

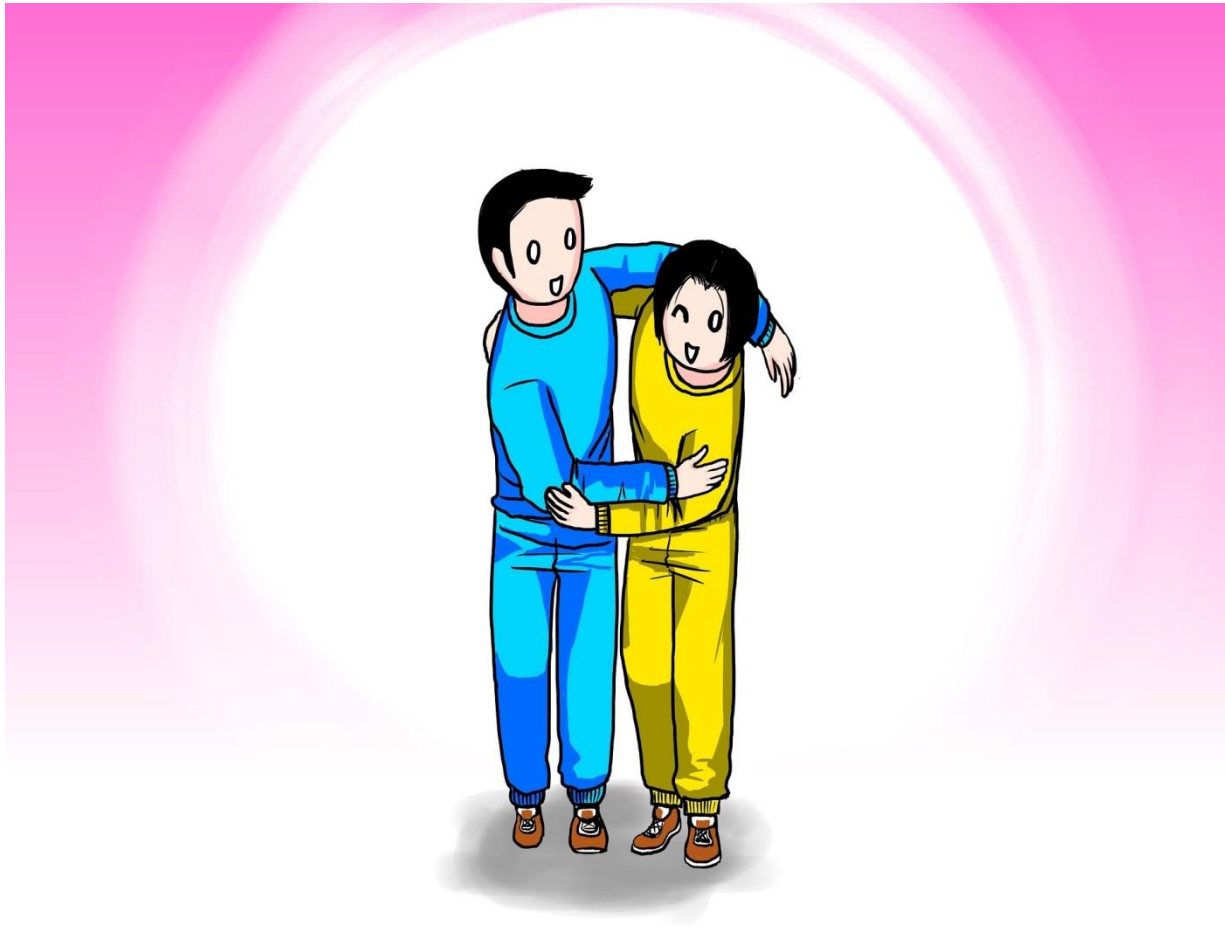
Bürger unterstützen Bürger: Beziehung auf Augenhöhe

14. Bayerisches Seminar für Bürgerhilfe
in der Psychiatrie

23.02.2019

Svenja Bunt

Helfen wollen



Ihr Engagement ist wichtig!

- Ihr Engagement, über Patenschaften oder Gruppenleitung, leistet im Kleinen, oft auch etwas im Verborgenen, einen Beitrag, dass Psychiatrie-Erfahrene in der Gesellschaft leben, nicht ausgegrenzt am Rand.
- Sie widmen einen Teil Ihrer Zeit und Ihrer Kraft anderen Menschen, die es oft nicht gut im Leben getroffen haben.

