

Peter Lehmann

Krisenbewältigung ohne Psychiatrie: Individuelle, institutionelle und strukturelle Alternativen

Vortrag beim 5. bipolaris-Infotag („Muss es immer Krankenhaus sein?
Alternativen zum vollstationären Krankenhausaufenthalt“)

veranstaltet von bipolaris – Manie & Depression Selbsthilfevereinigung
Berlin-Brandenburg e. V. und Angehörige psychisch Kranker Landes-
verband Berlin e. V.

Berlin, Klinikum am Friedrichshain, 9. April 2011

www.antipsychiatrieverlag.de/artikel/selbsthilfe/pdf/bipolaris.pdf

Psychische Krise

- ➔ schmerzhafter seelischer Zustand oder Konflikt innerhalb einer Person (innerpsychische Krise) oder zwischen mehreren beteiligten Personen.
- ➔ Person sieht sich auf dem Weg zur Erreichung wichtiger Lebensziele oder bei der Alltagsbewältigung gegenüber und kann diese nicht mit den gewohnten Problemlösungsmethoden bewältigen.
- ➔ plötzliche oder fortschreitende Verengung der Wahrnehmung, der Wertesysteme sowie der Handlungs- und Problemlösungsfähigkeiten.
- ➔ stellt bisherige Erfahrungen, Normen, Ziele und Werte in Frage und hat oft einen bedrohlichen Charakter.
- ➔ ist zeitlich begrenzt.

Krisenbewältigung ohne Psychiatrie

a) Individuelle und organisierte Selbsthilfe

Rückzug an sichere Ort, beruhigende Mittel, sozialer Beistand, Ausleben, Dabeibleiben

»Wir hören zu, sprechen, hören wieder zu. Wir sagen unsere Wahrheit, von der wir wissen, dass es sie gibt, und wir hören sie. Und so öffnen wir den Zugang zur eigenen Tiefe und begegnen der Wärme des anderen. Das ist die gewöhnlichste Sache, die ich vom Leben erwarte.«
(Zoran Solomun, in: „Statt Psychiatrie 2“, S. 66)

Recovery: Mitreden – mitmachen – selbst aktiv werden

- Patientenrolle verlassen
 - Psychiatrie-Erfahrungen nicht abblocken
 - Der eigenen Möglichkeiten bewusst werden
 - Profirolle am eigenen Recoveryprozess kritisch reflektieren
 - Erfahrungswissen vermehren
 - Distanzierung von stigmatisierenden Diagnosen / Prognosen
- ➔ Eintauschen von Krankheitsidentität gegen selbst gewählte Identität, eine Geschichte in eigener Sprache und mit selbst gewählten Strategien
- ➔ Chance, mit bleibenden Verletzungen leben zu können.

Wilma Boevink, in: Psychosoziale Umschau, 2003, Nr. 3, S. 37-39

www.antipsychiatrieverlag.de/artikel/selbsthilfe/recovery.htm

Nichtpsychiatrische Selbsthilfe

- Selbstorganisation
- Kampf für Menschenrechte
- kollektive Auseinandersetzung mit den Lebensbedingungen
- Befreiung vom psychiatrischen Einfluss
- Suche nach dem Sinn des Wahnsinns
- Autonomie und persönliche Entfaltung
- kritische Auseinandersetzung mit »Experten«
- Abbau der Machtverhältnisse innerhalb der Gruppe und Widerstand gegen Fremdkontrolle.

Tina Stöckle, 1948-1992. Dipl.-Sozialpädagogin, Namensgeberin der »Villa Stöckle« (Weglaufhaus Berlin)

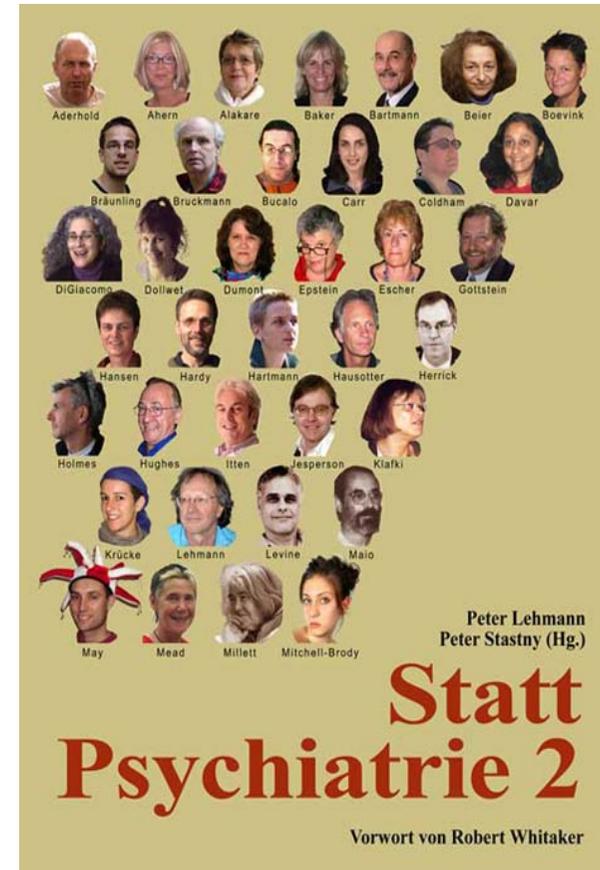


www.antipsychiatrieverlag.de/verlag/titel/stoeckle.htm

Krisenbewältigung ohne Psychiatrie

b) Alternative Modelle institutionalisierter Unterstützung

- Soteria
- Windhorse
- Offener Dialog
- Krisenherberge
- Weglaufhaus etc.



