

ELMSHORNER NACHRICHTEN

Begegnung auf Augenhöhe

1"Dieser Ort ist zum Lernen und wir sind Lebenslehrer." Mit einem Satz bringt Gudrun Miels-Ferreira auf den Punkt, was Sinn und Zweck von Psychose-Seminaren sind. Unter Federführung von Udo Spiegelberg, Regionalleiter des gemeinnützigen Unternehmens Brücke Schleswig-Holstein gGmbH (Brücke SH) in Elmshorn, war sie maßgeblich daran beteiligt, vor zwei Jahren diesen monatlichen Treff in der Stadt ins Leben zu rufen. Seitdem treffen sich jeden zweiten Mittwoch im Flora-Gesundheitszentrum Menschen mit einer psychischen Erkrankung, Angehörige und Profis, um sich auszutauschen, sich zu unterstützen neue Denkanstöße zu erhalten und zu geben.



Andrea Perello und Gudrun Miels-Ferreira berichten über ihre Lebenssituation. Foto: Thomsen

Ebenfalls schon lange dabei ist Andrea Perelló. Wie Gudrun Miels-Ferreira gehört sie zum Moderatorenteam

des Elmshorner Psychoseseminars, dem außerdem noch Udo Spiegelberg, Ulrich Gunkel und Ingo-Andreas Ulzhöfer angehören. Die allein erziehende Mutter dreier

Töchter hat selbst schwere seelische Krisen durchlebt. Die erste davon schon Anfang der 90er Jahre. Damals sei sie allerdings von Freundinnen versorgt worden, so dass eine medizinische Diagnose fehlt. Im Nachhinein betrachtet, ist sie sich sicher, dass sie einen psychotischen Schub erlebt hat, sagt die 42-Jährige. Sie selbst ist mit einem alkoholkranken Vater aufgewachsen und wurde unter anderem durch sexuelle Übergriffe schwer traumatisiert. Nach der Geburt ihrer dritten Tochter habe sich ihre Lebenssituation erneut zugespitzt. Als ihr damaliger Ehemann gedroht habe, sie ohne ihre Kinder in die Klinik zu bringen, sei sie mit ihnen von Hamburg ins Elmshorner Frauenhaus geflüchtet. Sie sei das erste Mal in ihrem Leben zur Ruhe gekommen, ausgelöst durch die Zusage "Hier bist du sicher". Da habe sie beginnen können, sich selbst zu reflektieren und zu erkennen, ihre seelischen Verletzungen anzugucken. "Das war schrecklich", beschreibt Perelló den von tiefen Depressionen geprägten, aber heilsamen Prozess.

In dieser Lebensphase habe sie Gudrun Miels-Ferreira kennen gelernt. Die 49-Jährige ist in Westfalen mit einer Mutter aufgewachsen, die unter einem Waschzwang litt. Früh schon habe sie die Rolle der Ersatztherapeutin, die der Ersatzmutter für ihre kleine Schwester und die der Vertrauten ihres Vaters übernommen, erinnert sich Gudrun Miels-Ferreira. Sie habe dann zugesehen, dass sie schnell "Land gewinnt". Mit Anfang 30, als gut verdienende Angestellte in einem Hamburger Verlag, habe sie ihre Geschichte dann jedoch eingeholt. Depressionen, lautete die Diagnose. Ihr war schnell klar: "Ich habe was und ich will da raus." Und gleichzeitig fühlte sie sich zutiefst entlastet, denn "ich bin damit nicht alleine". Viele Jahre ist die Ehefrau und Mutter zweier Söhne den Weg durch verschiedene Therapien gegangen. Mittler-

weile wurde sie ebenso wie Andrea Perelló zur "Ex-Inlerin" ausgebildet (siehe Bericht unten) und will anderen Mut machen, sich anzuvertrauen, sich auf den (Heilungs-)Weg zu begeben und zu sich stehen zu lernen. "Schließlich kann jeder in Krisen kommen", sagt Gudrun Miels-Ferreira.

