Arbeit und Psyche: Erfahrungswissen und individuelle Wege im Fokus des Selbsthilfetages

Von Jessica Odenwald und Hermann Stemmler

Im Mittelpunkt des vierten Selbsthilfetages am 05.11.2018 in Berlin stand die Thematik »Arbeit und Psyche«. Der Tag wurde gemeinsam veranstaltet von der Aktion Psychisch Kranke, dem Bundesnetzwerk seelische Gesundheit (NetzG), der deutschen Depressionsliga (DDL), dem Bundesverband der Angehörigen psychisch erkrankter Menschen (BApK), EX-IN Deutschland, dem Geschwister-Netzwerk, der Mut-Tour und der Alzheimer Gesellschaft. Gefördert wurde der Selbsthilfetag – und das ist sehr bemerkenswert – vom Bundesministerium für Gesundheit (BMG). Der zuständige Referatsleiter, Dr. Thomas Stracke, stellte in seinem Grußwort den unverzichtbaren Beitrag der Selbsthilfe als vierte Säule des Gesundheitswesens heraus. Arbeit und Psyche stehen für ihn im engen Zusammenhang. Es muss darum gehen, Arbeit so zu gestalten, dass die psychische Gesundheit nicht gefährdet wird bzw. erhalten bleibt. Arbeit ist sinnstiftend, kann Anerkennung, Wertschätzung sowie wirtschaftliche Absicherung bieten und nach einer Erkrankung zur psychischen Gesundung beitragen. Der Arbeitsschutz und die betriebliche Gesundheitsförderung durch die Krankenkassen leisten hier wichtige Beiträge.

Svenja Bunt näherte sich in ihrer fachlichen und sensiblen Eröffnungsrede aus einer anderen Perspektive der Thematik. Ausgangspunkt für ihren Beitrag waren ihre eigene Psychoseerfahrung und ihre Berufstätigkeit als Wissenschaftlerin und Genesungsbegleiterin. Arbeit kann – oft durch Überforderung – psychische Krisen und auch Erkrankungen bedingen, genauso kann aber auch Arbeitslosigkeit psychisch krank machen. Sie selbst konnte nach ihrer Erkrankung wieder in Teilzeit arbeiten. Die Kontakte, die Wertschätzung für ihre Kompetenzen sowie der bessere Lebensstandard haben sehr zu ihrer Gesundung beigetragen. Ihrer Meinung nach sollte es bessere Möglichkeiten zur Teilzeitarbeit geben. Zudem ist eine gezielte Beratung in Richtung individueller Möglichkeiten und entsprechender Nischen in der Arbeitswelt notwendig. Auch ehrenamtliches Engagement kann ein Weg in bezahlte Beschäftigung sein.

Selbsthilfe in der Arbeitswelt und in Beratungsangeboten

Die zehn Workshops am Nachmittag waren jeweils von den veranstaltenden Organisationen mit eigenen Schwerpunkten konzipiert worden. Die deutsche Depressionsliga stellte ihre Arbeitgeberseminare vor.

Die von Depressionserfahrenen ausgerichteten und durch die Barmer Ersatzkasse finanzierten Seminare richten sich an die mittlere Führungsebene. Neben Informationen über die Depressionserkrankung wird der Fokus auf die Frage des Erkennens sowie das Training im Umgang mit den Betroffenen und deren Ressourcen gelenkt. Da es in den Betrieben meistens durch Umstrukturierungen, zeitliche Stressfaktoren, aber auch durch Unter- und Überforderung zu psychischen Überlastungen kommt, ist eine entsprechend ausgerichtete Organisations- und Personalentwicklung aus Sicht der Depressionsliga entscheidend.

Auch der BApK führt krankenkassenfinanzierte Arbeitgeberseminare durch, aber diagnoseübergreifend. Im Zentrum steht dabei, wie auch bei der Depressionsliga, die Wissensvermittlung über Erkrankungen durch Betroffene selbst. Darüber hinaus stellte ein Mitgliedsverband ein betrieblich orientiertes Arbeitstraining für psychisch erkrankte Menschen vor, das bereits vielen Betroffenen den Weg in eine Beschäftigung geebnet hat.

Wie (erfolgreich) Betroffene mit ihrem Expertenwissen aus Erfahrung andere Betroffene unterstützen und das zu ihrer Profession oder dies im Ehrenamt machen, konnten NetzG, EX-IN Deutschland und auch die Mut-Tour in ihren Workshops aufzeigen.