Mühe

- Manchmal wird das auch Mühe machen.
- Manchmal wird der Betroffene, um den Sie sich kümmern, vielleicht nicht dankbar wirken.
- Manchmal ist unklar, ob überhaupt etwas von der gutgemeinten Arbeit hilft oder ankommt.
- Manchmal kommt wenig zurück.
- Manche Außenstehende fragen, warum man sich überhaupt in der Psychiatrie engagiert.

Die eigenen Gründe finden

- Das geht auch Hauptamtlichen so!
- Alle müssen individuelle Gründe für ihr Engagement finden.
- Dies kann sein der Reichtum, der in den Begegnungen liegt.
- Das eigene Gefühl, etwas Sinnvolles zu tun.
- Anknüpfungspunkte an eigene biographische Erfahrungen.

Helfen wollen?

- In der Psychiatrie oft eher das Bedürfnis des Helfers, helfen zu wollen, als ein Suchen nach Hilfe durch die Psychiatrie-Erfahrenen.
- An die Hand nehmen wollen.
- „Ich brauche keine Hilfe!“
- Psychiatrie-erfahrene Menschen wollen vor allem ihre eigenen Entscheidungen treffen und selbst ihr Leben gestalten.

Selbstbild vieler Betroffenen

- Menschen mit eigenen, manchmal eigenwilligen Ideen über die Welt.
- Man hat so seine Vorstellungen von der Welt und trifft auf dieser Grundlage seine Entscheidungen.
- Wie alle Menschen glaubt man, Dinge gut entscheiden zu können.
- Man will nicht, dass andere einen belehren.

Dilemma für Außenstehende

- Der Wunsch, den Menschen an die Hand zu nehmen, ihm zu einem besseren Leben zu verhelfen.
- Scheitert zumeist schon im Ansatz: Den Betroffenen erscheint der vorgeschlagene Weg ungangbar.
- Gleichzeitig haben die Menschen eben kein gutes Leben und klagen auch über Benachteiligung.

Eigene Erfahrung

- 2007-2009: Sehr schwierige Lebenssituation und große psychische Beeinträchtigung.
- Vorschläge von außen: An der Uni als Hiwi arbeiten, bei Aldi an der Kasse sitzen, auf Honorarbasis am Gymnasium Philosophie unterrichten, auf selbständiger Basis englische Übersetzungen anbieten.
- Grundtenor: Es darf nicht sein, dass ich auf Hartz IV angewiesen bin. Jede noch so prekäre Erwerbstätigkeit ist besser als gar keine.

Was mir richtig schien

- Ehrenamtliches Engagement 2008-2011.
- Aufbau eines sozialen Netzes.
- Ab 2010 Verbesserung der Lebensqualität.
- 2011: EX-IN-Ausbildung
- 2012: Berufseinstieg als Wohnbetreuerin

Der Erfolg

- Eine schrittweise Verbesserung der Gesundheit.
- Eine soziale Verankerung mit viel besseren Beziehungen als jemals zuvor.
- Verbesserung der Sorge für mich und für meine kleine Wohnung.
- Ein Leben erstmal ohne Arbeit, jetzt seit vielen Jahren wieder mit Arbeit, aber auch viel Freizeit und einem guten Ausgleich.

Wichtig

- Ich bin einen anderen Weg gegangen als mir angeraten wurde und als sich andere Menschen vorstellen konnten.
- Durch die Zeit in der Arbeitslosigkeit habe ich mein Leben breiter aufstellen können, es ist heute vielseitig und schön.
- Es hat manchmal auch einen Sinn, wenn Betroffene wohlmeinenden Ratschlägen nicht folgen!

Wie man nicht hilft

- Wenn man dem anderen vermittelt, dass er dringend Hilfe von mir braucht.
- Wenn man bevormundet.
- Wenn man eigene Maßstäbe anlegt.
- Wenn man unerwünschte Ratschläge gibt.
- Wenn man nicht an den Wünschen und Hoffnungen, den Träumen der Betroffenen ansetzt.

Helfen können



Ethik

- Keine Spaßbremse
- Keine langweilige Sonntagspredigt
- Kein Gut-Menschen-Gehabe

- Teildisziplin der Philosophie
- Die zentrale Frage ist: Wie soll ich leben? Was soll ich im Leben tun und lassen?
- Es geht um das ethische Reflektieren seines eigenen Handelns.

