

Bedürfnisse und Erwartungen von Psychiatrieerfahrenen gegenüber Psychiatrie und Gemeinde*

Guten Tag, ich heiße Anna Liberadzka. Ich bin Diplom - Psychologin und Mitglied des Vereins "ffnet die Tür", den ich hier vertrete. Unser Verein unternimmt Aktivitäten gegen die Stigmatisierung von psychisch Kranken, organisiert Bildungstreffen - in der letzten Zeit auch durch Teilnahme an Grants - im Milieu der Patienten und ihrer Familien sowie auch in der Gemeinde. Außerdem bemühen wir uns in unserem Verein, für den Schutz der Rechte und der Würde von psychisch Kranken zu sorgen.

Sehr geehrte Damen und Herren, ich möchte Ihnen meine Gedanken zu Bedürfnissen von Personen nach durchgemachten psychischen Krisen präsentieren. Diese Gedanken resultieren aus eigenen Überlegungen und Erfahrungen, sowie aus Gesprächen und Diskussionen mit anderen Psychiatrieerfahrenen.

Ich möchte, dass Sie zusammen mit mir den Weg von der Erkrankung bis zur Genesung zurücklegen und zusammen mit mir sich unsere Bedürfnisse und Erwartungen auf verschiedenen Abschnitten dieses Weges ansehen.

Am schwierigsten ist immer die erste Erkrankung. Der Mensch ist dann desorientiert, vereinsamt, weiß nicht, was mit ihm los ist und wo er Hilfe suchen kann. Er weiß nicht, wem er trauen, an wen er sich wenden kann. Ähnliche Dilemmas haben die Familien und die Angehörigen der Betroffenen, die häufig als erste bemerken, dass etwas Ungutes, Beun-

ruhigendes geschieht. Oft können oder wollen sie das auch nicht beim Namen nennen. Das, woran es ihnen dann am meisten mangelt, ist ein Zugang zu gründlichen Informationen. Ich erinnere mich an meine erste Erkrankung und die völlige Verwirrung meiner Mitbewohnerinnen. Die einzige Lösung, die ihnen einfiel, war, die Nummer 999 zu wählen (brigens - was für eine Nummer ist das?).

Unsere Forderung ist, ein Netz von Konsultationspunkten, von konkreten Stätten zu schaffen, wo man gründliche Informationen zum Thema: Krankheit, Behandlung, Heilungsprozess, pharmakologische Mittel, verschiedene Therapieformen erhält, wo man auf Wärme, Wohlwollen, Nachsicht trifft, denn das ist der Zeitpunkt, in dem sowohl die kranke Person als auch ihre Angehörigen am meisten einer Fürsorge und einer "leitenden Hand" bedürfen. Damit solche Punkte oder Stätten überhaupt fuß fassen können, sollten sie durch eine umfangreiche Medienkampagne begleitet werden. Auskünfte über diese Stätten sollte man bei jedem an der Schule tätigen Psychologen und Pädagogen einholen können.

Ich stelle mir vor, dass an einer solchen Konsultationssttte nicht nur Psychiater, Psychologen, Therapeuten beschäftigt werden, sondern auch Personen nach erlebten psychischen Krisen, die bezeugen können, dass eine Genesung möglich ist, dass diese Krankheit kein lebenslängliches Urteil bedeutet. Sowohl die Erfahrung als auch Untersuchungsergebnisse weisen darauf hin, dass auf den Verlauf

*XX DPGfSG Symposion, Lublin 2009

des Genesungsprozesses der erstmalige Kontakt mit einem Psychiater einen riesigen Einfluss hat. Mir persönlich scheint am wichtigsten zu sein, dass man von Anfang an Hoffnung, Zuversicht verleiht, dass man die Chancen nicht negiert, den Glauben an lange Remissionen aufbaut und den Glauben daran, dass man genesen kann. Niemand kann das besser tun als die Person, die die Krankheit bereits besiegt, die Krise bewältigt hat.

Während der ersten Etappe, in der Schockerlebnisse und Verwirrung vorherrschen, ist eine möglichst schnelle Intervention von besonderer Bedeutung. Aus der Sicht der Betroffenen kann man dadurch die schlimmste Lösung verhindern, d.h. die Behandlung in einem Krankenhaus. Im Krankenhaus wird der Mensch automatisch von allen Personen abgeschnitten zu denen er noch Vertrauen hatte, von den Stellen, in denen er sich gut fühlte, von Lieblingsgegenständen und den meisten Aktivitäten, die ihm Freude machten. Statt dessen tauchen wildfremde Leute, Krankenhausgegenstände, überwältigende Tatlosigkeit und Frustration wegen der geschlossenen Türen auf.

