

Kommentare
Weiter

Abo Anmelden

0

Suche

DIE  WELTDIE WELT
Jetzt testen

Artikel teilen

Home Politik Wirtschaft Geld Sport Wissen Panorama Feuilleton ICON Reise PS WELT Regional Meinung Videos Markt

Seelenverwandtschaft

MÜNCHEN

Artikel vom 02.08.2015 / Ausgabe 31 / Seite 5

WELT am SONNTAG

Seelenverwandtschaft

Oberbayern fördert die Arbeit von ehemaligen Psychiatrie-Patienten als Genesungsbegleiter – zum Vorteil aller Beteiligten

Rudolf Stumberger

Es war schwerste Zeit ihres Lebens, sagt Anja Seidel. Ärzte hatten nach einer langjährigen, unerkannten Leidensgeschichte eine sogenannte bipolare Störung bei ihr diagnostiziert. Eine psychische Erkrankung, die sich vornehmlich in starken Stimmungsschwankungen äußert.

Auf manische folgen depressive Phasen. Betroffene können nicht mehr schlafen. Im Umgang mit anderen neigen sie zur Distanzlosigkeit, was die Kommunikation und das Miteinander erschwert. Anja Seidel weiß das. Sie hat die Höhen und Tiefen dieser Erkrankung durchgemacht. Vor allem aber hat sie eine ziemlich genaue Vorstellung davon, wie hilflos man sich fühlt – auch, weil die Krankheit völlig unabhängig von der Lebenssituation auftritt. Weil man nichts und niemanden dafür verantwortlich machen kann.

Seidel ist froh, dass es vorbei ist. Was sie nie gedacht hätte, ist, dass die Erfahrung, die sie machen musste, auch ein Schatz sein kann. Ein Wissen, das man teilen kann. Mit denen, die aktuell mit der Erkrankung kämpfen. Genau das ist jetzt ihr Job.

Seidel ist Genesungsbegleiterin in der "Tagesstätte für psychische Gesundheit" in München-Unterschleißheim. Es ist ein neuer Job, bei dem Menschen, die selbst Erfahrungen mit persönlichen Krisen oder psychischen Krankheiten Patienten helfen. Ihre Stelle wird seit Jahresbeginn in einem bundesweit einmaligen Projekt vom Bezirk Oberbayern finanziert. Hintergrund ist die steigende Zahl psychischer Erkrankungen in Bayern. Laut DAK-Gesundheitsreport 2015 haben sich hier die Fehlzeiten von Arbeitnehmern aufgrund psychischer Erkrankungen seit dem Jahr 2000 signifikant erhöht.

Aktuell sind es 193 Tage pro 100 DAK-Versicherte – ein Anstieg um 86 Prozent. Ausgerechnet in "Wohlfühländern" wie Bayern und Baden-Württemberg, die in bundesweiten Vergleichen zur Lebensqualität besonders gut abschneiden, werden Depressionen häufiger diagnostiziert als im Norden oder Osten. Und: Ein vielsagender Direktvergleich: Nur bei 0,3 Prozent der BKK-Versicherten im Saale-Orla-Kreis (Thüringen) wurde eine Burn-out-Diagnose gestellt, während dieser Anteil im Kreis Ansbach (Bayern) bei 3,4 Prozent liegt. Hier sei ein "Zusammenhang mit Regionalindikatoren wie der Ärztedichte" erkennbar, heißt es bei der BKK diplomatisch. Im Klartext: Wo es viele Ärzte gibt, die sich um psychische Probleme von Patienten kümmern, werden diese Leiden auch

MEISTGELESENE ARTIKEL

1. NSU-PROZESS
Jetzt fällt Beate Zschäpes Maske
2. DEUTSCHE IN DEN USA
19-Jährige darf wegen Facebook-Chats nicht einreisen
3. NETZPOLITIK.ORG-AFFÄ
Justizminister Maas entlässt Generalbundesanwalt Range
4. BEVÖLKERUNGSSCHWUND
Im Osten bleiben nur die Städte übrig
5. MICROSOFT
Warum Windows 10 die Internetverbindung bremst

besonders oft diagnostiziert. Der "Bayer an sich" fühlt sich nicht schlechter als der gemeine Sachse. Aber der Schein trügt, wie sich auch in der "Tagesstätte für psychische Gesundheit" zeigt.