Reflexion der Praxis

- Wie können Sie Ihr Handeln als Bürgerhelfer in der Psychiatrie ethisch reflektieren?
- Besonderheit: Ihr Engagement ist freiwillig – für Sie und den Betroffenen.
- Sie haben keinen Auftrag von außen, irgendetwas Bestimmtes mit dem Klienten zu erreichen. Das ist für Hauptamtliche oft anders.

Was könnte Anlass geben zu Reflektion?

- Ein Unbehagen im Kontakt.
- Eine bei sich gespürte Neigung, sich sozial von dem Betroffenen zu distanzieren.
- Eine Krise des Betroffenen.
- Brisante vertrauliche Mitteilungen des Betroffenen.
- Kenntnis einer Notsituation.
- Der alltägliche Umgang.
- Die Beziehungsgestaltung und Kommunikation.

Wie kann ich mich reflektieren?

- Den Austausch mit anderen suchen.
- Gilt für Ehrenamtliche und Hauptamtliche.
- Kluge Menschen, die ein wenig Ahnung haben von dieser Art des Engagements.
- Wichtig: Nicht nur in der Gruppe, sondern auch im vertraulichen persönlichen Gespräch mit einem Gegenüber.

Eigene Grenzen

Wichtig ist, sich selbst zu reflektieren:

- Was kann ich für den Betroffenen tun?
- Habe ich Wunsch- und Rettungsphantasien?
- Würde ich gerne „mehr machen“?
- Mache ich zu viel?
- Was wurde mir im Leben geschenkt, was musste ich mir erarbeiten, welche Menschen sind für mich da?
- Was gönne ich anderen (nicht)?

Festigkeit

- Der Umgang mit psychisch beeinträchtigten Menschen kann etwas in einem ins Wanken bringen.
- Zwingend erforderlich Grenzen zu wahren: wann und wie man erreichbar ist, wie oft man sich trifft, was man von sich erzählt.
- Zentralerweise darf es niemals zu Sexualität oder Gewalt in dem Kontakt kommen.

Wachsen und Reifen ist möglich

- Menschen, die Betroffene begleiten, können diesen helfen, indem sie eine positive Entwicklung, ein Wachsen und Reifen für möglich halten.
- Das Ehrenamt kann keine Therapie ersetzen.
- Dennoch können Sie Hoffnungsgeber sein: an die Entfaltung der guten Möglichkeiten des Betroffenen glauben und ihm dies auch vermitteln.

Von Mensch zu Mensch

- Tiefe menschliche Begegnungen sind möglich.
- Gespräche mit Tiefgang.
- Gut ist, sich vom Betroffenen ein wenig helfen zu lassen.
- Die Anteilnahme des Betroffenen annehmen.
- Akzeptanz für den anderen Menschen mit einem anderen Weg im Leben.