Im NetzG-Workshop wurden drei Umsetzungsmodelle der ergänzenden, unabhängigen Teilhabeberatung (EUTB) nach § 32 SGB IX vorgestellt. Die EUTB bietet für die Selbsthilfe die Chance einer finanzierten Peer-Beratung. NetzG Rheinland-Pfalz hat die Möglichkeit erhalten, in vier EUTB-Angeboten Beratung für Betroffene durch Betroffene anzubieten. Für einen Teil der Beratungskräfte war die EX-IN-Ausbildung der Ausgangspunkt für diese bezahlte oder auch ehrenamtliche Tätigkeit. Der Oberbayerischen Selbsthilfe Psychiatrieerfahrener (OSPE) wurden insgesamt sieben Beratungsstellen aus dem insgesamt bundesweit 52 Millionen umfassenden Fördertopf bewilligt. 22 sozialversicherungspflichtige Stellen konnten so geschaffen werden. Dass dies von der OSPE als kleiner »Sieg« gegen die Wohlfahrtspflege empfunden wird, beinhaltet die deutliche Kritik, dass bundesweit insbesondere im ländlichen Be-

Foto: Peter Zaplatynski

Svenja Bunt und Hermann Stemmler im Gespräch

reich die Angebote der Wohlfahrtspflege bzw. der »Profi-Verbände« überwiegen. Die Kellerkinder in Berlin halten eine gemeinsame Beratungsstelle mit dem Akse e.V., einem Selbsthilfeangebot für Menschen mit unterschiedlichen Behinderungen, vor. Im Fokus der Beratung durch die EUTB stehen Fragen rund um die Persönliche Assistenz, das Persönliche Budget, Hilfsmitteln, das selbstbestimmte Wohnen, aber auch, was ein Teilhabeplan ist. Zugleich ist die Stärkung der Resilienz und Selbstvertretungskompetenz ein wichtiges Ziel.

Erfahrungswissen in Forschung, am Arbeitsplatz und in der Anti-Stigmaarbeit

Im Mittelpunkt des zweiten von NetzG vorbereitenden Workshops standen die Möglichkeiten von Psychiatrieerfahrenen, sich an Ausbildung und Forschung zu beteiligen, dort selbst tätig zu werden, aber auch Themen zu benennen. So könnte eine fundierte Basis neutraler wissenschaftlich begründeter Ergebnisse entstehen, auf deren Hintergrund größere Versorgungsanteile von Peers übernommen werden könnten, was in England, Italien oder Holland u.a. schon lange üblich ist.

Zu hoffen bleibt, dass die Fachöffentlichkeit partizipativ angelegte Support- und Recoveryprogramme offen und ehrlich diskutiert und in professionelles Handeln integrieren kann bzw. als eigenständig kooperierende Fachdisziplin zulassen kann.

Untermauert wurde dies durch den Beitrag von Herrn Prof. Dr. Markus Witzmann von der Hochschule für angewandte Wissenschaften München, der in seinem Impulsbeitrag die Zielsetzung formulierte, durch partizipative Forschung stärker die soziale Wirklichkeit zu erfassen. Er beschrieb als erfolgreiche beispielhafte Praxisprojekte eine trialogisch erarbeitete Behandlungsvereinbarung, die inzwischen beim größten psychiatrischen Krankenhausträger in Bayern zum Einsatz kommt, und ein gerade angelaufenes partizipatives Forschungsprojekt, das zur Versorgungssituation im Bereich Autismus die Partizipation von Nichtwissenschaftlern als Co-Forschende trialogisch beteiligt.

Im Workshop von EX-IN Deutschland standen die Ausbildung und Praxis der Genesungsbegleiter im Mittelpunkt. Ziel ist es, Menschen mit Eigenerfahrung eine Ausbildung als »Genesungsbegleitende« und Wege in Arbeit zu ermöglichen. Wesentliche Aufgabe ist dabei die Zusammenarbeit mit Bildungsträgern, die die Ausbildung durchführen, deren Begleitung und die Qualitätssicherung. Mittlerweil existieren dreißig Standorte, an denen ausgebildet wird. Die Aufnahme der Genesungsbegleiter in der S3-Leitlinie »Psychosoziale Therapie bei schweren psychischen Erkrankungen« ist ein wichtiger Meilenstein. Teilnehmende des Workshops berichten über positive Erfahrung mit Tätigkeiten in Kliniken und der Eingliederungshilfe, aber auch über Vorbehalte, vor allem aus der Pflege. Nach wie vor nicht adäquat wird die Bezahlung erlebt.