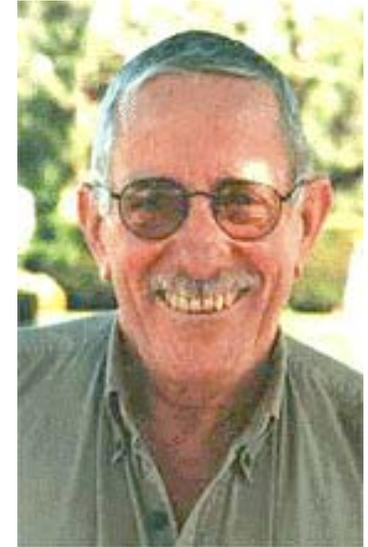
Soteria

Psychose:

Bewältigungsmechanismus und Antwort auf Jahre traumatischer Ereignisse, die die Betroffenen veranlasst haben, sich aus der konventionellen Realität zurückzuziehen

Nil noscere / Dabeisein

Vermeidung von Rehospitalisation, Rückgang der *Psychopathologie*, dafür Unabhängigkeit, soziales und berufliches Funktionieren



Loren R. Mosher (1933-2004)
Klinischer Professor für
Psychiatrie, University of
California, San Diego

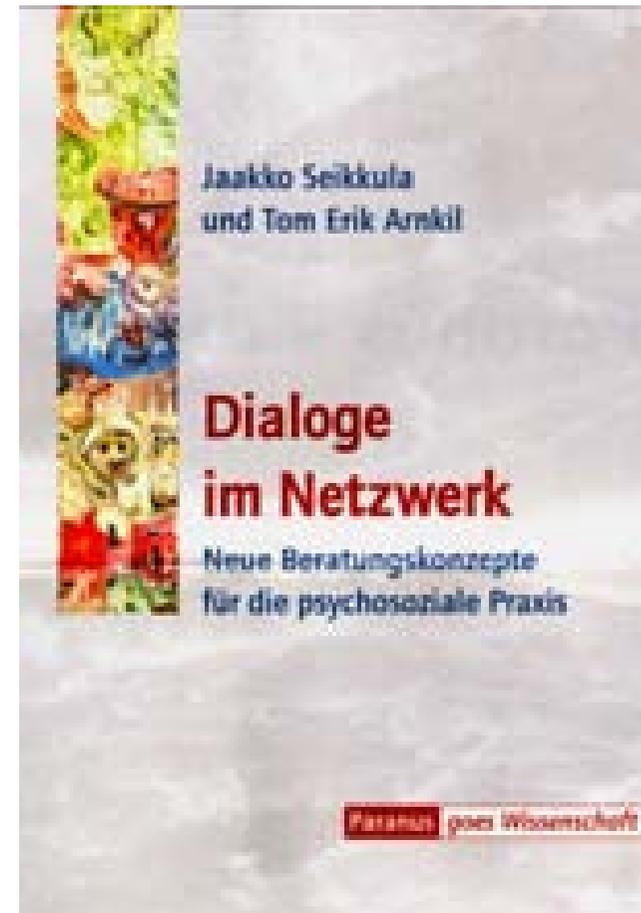
Windhorse

- Psychosenverständnis: ernsthafte Bedrängtheit aufgrund außerordentlicher Lebensumstände
- Inseln der Klarheit als Momente geistiger Gesundheit erkennen und fördern und dadurch die entscheidenden Funken zur Gesundheit entzünden
- Authentische Beziehungen: Präsent sein statt „Jemanden etwas tun“

Offener Dialog

„Können Sie sich eine psychiatrische Praxis vorstellen, in der das erste Treffen bei einer Psychose oder anderen schweren Krise in der Familie innerhalb eines Tages organisiert wird? In der sowohl der Patient als auch die Familie am ersten Treffen und am Behandlungsverfahren für so lange wie nötig teilnehmen dürfen? ... Und dass alle Diskussionen und Entscheidungen über die Behandlung im Beisein des Patienten und der Familie geschehen?“

(Seikkula & Alakare, in: „Statt Psychiatrie 2“, S. 234)



Krisenherberge

- a) vorsorgliche Krisenplanung und Training zur Krisenbewältigung, Beratungsstelle
- b) Unterkunft für psychiatrisch Gefährdete
- Rückzugsort mit Möglichkeit zum Meditieren, zur Massage und zum Austoben
- Einbeziehung von Betroffenen ins Team, zwangsfreies nichtmedizinische Modell, eigene Definition von Bedürfnissen, gegenseitige Unterstützung
- ➔ bessere Gesundheitsergebnisse / zeitnähere und hilfreichere Krisenhilfe / geringere Rate von Klinikaufenthalten in der Folgezeit
- ➔ Gesamtkosten mehr als ein Drittel unter den sonst üblichen durchschnittlichen Kosten.