Positive Grundhaltung

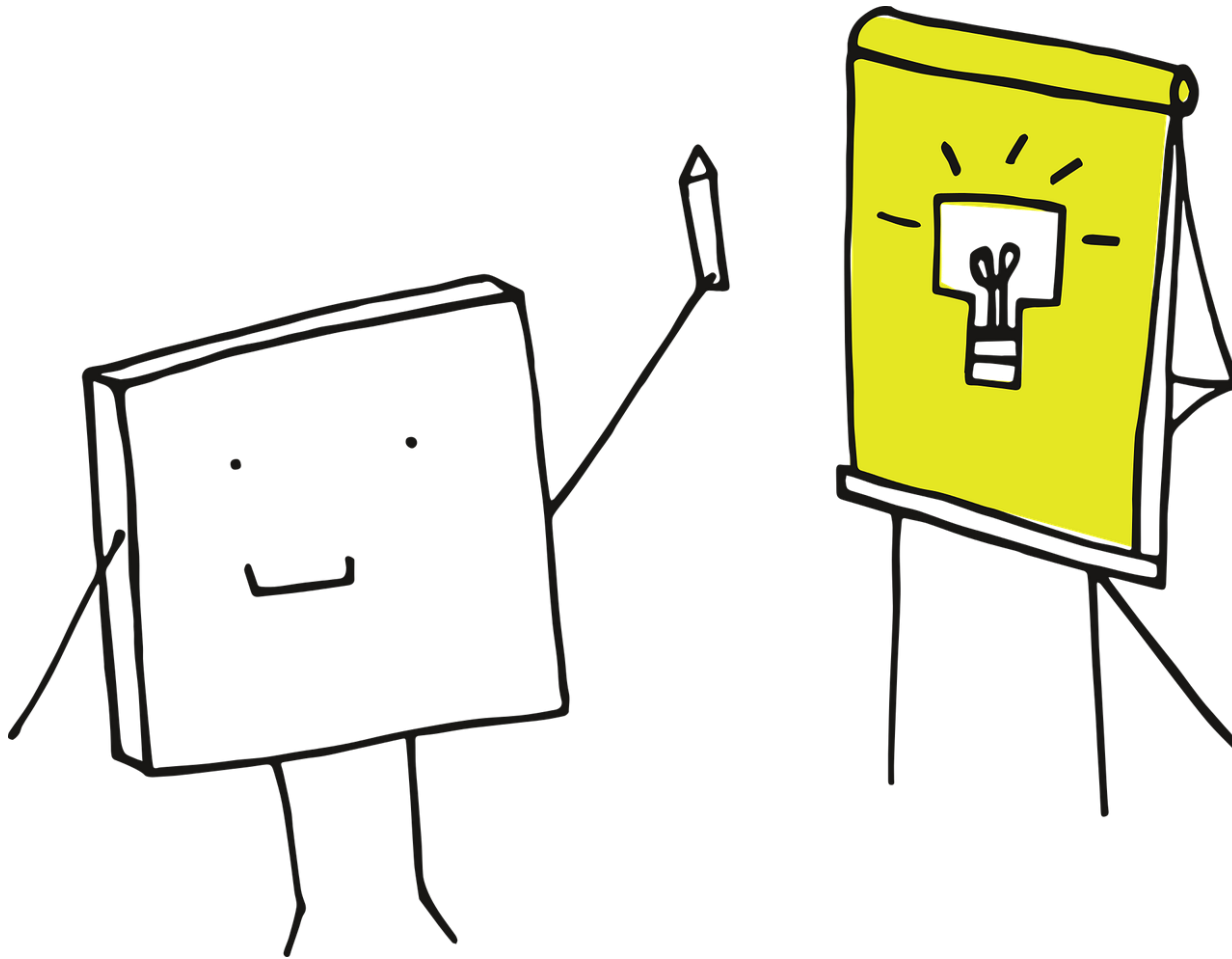
- Was bedeutet Ihnen Ihr Engagement?
- Wo sehen Sie sich dadurch beschenkt?
- Was lernen Sie dadurch?

- Wenn Ihnen zu diesen Fragen nichts einfällt, sollten Sie vielleicht Ihr Engagement überdenken.
- Wenn es gut läuft, profitieren beide Seiten.

Ihre Persönlichkeit zählt

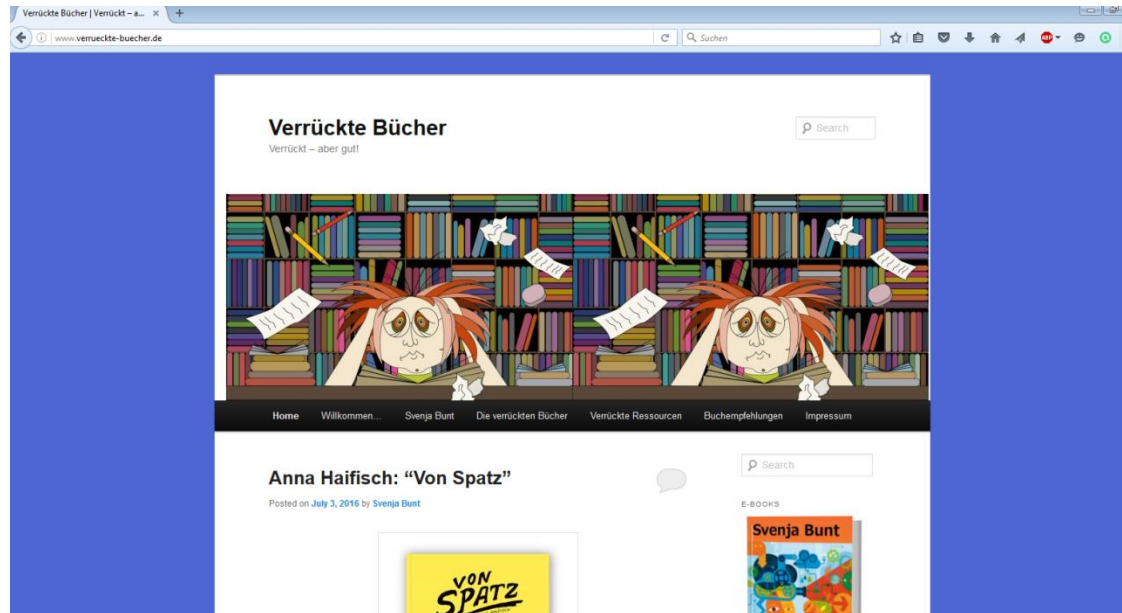
- Im Umgang mit psychisch erkrankten Menschen, sowohl ehrenamtlich als auch hauptamtlich, ist unsere Persönlichkeit der entscheidende Faktor.
- Wer sind Sie als Mensch?
- Wie wollen Sie sein als Mensch?
- Arbeiten Sie manchmal an sich?
- Wer unterstützt Sie dabei in Ihrem Leben?