Öffentlichkeitsarbeit war der zentrale Fokus im Workshop der Mut-Tour. Bereits seit 2012 veranstaltet die DDL alle zwei Jahre die Mut-Tour. Quer durch Deutschland fahren hierbei depressionserfahrene Menschen und nicht erfahrene Menschen gemeinsam Fahrrad und setzen so ein Zeichen für Offenheit und einen normalen Umgang mit dem Thema Depression. Eines der größten Ziele bei der Tour ist die mediale Berichterstattung über Projekt und Anliegen, daher werden in den angesteuerten Städten lokale Initiativen als Gastgeber gesucht, die auch den Kontakt mit der Presse vor Ort herstellen. Bisher ist die Tour auf breites Interesse gestoßen. Im Jahr 2015 gewann die Mut-Tour folgerichtig den Antistigma-Preis der Deutsche Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatik und Nervenheilkunde (DGPPN). Für 2019 werden übrigens wieder Mitfahrende gesucht.

Angehörige brauchen individuelle Unterstützung und Selbsthilfe

Mit dem Aspekt »Aktive Geschwister« befasste sich der Workshop des neu gegründeten Geschwister-Netzwerkes. Im Mittelpunkt stand hier die Perspektive der Geschwister als Angehörige psychisch erkrankter Menschen, die sich doch sehr von der Perspektive der Eltern unterscheidet, da sie im Familiengefüge mit speziellen Rollenerwartungen zu kämpfen haben und sich permanent mit der Nähe-Distanz-Regulation gegenüber des erkrankten Geschwisterteils befassen müssen. Bundes- und sogar europaweit erfährt dieses Thema Auftrieb, so berichtet eine Teilnehmerin von einem Kongress in Athen. Auch im deutschsprachigen Raum gibt es inzwischen in einigen Regionen Geschwister-Angehörigentreffen (siehe den Beitrag von Reinhard Peukert in diesem Heft).

Im Workshop der Alzheimergesellschaft wurden von den Teilnehmenden als wesentliche Herausforderungen der Einbezug Betroffener und Angehöriger in die Pflege herausgestellt, die Belastung der Angehörigen und die Stärkung der Infrastruktur sowie der Partizipation der Selbsthilfe. Frau Schneider-Schelte vom Bundesverband berichtete über ihre Erfahrungen am Alzheimer-Telefon, wo die Wissensvermittlung, die Annahme von ausgehandelter Unterstützung und die Teilnahme an Selbsthilfegruppen immer wieder Thema sind. Frau Schmidt-Zadel vom Landesverband NRW betonte, dass eine ausreichende Finanzierung und Vernetzung der Selbsthilfestrukturen entscheidend sind und diese in NRW auf einem guten Weg sind. In Bezug auf Partizipation kann sowohl der Bundes- als auch der Landesverband auf gute Erfahrungen auf Bundesebene, aber auch in Landesgremien zurückblicken.

In zwei weiteren Workshops war der Aspekt der Selbsthilfe im geplanten Dialog des BMG zur Weiterentwicklung der Hilfen für psychisch erkrankte Menschen Schwerpunkt (siehe den vorherigen Beitrag in diesem Heft).

Fazit und Perspektiven

Immer wieder wurde betont, wie wichtig individuelle Wege in Arbeit und angepasste Arbeitsbedingungen sind. Im Lichte der UN-Behindertenrechtskonvention ist es unverzichtbar, Erfahrungswissen einzubringen in die Beratung von Betroffenen und in die Gestaltung von psychiatrischen Hilfen – ob bezahlt, mit Aufwandsentschädigung oder ehrenamtlich.

Die Selbsthilfe kann durch Information und Öffentlichkeitsarbeit wichtige Beiträge zur Entstigmatisierung psychischer Erkrankungen leisten und die Teilhabe von Menschen mit psychischen Erkrankungen und Behinderungen an Arbeit erleichtern. Der Selbsthilfetag hat hier gute Praxis gezeigt – Nachahmung und Weiterentwicklung erwünscht. ◀

Jessica Odenwald ist Psychiatriekoordinatorin von Mainz und leitet dort die Koordinierungsstelle für gemeindenahe Psychiatrie.
Hermann Stemmler ist Dipl.-Sozialpädagoge und Psychiatrieerfahrener. Er ist im Vorstand von NetzG, Psychiatrieerfahrener.