Weglaufhaus

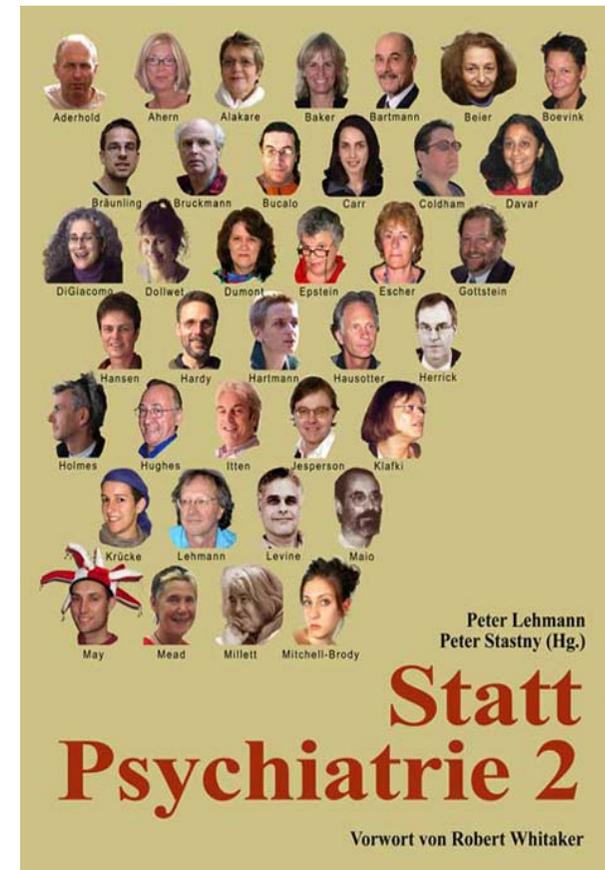
- Betroffenenkontrollierter Trägerverein
- Krise als Überforderung der eigenen Bewältigungsstrategien und des Umfeldes
- Hilfe bei der Lösung sozialer, juristischer, psychischer und körperlicher Probleme sowie beim Absetzen von Psychopharmaka
- Psychiatriebetroffene Mitarbeiter als mutmachende Beispiele



Krisenbewältigung ohne Psychiatrie

c) Strukturelle Herangehensweisen

- Durchsetzung von Menschenrechten
- Vorausverfügungen
- Forschung aus Betroffenenperspektive
- Fortbildung
- Zusammenschluss von Alternativprojekten (INTAR)
- Vernetzung der Selbsthilfe



Psychiatrisches Testament

„Vorausverfügungen sind Rechtsmittel, die zum Schutz des Rechts einsichts- und urteilsfähiger Personen, medizinische Versorgung zu wählen oder abzulehnen, entwickelt wurden.

Patienten können spezifische Entscheidungen dokumentieren oder Vertreter benennen, die solche für sie treffen können. Durch derartige Vorausverfügungen können sie Kontrolle über ihre psychiatrische Behandlung auch dann behalten, wenn sie als nicht einsichts- und urteilsfähig eingestuft werden.“

(Laura Ziegler, in: „Statt Psychiatrie 2“, S. 331)

Forschung und Fortbildung aus Betroffenenperspektive

„Durch psychiatriebetroffene Forscher geschaffenes Wissen basiert auf einem anderen Wertesystem als das von Experten. Wichtige Werte für betroffenenkontrollierte Forschung sind unter anderem die Orientierung an Veränderungen, auf persönlichen Erfahrungen basierende Kompetenz, das Bekämpfen von Stigma und Machtverhältnissen sowie das Streben nach Selbstmanagement und Recovery, um ein erfülltes Leben führen zu können.“
(Jan Wallcraft , in: „Statt Psychiatrie 2“, S. 336)

Selbsthilfe und Selbstorganisation

1. Informationsverbreitung
2. Unterstützung beim Schöpfen von Hoffnung und Aufbrechen von Isolation
3. Austausch und gegenseitige Unterstützung.

Jenseits von Paradigmen

„... dass das medizinische Modell nur Teil eines grundlegenderen Problems ist: der Tendenz, menschliche Schwierigkeiten auf die eine oder andere Art als technische Probleme zu verstehen. ...

Die radikalste Folgerung der Recovery-Bewegung mit ihrer Umkehrung dessen, was erst- und zweitrangig ist, besteht in der Feststellung, dass es die Betroffenen sind, die das größte Wissen und die meisten Informationen über Werte, Bedeutungen und Beziehungen besitzen. Im Sinne der Recovery-Bewegung sind sie die wahren Experten.“

(Pat Bracken, in: „Statt Psychiatrie 2“, S. 419-420)

Kontakt

Peter Lehmann

Zabel-Krüger-Damm 183

13469 Berlin

Tel. +49 / (0)30 / 85 96 37 06

mail@peter-lehmann.de

www.peter-lehmann.de