Praktische Tipps



Erfahrungsberichte lesen

- Z.B. „Neben der Spur“ oder „Meine Schizophrenie“
- Autobiographische Berichte von Betroffenen



Trialogforen besuchen

- Psychoseseminare
- Medikamenten-Trialoge
- Trialogische Arbeitsgruppen

Eigene biographische Erfahrungen

- Darüber nachdenken und sich austauschen, wie eine psychische Erkrankung oder die Berührung mit der Psychiatrie das eigene Leben verändert hat.
- Sei es als Angehöriger, Betroffener oder Profi.
- Für sich Dinge klären.

Gemeinsam machen statt nur reden

- Gemeinsame Aktivitäten bedeuten Betroffenen oft mehr als nur reden.
- Gemeinsam schöne Momente erleben.
- Teilhabe heißt, etwa bei kulturellen oder anderen Veranstaltungen dabei sein zu können, auch etwas zu erleben.
- Der Moment zählt, nicht unbedingt das Reflektieren.

Kommunikation

- Wenn man mal nicht gerne mit dem Betroffenen zusammen war, lohnt es sich, das vorsichtig rückzumelden.
- „Das war mir zu viel...“
- „Normalerweise macht es mir Freude mit Ihnen, aber heute...“
- In ganz schlimmen Fällen auch klar abgrenzen und den Termin vorzeitig beenden.

Ernst nehmen

- Den Betroffenen ernstnehmen als einen Menschen, der sein eigenes Leben gestaltet.
- Sowohl in positiven als auch in negativen Begegnungen einer Rückmeldung würdigen.
- Schweigend zu leiden, nimmt den Betroffenen nicht ernst!

Wünsche und Träume

- Sie sind nicht zur Erfüllung von Wünschen und Träumen anderer da.
- Es ist gut, auf kleine Wünsche einzugehen.
- Bei großen Wünschen und Träumen ist es wichtig, die Verantwortung beim Betroffenen zu belassen.
- Unrealistische Wünsche und Klagen stabilisieren den Ist-Zustand. Es ist nicht Ihre Aufgabe, eine solche Selbst-Blockade aufzubrechen!

Sprache und Beziehung

- Gut ist eine Sprache, die soziale Unterschiede nicht betont, aber auch nicht leugnet.
- Gut ist, eigenes Interesse an dem Kontakt deutlich zu machen.
- Offen, herzlich und doch klar abgegrenzt.
- Positive Entwicklungen würdigen.
- Schwierige Umstände würdigen.
- Achtsam formulieren!

Sich nicht überfordern

- Auch und gerade Hauptamtlichen gelingt nicht immer eine achtsame Sprache.
- Nicht jeder Tag ist ein guter Tag.
- Manchmal kommen einem Gedanken oder Impulse, die man nicht haben möchte.
- Auch Pausen im Engagement und Urlaube sind völlig in Ordnung!

Ihr Engagement ist wichtig!

- Ohne Sie ist Inklusion alles nichts.
- Sie sind bereit, den Betroffenen ein Freund zu sein.
- Psychisch erkrankte Menschen brauchen nicht nur Profis, sondern ganz normale Bürger, die sich ein wenig kümmern.
- Dass Sie und Betroffene sich gegenseitig in den Städten und Orten, wo Sie leben und wirken, wahrnehmen, ist alleine schon ganz viel!

Viel Freude in Ihrem Engagement!

www.verrueckte-buecher.de

Svenja.bunt@verrueckte-buecher.de