Unsere Erwartungen gegenüber 24-Stunden-Einrichtungen betreffen vor allem die Einführung unterschiedlicher Behandlungs- und Therapieformen, insbesondere der Beschäftigungstherapie, um die Leere auszufüllen und um die dort verbrachte Zeit sinnvoller und nützlicher zu gestalten. Außerdem wäre ideal, wenn jeder Patient während seines Aufenthaltes im Krankenhaus seinen eigenen Therapeuten hätte, an den er sich jederzeit wenden könnte, und der ihn über seinen Zustand und die Fortschritte in seinem Heilungsprozess ehrlich informieren würde.

In Polen gibt es unterschiedliche Krankenhäuser, sogar unterschiedliche Abteilungen im Rahmen eines Krankenhauses, mit unterschiedlichen Standards in Bezug auf Lebensbedingungen der Patienten. Sorgen wir dafür, dass die Einrichtungen, in denen die Lebensbedingungen die Menschenwürde verletzen, nicht mehr bestehen!

Ich glaube, dass wir uns allmählich von den 24-Stunden-Einrichtungen abwenden und in Richtung der Gemeindepsychiatrie bewegen

sollten. Ich bin ein hervorragendes Beispiel dafür, dass man eine akute Psychose erleben kann, ohne hospitalisiert zu werden. Denn bei einem nächsten Psychoseausbruch stimmte ich der Krankenhauseinweisung einfach nicht zu. Die schlimmste Etappe der Krankheit überdauerte ich zu Hause unter Obhut meines Mannes und meiner Schwester, mit Unterstützung meines Psychiaters und meines Psychologen. Zu Hause konnte ich einfache Hausarbeiten verrichten, spazieren gehen, aber vor allem die Reste des brüchigen Sicherheitsgefühls nicht verlieren, was bei früheren Hospitalisationen der Fall war. Vielleicht ist das eine gute Richtung - unterstützen wir die Familien, geben wir den Kranken zu den durch die Krankheit hervorgerufenen Ängsten kein Gefährdungsgefühl hinzu, das durch Einsperrtsein und Isolation verursacht wird.

Ein nächster Abschnitt auf unserem Weg zur Genesung ist die Rekonvaleszenz. Die Krankheit verursacht eine Bresche in unserem Leben und wir brauchen Stätten, wo wir lernen wieder aufs Neue zu leben. In Polen fehlt es entschieden an Tageskliniken, Werkstätten der Beschäftigungstherapie, gemeindenahen Selbsthilfeheimen, Hostels, betreuten Wohnmöglichkeiten. Und wenn es welche gibt, dann haben sie kein Programm für Personen mit durchgemachter Psychose. Für mich bedeutete mein Aufenthalt in der Tagesklinik eine Brücke zwischen der Krankheit und Gesundheit. Nach einigen Monaten, in denen ich bettlägerig war und nur Medikamente einnehmen konnte, musste ich genug Kraft aufbringen, um jeden Tag aufzustehen, mich auf das Verlassen der Wohnung vorzubereiten, selbständig die Tagesklinik zu erreichen und mich dort einen halben Tag an verschiedenen therapeutischen Aktivitäten zu beteiligen. Ich muss gestehen, dass das eine große Herausforderung war. Allmählich gelang es mir immer aktiver an verschiedenen Tätigkeiten in der Tagesklinik, an verschiedenen Formen der Therapie teilzunehmen. Aus der Zeitperspektive scheinen mir die ganz einfachen, zusammen mit anderen Patienten verrichteten Tätigkeiten, wie Mahlzeiten vorbereiten oder Aufräumen, am wertvollsten. Eine große Bedeutung hatten für mich auch Geme-

inschaftssitzungen, in denen wir uns über unser alltägliches Ringen mit der Realität unterhielten. Diese Sitzungen lehrten mich Empathie, sie ließen mich sehen, dass es neben mir auch andere Menschen gibt.

Ich möchte, dass jede Person, die mit ihrer psychischen Gesundheit Probleme hat, eine Möglichkeit bekommt, solch eine Form der Unterstützung in Anspruch nehmen zu können. In Polen mangelt es sehr an solchen 'Brücken'. Vor allem in kleineren Ortschaften. Tageskliniken, Werkstätten für Beschäftigungstherapie oder Hostels entstehen hauptsächlich in großen Städten, während es überall kranke Menschen gibt.