0

Die Einrichtung der Caritas steht Menschen mit psychischen Erkrankungen und Problemen offen. Hierher kann man kommen, wenn einem zu Hause die Decke auf den Kopf fällt, wenn man sich einsam fühlt, Kontakt zu Gleichgesinnten sucht oder Hilfe braucht. Der Treffpunkt wird von rund 40 Personen besucht. "Es kommen Menschen, die an Schizophrenie leiden oder an einer Borderline-Erkrankung, Patienten mit Ängsten und Neurosen", sagt Andreas Ammer, Leiter des Sozialpsychiatrischen Dienstes. Manche seien auch nur "sonderbar". Im Haus gibt es einen Arbeitsbereich: Hier kann man sich im Gebrauchtbücherladen oder durch Gartenarbeit ein kleines Zubrot verdienen, die Arbeit gilt als therapeutische Maßnahme. So läuft das seit 15 Jahren. Zwei Sozialpädagoginnen und eine Heilpädagogin arbeiten hier. Und jetzt auch die Genesungsbegleiterin Anja Seidel.

Genesungsbegleiter ist der alltagstaugliche Name für Mitarbeiter, die eine Ausbildung zum "Ex-In-Experten" absolviert haben. Die Abkürzung "Ex-In" steht für das englische "Experienced Involvement" und bedeutet die Einbeziehung von Erfahrung. Genesungsbegleiter sind also Menschen, die selbst Erfahrungen mit persönlichen Krisen oder psychischen Krankheiten haben. So wie Anja Seidel. Auf dem Höhepunkt ihrer Erkrankung war die 34-Jährige stark suizidgefährdet. 16 Wochen verbrachte sie in einer Tagesklinik. Und lernte dabei eine Genesungsbegleiterin in ihrem Alter kennen, die anscheinend ein normales Leben führen konnte. "In dem Moment wusste ich: Das will ich auch."

Jetzt hat den Job in der Münchner Tagesstätte: "Das hier ist ein Ort, wo man einfach da sein kann. Man muss nichts machen, kann aber etwas machen", sagt Seidel. Seit zwei Jahren gehört sie dem Team der Tagesstätte an, seit Jahresbeginn finanziert der Bezirk Oberbayern ihre Stelle. Diese Förderung ist das Ergebnis eines seit 2012 laufenden Modellprojektes mit wissenschaftlicher Begleitung. Künftig soll jeder Sozialpsychiatrische Dienst einen Genesungsbegleiter einstellen können. Der Bezirk rechnet dabei mit Kosten von 170.000 Euro.

Seidel kennt die Verhaltensmuster psychisch Kranker: "Wenn es im Team heißt, die oder die Person ruft nicht mehr an, sage ich, das ist doch ganz normal." Wenn jemand nur noch schwarz sieht, sagt sie: "Das verstehe ich, ging mir auch so." Und macht dem anderen Mut: "Hey, das wird besser, auch wenn du das gerade nicht sehen kannst."

Jeden Freitag arbeitet Anja Seidel in der Küche der Tagesstätte mit: "Das ist ein sehr interessanter Ort", sagt sie. Hier könne vertraulich über Dinge gesprochen werden, aber die Klienten der Tagesstätte können auch ihre Stärken zeigen. Anja Seidel: "Manche können tolle Gerichte kochen, Spinatlasagne zum Beispiel." Freitags ist auch der Tag der Wohlfühlgruppe, die sie leitet. Dabei geht es darum, die Sinne zu wecken, sodass man sich wieder an das erinnert, was einem guttut.

Um in der Tagesstätte als Genesungsbegleiterin arbeiten zu können, hat Anja Seidel eine Ausbildung absolviert. Sie dauert ein Jahr und besteht aus zwölf dreitägigen Modulen. Voraussetzung ist die eigene Psychiatrie-Erfahrung. Die ehemaligen Patienten beschäftigen sich dabei mit Themen wie Gesundheit und Wohlbefinden, Beratung und Begleitung, dem Übertragen von Verantwortung, mit Genesung und dem Wiedererstarben von Kräften. Schwerpunkt des ersten Bildungsteils ist dabei die Persönlichkeitsentwicklung.