Sie und Andrea Perelló verstehen die Psychose-Seminare als Ergänzung zu den bestehenden Hilfsangeboten - vor allen Dingen auch für Angehörige. Und die Profis profitierten ebenfalls - eben weil ihnen hier Betroffene und Angehörige frei von institutionellen Rahmenbedingungen begegnen. Die beiden Frauen begrüßen, dass sie nicht nach Hamburg fahren müssen, um an Psychose-Seminaren teilnehmen zu können, sondern "da, wo wir leben". Sie fühle sich immer während der Treffen auf wunderbare Weise von den menschlichen Begegnungen berührt", sagt Perelló. Einen Raum zu schaffen, in dem einander fremde Menschen zusammenkommen und sich öffnen können, das lohnt sich, sind sie und Miels-Ferreira überzeugt.

Das nächste Treffen findet am Mittwoch, 10. Februar, von 18 bis 20 Uhr im Flora Gesundheitszentrum, Schulstraße 46-50 in Elmshorn statt. Weitere Infos bei Udo Spiegelberg, Tel.: (0 41 21) 4 75 61-0 und u.spiegelberg@bruecke-sh.de

9. Dezember 2009 | Von Ute Thomsen



Gespräche im Trialog: Psychoseseminare

HAMBURG Ein Austausch auf Augenhöhe — das ist das zentrale Anliegen von Dorothea Buck. Seit Jahrzehnten setzt sich die psychiatrieerfahrene Künstlerin dafür ein, dass Betroffene und Profis, aber auch Angehörige besser kommunizieren und sich gegenseitig zuhören. So hat die heute 92-Jährige vor 20 Jahren mit dem Psychologen Thomas Bock von der Psychiatrie an der Universitätsklinik Hamburg-Eppendorf das erste Psychoseseminar gegründet. Dort kommen Patienten, Angehörige und in der Psychiatrie Beschäftigte in einen gleichberechtigten Wissens-, Meinungs- und Erfahrungsaustausch (Trialog) über psychische Erkrankungen zusammen. Diese Gesprächsforen und Expertenrunden sollen dazu beitragen, ein besseres, ganzheitliches Verständnis für Psychosen zu entwickeln und damit auch die Arbeit in der Psychiatrie zu verändern. Experten sind in diesem Fall alle Beteiligten: diejenigen, die selbst eine Psychose erlebt haben, diejenigen, die eine Psychose hautnah miterlebt haben, diejenigen, die in psychiatrischen Zusammenhängen mit erkrankten Menschen arbeiten. Unterschiedliche Sichtweisen zu verschiedenen Themen dürfen gleichberechtigt nebeneinander stehen bleiben. Besonders wichtig ist im Trialog, sich mit gegenseitigem Respekt zu begegnen. *ut*

In eigener Sache: Ex-In qualifiziert

BREMEN Schwächen in Stärken verwandeln — das soll mit „Ex-In“ erreicht werden. „Ex-In“, das bedeutet Experienced Involvement, zu Deutsch in etwa „Expertenwissen aus Erfahrung“. Angestoßen wurde das Projekt mit Mitteln aus dem europäischen Programm „Leonardo da Vinci“. Betroffene und Profis aus sechs europäischen Ländern haben sich zusammengefunden und eine spezifische Ausbildung entwickelt, die auf dem Erfahrungswissen der Teilnehmer basiert. In diesem Rahmen werden unter anderem in Hamburg und Bremen Psychiatrie-Erfahrene qualifiziert, um als Dozenten oder als Mitarbeiter in psychiatrischen Diensten tätig zu sein. Durch die Qualifizierung soll auch die soziale und ökonomische Situation von Psychiatrie-Erfahrenen verbessert werden. Die beinhaltet unter anderem, neue Tätigkeitsfelder mit einer angemessenen Entlohnung zu. Bislang sei dem Erfahrungswissen Betroffener kaum Bedeutung beigemessen worden, heißt es in der „Ex-In“-Selbstdarstellung. Folglich