In kleinen Ortschaften ist selbst der Zugang zu einem Psychiater oder Psychologen sehr problematisch. Sehr oft mangelt es an Professionellen, die Zeit hätten zuzuhören was der Patient zu sagen hat. Der Arzt empfängt den Patienten einfach alle drei Monate für 5 - 10 Minuten, verschreibt ihm Medikamente, und dann werden der psychisch Kranke und seine Familie sich selbst überlassen.

Es wäre ideal, wenn jeder Patient die Möglichkeit hätte, seinen Psychiater selbst auszuwählen, ähnlich wie der Hausarzt gewählt wird. Heute besitzen dieses Privileg nur manche Personen in großen Städten oder wohlhabende Personen, die sich privat behandeln lassen können. Aber heute ist es noch nicht an der Zeit, um das Recht der Ärztwahl zu kämpfen. Heute müssen wir uns für den Zugang zum Psychiater für jede bedürftige Person einsetzen.

Unser Weg endet aber nicht mit Behandlung und Rekonvaleszenz. Es ist wichtig, in einem bestimmten Moment die Krankheitsgeschichte zu beenden und anzufangen eine neue Lebensgeschichte zu schaffen. Ein ungemein wichtiges Element für die Lebensgeschichte ist die Arbeit. Sie macht es, dass wir uns als vollwertige Mitglieder der Gesellschaft fühlen. Sie verleiht unserem Leben einen Sinn, sie beeinflusst positiv unser Selbstwertgefühl, sie verbessert unsere Selbsteinschätzung. Die Arbeit - was auch nicht zu unterschätzen ist - macht uns von der Familie oder von der So-

zialhilfe finanziell unabhängig. Das verleiht uns ein Macht- und Unabhängigkeitsgefühl, ein Gefühl, dass wir über unser eigenes Schicksal entscheiden können. Jeder von uns möchte einen Job haben, der mit seiner Ausbildung, seinen Fähigkeiten und Interessen übereinstimmt. Nicht immer ist das möglich. Ich kenne viele Personen, die die psychische Krankheit besiegt und die eine weniger einträgliche und weniger angesehene Arbeit verrichten, als es ihren beruflichen Kompetenzen und Erfahrungen entspricht. Manchmal sind sie damit einverstanden wegen einer sicheren Atmosphäre am Arbeitsplatz, manchmal aus mangelnden Aussichten auf einen besseren Job. Leider kenne ich auch viele Personen nach durchgemachten psychischen Krisen, die von irgendeiner Arbeit träumen. Tatsache ist, dass wir am Arbeitsmarkt diskriminiert werden. Der Beschäftigungsstand am offenen Arbeitsmarkt hält sich seit einigen zig Jahren auf gleichbleibend niedrigem Niveau. Das Beschäftigungsniveau von Psychiatrieerfahrenen wird in den Ländern der alten EU auf 10 - 20% geschätzt, bei uns in Polen auf rund 2%. Solch ein Zustand vertieft die soziale Ausgrenzung, und manchmal führt das alles sekundär zu Krankheitsrückfällen. Eine Beschäftigung am offenen Arbeitsmarkt ist aber nicht für jeden gut. Darin sind sich sowohl Professionelle als auch Patienten einig. Ein Teil der Betroffenen fühlt sich besser in Einrichtungen für Berufliche Aktivierung oder in gemeinnützigen Firmen. Das Hauptziel ihrer Tätigkeit ist nicht die Gewinnerzielung. Die Gewinne dieser Unternehmen beruhen auf Rehabilitation von psychisch Kranken, Überwindung von Stereotypen, Verhindern der sozialen Ausgrenzung, Wiedereingliederung der aus der Gesellschaft ausgegrenzten Personen. Die Methoden, die dazu führen, bestehen im Aufbauen richtiger sozialer Beziehungen und im Aufbau der sozialen Kommunikation, z.B. Arbeitnehmer - Arbeitgeber, Kunde - Gast, Verkäufer - Käufer.

Wir müssen die Idee des sozialen Unternehmungsgeistes, die Gründung von kleinen und größeren Firmen fördern, wie z.B. die Pension und das Restaurant "Herr Cogito" in Kra-

kau, die mit ihrem Bestehen den Anstoß geben, dass die marginalisierte Gruppe psychisch Kranker in der Zukunft eine betreute Arbeitsstelle finden kann, die oft parallel zum offenen Arbeitsmarkt existiert oder dem Kranken eine zeitweilige Beschäftigung sichert.

