitung können Zukunftsperspektiven angesprochen werden: das familiäre und soziale Umfeld, die berufliche Perspektive, Freizeitaktivitäten, Kontakt zu Selbsthilfegruppen und anderen Helfern. Aus der Krise lernt man für die Zukunft.

Aber nicht immer ist Reden hilfreich. Manchmal hilft es auch, miteinander zu schweigen.

Wichtig ist es, dass dem Betroffenen bewusst wird: Eine psychische Krise kommt nicht einfach über mich. Ich stehe ihr nicht passiv gegenüber, bin nicht Opfer fremden Erlebens, sondern Handelnder dieses Geschehens. Ich sammle die Fäden wieder zusammen, die auseinanderzufallen drohen. Was ich erlebe, ergibt Sinn und hat mit mir zu tun. Ich lade meine Begleiter ein, mich bei meiner Suche zu unterstützen.

Eine persönliche, individuelle Krisenbegleitung hilft,

- ▶ in Krisenzeiten nicht allein zu sein, sondern die Erfahrungen und Hoffnungen mit anderen zu teilen,
- ▶ Eskalationen, Psychiatrie-Aufenthalte, Zwang und Gewalt zu vermeiden,
- ▶ Medikation zu vermeiden oder zu vermindern,
- ▶ Selbstbestimmung und Selbstverantwortung auch in Krisenzeiten aufrechtzuerhalten,
- ▶ durch die Krise nicht Kinder, Wohnung oder Arbeit zu verlieren,
- ▶ Chronifizierung zu verhindern.

»Nicht wir sind es, die Menschen heilen, sie selbst tun dies«, sagte der Laing-Schüler David Goldblatt. »Den Glauben zu unterstützen, Heilung komme von außen, macht das Problem für die Zukunft nur noch schwieriger. Menschen in emotionaler Not können ihre Schwierigkeiten selbst überwinden. Das Problem besteht darin, für Menschen in psychischer Not ein stabiles Umfeld zu schaffen, das sich nicht einmischt, sondern eher Hilfe anbietet. Wie man sich um einen Menschen kümmern kann, ohne sich in seinen Entwicklungsprozess einzumischen, ist das schwierigste, was für die Praxis therapeutischen Handelns zu lernen ist.« (1) ■

Joachim Brandenburg ist Lehrer an einem Gymnasium. Nach einer schweren psychischen Krise mit mehreren Psychiatrie-Aufenthalten engagiert er sich in der Selbsthilfe und ist Gründungsmitglied des »Aufbruch für eine humane Psychiatrie« in Köln und des »Netzwerk01 Psychiatrie Erfarene Köln und Umgebung e.V.«

Anmerkung

- 1 GOLDBLATT, DAVID (1995) Die Psychose durcharbeiten. In: Bock, Thomas u.a. (Hrsg.) Abschied von Babylon. Bonn: Psychiatrie Verlag, S. 325–332

Literatur

MOSHER, LOREN R.; HENDRIX, VOYCE; FORT, DEBORAH C. (1994) Dabeisein. Das Manual zur Praxis der Soteria. Bonn: Psychiatrie Verlag
»Leitfaden Krisenbegleitung« des BPE, auf www.bpe-online.de zum Download

Weitere hilfreiche Links

www.endlich-geheilt.de/heilung-durch-selbstheilung
www.zeitzuleben.de/22373-selbstfuersorge