würden im derzeitigen Versorgungssystem für Menschen mit einem seelischen Handicap viele genesungsorientierte Ansätze unberücksichtigt bleiben. Auch zeigten sich viele der Betroffenen unzufrieden mit den Angeboten. Dabei wüssten gerade sie viel über unterstützende Haltungen, Methoden und Strukturen. Fließe das in die bestehende Versorgung ein, dann habe das zur Folge: ein erweitertes Verständnis für psychische Störungen, neues Wissen über genesungsfördernde Faktoren in der Psychiatrie, die Entwicklung neuer Methoden und umfassender Inhalte in der Fachkräfteausbildung sowie innovative Angebote psychiatrischer Dienste. Zudem ist damit auch die Hoffnung verbunden, zufriedenstellendere, weniger diskriminierende und entwürdigende psychiatrische Dienstleistungen zu schaffen. *ut*

Weitere Infos bei Gyöngyvér Silaff, Diplom-Psychologin am Universitätsklinikum Eppendorf in Hamburg, Telefon (040) 4 28 03 76 63, Email: G.Silaff@uke.uni-hamburg.de

Trialogisches Psychoseseminar— Betroffene erzählen



Andrea Perello

Ich hasste es zu Streiten, so Andrea Perello, denn bevor ich den Trialog kennen lernte, kannte ich nur verletzende Auseinandersetzungen. Solche endlosen Diskussionen, wollte ich nie mehr führen. Ich machte mich auf die Suche nach einer Form der gewaltfreien Kommunikation. In der Brücke Elmshorn wurde 2005 das Regenbogenprojekt ins Leben gerufen, ein Angebot für psychisch erkrankte Mütter und ihre Kinder. Dort erfuhren meine Töchter und ich, dass es normal ist, verschieden zu sein. Wir Mütter, alle mit dem Zusatz psychisch krank, kamen ins Gespräch und tauschten uns aus, während unsere Kinder in einer therapeutisch angeleiteten Spielgruppe über ihre Sorgen sprechen konnten. Hier hörte ich das erste Mal vom Psychoseseminar. Was hatte es damit auf sich und was bedeutet trialogisch? Trialog bedeutet für

mich, sich dem Thema psychischer Erkrankungen aus drei verschiedenen Perspektiven (Angehörige, Betroffene und Profis) anzunähern. Im Psychoseseminar ist es möglich, dass Menschen von ihren sehr persönlichen Erfahrungen und Erlebnissen berichten, ohne dass Angehörige oder Profis Verhalten bewerten. □

„Für mich persönlich, sind die zwei Jahre Psychoseseminar ein besonderer Schatz geworden“, meint Udo Spiegelberg und erklärt weiter: Psychoseseminare haben gerade ihren 20. Geburtstag gefeiert. Im Kreis Pinneberg kommen seit zwei Jahren Betroffene, Angehörige und Profis zusammen. Das Psychoseseminar ist ein Seminar, aber ein anderes, als wir es sonst kennen. Man kann etwas lernen über psychische Erkrankungen, den Umgang damit, wie man begleiten kann, welche Hilfen es gibt usw. Dies lernt man aber nicht durch den Vortrag eines Profis, sondern durch Erzählen. Menschen mit Erfahrungen von psychischer Erkrankung, Menschen mit Erfahrung als



Udo Spiegelberg

Angehörige und Profis, die Erfahrung in der Begleitung von

Menschen mit psychischen Erkrankungen haben, berichten von dem, was sie erlebt haben. Mit wachsendem Vertrauen auch von Gefühlen, die sie dabei gehabt haben und die oft zum ersten Mal Raum finden und gesagt werden können, ohne dass es peinlich ist. Manchmal kann man eine Stecknadel fallen hören, wir hören einander zu. Betroffene und Angehörige finden einen Raum, in dem ihre Erfahrungen gehört und sie wertschätzend behandelt werden. Und Profis? Finden einen neuen Zugang zu den Menschen, die sie sonst nur im institutionellen Rahmen kennenlernen. Dass Psychoseseminare funktionieren, zeigt die Beteiligung in Elmshorn; manchmal ist die Hütte voll bis auf den letzten Platz, aber dann rückt man zusammen, weil die Geschichten gehört werden wollen.