Leider sind solche Initiativen eine Seltenheit und das Wissen darum ziemlich gering. Nur ein kleiner Kreis der für die Gründung von gemeinnützigen Firmen oder von Einrichtungen für Berufliche Aktivierung direkt engagierten Personen ist sich der großen Bedeutung dieser Unternehmen bewusst. Ein geschicktes Propagieren der bereits tätigen Unternehmen und der Idee der Gründung von solchen Firmen kann ein großer Schritt auf dem Weg zum Durchbrechen der diskriminierenden Stereotypen zur Arbeitsfähigkeit von psychisch Kranken sein, und in der Zukunft kann es ihren Entschluss bekräftigen, auch am offenen Arbeitsmarkt eine Stelle zu suchen.

Leider gibt es viele Barrieren, die die Arbeitsaufnahme am offenen Arbeitsmarkt erschweren oder gar unmöglich machen. Wie aus den durch die Mitglieder unseres Vereins "Öffnet die Tür!" in Zusammenarbeit mit Professionellen durchgeführten Untersuchungen hervorgeht, beziehen sich diese Barrieren sowohl auf psychisch Kranke als auch auf ihre Umgebung. Zu den Barrieren die wir selbst überwinden können, gehören: niedriger Bildungsstand, Mangel an sozialen Beziehungen, niedrige Selbstwertschätzung, Unkenntnis seiner Rechte, Angst vor Enthüllung der eigenen psychischen Krankheit, Angst vor dem Krankheitsrückfall bei Arbeitsaufnahme. Wie bereits gesagt sind das alles Barrieren, Einschränkungen, mit denen wir selbst zu kämpfen, zu ringen haben. Die durchgeführten Untersuchungen weisen leider darauf hin, dass auch unsere Umgebung mit der Arbeitsfindung Probleme hat. Die Autoren der Untersuchung nennen Ursachen dafür, wie z.B. Angst vor psychisch Kranken, Mangel an Praktikumsstellen für psychisch Kranke, hohe Arbeitslosigkeit an lokalen Arbeitsmärkten, Unglaube der Arbeitgeber an Möglichkeiten einer effizienten Arbeitsverrichtung von psychisch Kranken, Unkenntnis

der Arbeitgeber in Sachen finanzieller Profite, die ihnen durch die Beschäftigung psychisch Kranker entstehen. Es ist gut, diese Barrieren zu kennen, sich ihrer Existenz bewusst zu sein, aber der nächste Schritt sollte ihrer Überwindung gelten. Es gibt solche Barrieren, auf die wir - objektiv gesehen - einen geringen Einfluss haben, z.B. Arbeitslosigkeit an lokalen Arbeitsmärkten, aber viele von ihnen kann man durchbrechen, obwohl es viel Mühe, Anstrengung, Aufopferung und ... finanziellen Aufwand erfordern wird, wie im Falle der Gründung von Praktikumsstellen für Personen nach durchgemachten psychischen Krisen.

Viele dieser Barrieren könnten abgeschafft werden, wenn man die Personen nach erlebten psychischen Krisen anders wahrnehmen würde. Die Angst vor psychisch Kranken entsteht hauptsächlich infolge niedrigen Wissensstands um dieses Thema. Das in Medien kreierte Bild des psychisch Kranken als einer gefährlichen Person schürt die Angst, unterhält die in der Gesellschaft verwurzelten Stereotypen und Vorurteile. Ein Drittel unserer Gesellschaft hatte nie einen Kontakt mit psychisch Kranken, trotzdem fürchtet sie sich vor ihnen. Arbeitgeber haben in der Regel falsche Vorstellungen über Arbeitsmöglichkeiten psychisch Kranker. Unter diesen Personen gibt es viele mit höherer Ausbildung, begabt, kompetent und fleißig. Solch ein Bild sollten wir den Arbeitgebern präsentieren. Ich glaube an die Macht der Aufklärung. Ich glaube daran, dass in der Aufklärung die Kraft steckt, die die menschlichen Vorurteile und Ängste abzubauen vermag. Ich bin der Meinung, dass das sog. "Wissen aus erster Hand" besonders wertvoll ist. Solch ein Wissen vermitteln seit Jahren die Mitglieder unseres Vereins nicht nur an Arbeitgeber, sondern auch an andere gesellschaftliche Gruppen. Sie benutzen dabei die Methode der sozialen Aufklärung. Diese Methode ist ein Beispiel für eine experimentelle Auffassung, die es ermöglicht, mit psychisch Kranken in Kontakt zu treten und von ihnen in einer offenen, ungefährdenden Situation zu lernen.