"Menschen mit psychischen Erkrankungen haben oft Hemmungen, ihre

Erkrankung vollständig zu akzeptieren und in der Gesellschaft offen damit umzugehen", so Seidel. "Trotzdem kann jeder, der Erfahrungen mit verschiedenen Einrichtungen der Sozialpsychiatrie gemacht hat, diese ringsum für andere Menschen in ähnlichen Situationen einbringen." So das Konzept. Im zweiten Teil der Bildungsmaßnahme liegt der Fokus auf den Methoden, mit denen andere Menschen in ihrer Genesung begleitet werden können.

Vorgegangen ist das "Ex-In"-Konzept aus einem Pilotprojekt der Europäischen Union, das von 2005 bis 2007 in sechs Ländern durchgeführt wurde. Anschließend fanden die ersten Kurse für Auszubildende in [Deutschland](#) statt. Die Förderung von "Ex-In"-Ausgebildeten durch den Bezirk Oberbayern ist erstmals in Deutschland einmalig.

"Das Wissen der Genesungsbegleiter ist für die psychiatrische Arbeit von unschätzbarem Wert", begründet Bezirkstagspräsident Josef Mederer den Beschluss. Und: "Ich sehe die Experten in eigener Sache als große Bereicherung für die Teams der Sozialpsychiatrischen Dienste. Mit ihrem persönlichen Erfahrungsschatz können sie nicht nur den erkrankten Menschen zur Seite stehen, sondern auch Sozialpädagogen und Therapeuten neue Perspektiven auf die Lage der Betroffenen eröffnen."

Für Anja Seidel jedenfalls ist ihre Arbeit in der "Tagesstätte für psychische Gesundheit" in München-Unterschleißheim sehr wichtig. Sie hilft nicht nur den anderen, sagt sie. Sie hilft sich mit diesem Engagement auch selbst. "Ich gehe jeden Freitag nach der Arbeit gestärkt aus der Tagesstätte nach Hause", sagt die 34-Jährige. "Mein Gefühl ist, dass auch ich sehr viel gewinne."

© WeltN24 GmbH 2015. Alle Rechte vorbehalten

LESER-KOMMENTARE

Kommentare

Leserkommentare sind ausgeblendet.

[Kommentare einblenden](#)

Die Favoriten unseres Homepage-Teams



04.08.2015 **Top 4 der Militärpannen**

[Wenn die Machtdemonstration zur Lachnummer wird](#)



04.08.2015 **Protz**

[Wo hat Putins Sprecher die 500.000-Euro-Uhr her?](#)

ARTIKEL ZUM THEMA

Kommentare

0

Artikel teilen

**19-Jährige darf wegen Facebook-Chats nicht einreisen**

Bei der Einreise in die USA erlebt Aimee S. eine unangenehme Überraschung: Erst wird ihr bei der... [mehr](#)

**Jetzt fällt Beate Zschäpes Maske**

Manipulativ, intrigant, führungsstark - Beate Zschäpe ist alles andere als eine Mitläuferin, die... [mehr](#)

**Warum Windows 10 die Internetverbindung bremst**

Still und leise nutzt Microsoft die Rechner der Nutzer, um von dort aus weitere Nutzer mit Windows... [mehr](#)

**Promis im Bikini – Cellulite war gestern**

Früher wurden sie von Paparazzi abgeschossen, heute zeigen Prominente selbst, was sie haben. Seit... [mehr](#)

powered by plista

[Impressum](#) [Datenschutz](#) [AGB](#) [Nutzungsregeln](#) [Mediadaten Print](#) [Mediadaten Online](#) [Anzeigenannahme](#) [Kontakt](#) [Abo](#)

Intraday-Börsenkurs-Informationen werden mindestens 15 Minuten zeitverzögert dargestellt. Weitere Hinweise