

20. Hofgeismarer Psychiatrietagung „Was lässt die Seele gesunden?“ 19.03.2011

Kurzbericht aus Arbeitsgruppe „Psychische Erkrankungen ins Leben integrieren – Gespräch mit Betroffenen“

3 Personen aus dem Podiumsgespräch vom Vormittag waren bereit zum weitergehenden Austausch, daraus entwickelte sich ein angeregtes Gespräch unter den ca. 20 Teilnehmerinnen und Teilnehmern der Arbeitsgruppe. Ich versuche, die Inhalte zusammenzufassen, Fragen und Antworten sind dabei nicht wörtlich protokolliert, sondern von mir zusammenfassend neu formuliert:

Fragenkomplex: „Wie ist bei Ihnen die Einsicht/ Akzeptanz entstanden, psychisch krank zu sein und medizinische Behandlung in Anspruch zu nehmen?“

Antworten:

- Einsicht entstand durch das Erleben einer tiefen Krise und diese nicht allein bewältigen zu können,
- Mehr Verständnis entwickeln in der (Psycho-)Therapie, durch Erklärung, auch körperlicher Mechanismen (z. B. körperliche Stress-Symptome),
- In der Behandlung und in der Beschäftigung mit Psychischen Krankheiten (z. B. Bücher, Vorträge) erkennen, warum bestimmte Empfindungen oder Verhaltensweisen so sind,
- Durch die Notwendigkeit, anderen die eigene Erkrankung zu erklären,
- Aus dem Druck, nicht „ins Bild zu passen“ und selbst Erklärungen dafür zu suchen.

Fragen: „Wie kann man anderen Krankheitseinsicht näherbringen?“, „Wie geht es, zum Kranksein zu stehen?“

Antworten zusammengefasst:

- Man kann nur versuchen, Erklärungen anzubieten, aber letztendlich wird jede Person selbst entscheiden, welchen Weg sie wählt.
- Krankheitseinsicht und das Akzeptieren der Situation, krank zu sein, kann nicht von außen hergestellt werden, allenfalls unterstützt.
- Hilfreich kann sein, wenn „Psychisch Krank“ nicht als negativ von außen bewertet wird (Stigmatisierung) und z. B. Klinikaufenthalt nicht als persönlicher Mangel oder „Versagen“. Umgekehrt ist Akzeptanz besonders schwierig, wenn im Umfeld und in der Selbstbewertung „Psychisch Krank, Verrückt, Psychiatrie“ u.s.w. negativ bewertet werden. Alle Anwesenden kennen diese Abwertung allerdings, zumindest aus der Vergangenheit.

- Aufklärung für die Betroffenen, aber auch für die gesamte Bevölkerung, ist sehr wichtig, um Ängste abzubauen und die eigene Erkrankung akzeptieren zu können.

Frage: „Was hilft bei der Sinnfindung?“ (Sinn im Leben mit Erkrankung)

Antworten zusammengefasst:

- Sich etwas sinnvolles aufbauen schafft man nicht in Zeiten der Krise, den Weg kann man nur in den Zeiten ohne Krise suchen.
- Es hilft, sich selbst eine Aufgabe zu suchen, z. B. andere zu unterstützen.
- Unterstützung durch andere, Austausch, Erfahrung in Gruppen, gerade auch mit anderen Betroffenen hilft sehr.
- Arbeit kann manchen Menschen Halt und Sinn im Leben geben. Für andere ist aber der Alltag mit der Erkrankung so anstrengend, dass Erwerbsarbeit eine zusätzliche Belastung darstellt und das Bewältigen des Alltages schon eine große Aufgabe darstellt. Manchmal entsteht durch die Bedingungen der Erwerbsarbeit oder den Druck, den Arbeitsplatz zu erhalten, wieder so hoher Stress, dass die Krankheitssymptome sich verstärken.
- Für manche Menschen ist es hilfreich, andere sinnvolle Tagesstruktur aufzubauen, als die klassische Erwerbsarbeit. Dabei muss man oft mit sehr wenig Geld haushalten, das schränkt die Mobilität und Teilnahme z. B. an Kultur stark ein, besonders im ländlichen Umfeld.
- Liebe, Mitmenschlichkeit, Glaube können Halt und Sinn geben.
- Die Wahrnehmung, wie man einen Tag sinnvoll gestaltet, kann sehr unterschiedlich sein. Jede und jeder sollte die Möglichkeit haben, den eigenen Weg zu finden.
- Ist es wichtig, nach einem Sinn der Krankheit zu fragen?

Zusammenfassung: U. Kreie, Moderatorin der Arbeitsgruppe