Ängste, Vorurteile, Stereotypen sind selbstverständlich keine Domäne der Arbeitgeber.

Deshalb sollten die Aufklärungsmaßnahmen gleichzeitig an verschiedene Gruppen unserer Gesellschaft gerichtet werden. Wir sind uns dessen bewusst, dass man - um die Mentalität der Gesellschaft zu verändern - eine neue Generation erziehen muss, die wenigstens über ein elementares Wissen über die wirklichen Probleme der psychisch Kranken und ihrer Angehörigen, sowie über ihre wahren Möglichkeiten verfügt.

Die Psychiatrieerfahrenen und die Gesellschaft müssen begreifen, dass eine psychische Krankheit, eine psychische Krise nicht das ganze Leben determinieren muss, dass man lange Remissionen haben und sogar ganz genesen kann. Die Genesung liegt nicht nur im Interesse des Kranken selbst und seiner Angehörigen, sondern im Interesse der ganzen Gesellschaft. Ganz einfach: für die Gesellschaft und den Staat zahlt es sich mehr aus, wenn der Patient gesund wird und mit ganzer Verantwortung konkrete Lebensrollen als Ehepartner, Elternteil, Schüler, Arbeitnehmer, Gemeindemitglied übernimmt.

Man braucht mehr Aufklärung über psychische Krankheiten und Vorbeugung dieser Krankheiten, angefangen von Kindern und Jugendlichen im Schulalter. Es besteht also ein riesiger Bedarf an der "Basisarbeit". Und das ist im Moment unser Traum. Man soll Programme zur Aufklärung für verschiedene Gruppen der Gesellschaft schaffen. Wichtig sind vor allem meinungsbildende Kreise: wissenschaftliche, politische, journalistische. Wir als Verein "Öffnet die Tür!" bemühen uns nicht nur diese Gruppen zu erreichen, sondern auch einfache Menschen, Psychiatrieerfahrene, ihre Familien, Therapeuten, die die Hoffnung für die Zukunft weiter verbreiten werden. In den letzten Monaten tauschen wir uns im Rahmen eines der umgesetzten Grants unter dem Motto "Verlass den Zufluchtsort!" mit unseren Genesungserfahrungen mit Psychiatrieerfahrenen aus kleinen Ortschaften aus. Wir erreichen auch die Orte, in denen "es keine Psychiatrieerfahrenen gibt, weil niemand diagnostiziert wurde" - wie uns letztens in Piwniczna gesagt wurde.

Wir fordern die Erhöhung des finanziellen Aufwands für die Aufklärungsarbeit, vor allem für die Aufklärung der Gesellschaft, denn die Aufklärung ist zweifellos das wirksamste Kampfmittel gegen die Stigmatisierung und die effizienteste Methode zur Förderung der seelischen Gesundheit, verstanden als Orientierung, in der es möglich ist - und das trotz der Erfahrung mit der Krankheit - das Leben in seinem Reichtum und seiner Vielfalt in vollen Zügen zu genießen.

Zum Schluss möchte ich die Worte meiner Kollegin aus dem Verein Jola Janik zitieren. Sie schrieb einmal: "Es ist nicht leicht in einer Umgebung gesund zu werden, die sich an unsere Krankheit gewöhnte, und wo nicht nur unsere Angehörigen sondern auch Therapeuten nur Patienten in uns sehen." Seht in uns einen Menschen nicht nur mit seinen Behinderungen, sondern auch mit seinen Möglichkeiten, Interessen, Leidenschaften, Träumen. Die Gleichberechtigung bedeutet nicht nur Rechte und Privilegien, sondern auch Verpflichtungen, und wir sind uns dessen bewusst. Deshalb wenden wir uns heute mit einer Bitte an Sie: Stellt Ansprüche an uns! Verwechselt Mitgefühl und Verständnis nicht mit herablassender Nachsicht! Helft uns nicht bei allen Sachen, verursacht nicht die gelernte Ratlosigkeit bei uns, denn dann beginnen wir uns zu entschuldigen und alles mit Unwohlsein zu erklären! Ich selbst weiß es sehr gut, wie viel leichter es zu sagen ist: "ich fühlte mich schlecht" als "Entschuldigung! Ich habe versagt".

Johannes Paul II. schrieb: "Verlangt von euch selbst, auch wenn andere nichts von euch verlangen würden". Wir bitten heute: "Verlangt von uns, auch wenn wir selbst nichts von uns verlangen würden", aber lasst auch uns Ansprüche an euch stellen!