

Der kleine Bund

Ein sinnvolles Leben trotz Schizophrenie

Psychische Gesundheit Lange beschränkte sich die klassische Psychiatrie darauf, Symptome von erkrankten Menschen zu bekämpfen. Findet nun ein Umdenken statt?



Schilder im Recovery College zeigen hoffnungsvolle Botschaften – Angestellte haben sie für die Mad Pride gebastelt. Fotos: Franziska Rothenbühler

Jessica King

Als Pat Deegan 18 Jahre alt war, wurde sie zum dritten Mal in ihrem jungen Leben in einer psychiatrischen Klinik hospitalisiert. Ihr Zustand war desolat: Um acht Uhr morgens zwang sie sich jeweils aus dem Bett, setzte sich von Medikamenten benebelt in einen Stuhl und begann, Zigaretten zu rauchen. Um 13 Uhr legte sie sich ins Bett und schlief bis 15 Uhr. Dann kehrte sie in den Stuhl zurück, starrte in die Luft und rauchte. Um 20 Uhr ging sie wieder ins Bett. Jeden Tag aufs Neue.

«Was ist genau los mit mir?», fragte sie den Psychiater in der Klinik verzweifelt. Seine Antwort grub sich tief in ihr Gedächtnis ein: «Sie haben eine unheilbare Krankheit, die chronische Schizophrenie genannt wird», sagte er. «Das ist eine Krankheit wie Diabetes. Sie werden für den Rest Ihres Lebens Medikamente schlucken und jeglichen Stress vermeiden müssen.»

Heute, über 40 Jahre später, hat Pat Deegan einen Dokortitel in klinischer Psychologie, leitet ein eigenes Unternehmen und ist eine aktive Vordenkerin der sogenannten Recovery-Bewegung. Und sie weiss mittlerweile, warum die damalige Aussage des Arztes für sie schädlich war: «Er sah nicht mich, er sah nur eine Krankheit», erklärte sie vor einigen Jahren in einem Vortrag. «Aufgrund der Tatsache, dass ich an Schizophrenie leide, war mein Leben für ihn bereits ein geschlossenes Buch.»

Trotzdem zufrieden leben

Gianfranco Zuaboni sitzt im zweiten Stock des Kornhauses in Bern. Um ihn herum ist ein runder Kreis aus vielen weiteren Stühlen – hier finden die Kurse

des Recovery College Bern statt, einer Institution, die auf der Bewegung von Deegan basiert und die Zuaboni 2019 mitgegründet hat. «Bei diesem Ansatz geht es darum, dass eine Person ein sinnvolles und selbstbestimmtes Leben aufbauen kann», erklärt der Psychiatriepfleger und Gesundheitswissenschaftler, «trotz Einschränkungen durch eine psychische Krankheit.»

Lange habe sich die klassische Psychiatrie darauf konzentriert, Symptome der erkrankten Menschen zu bekämpfen. «Das merkt man nur schon in der Wortwahl der Medikamente», sagt er. «Antidepressiva, Antipsychotika. Man will die Erkrankung weg machen.»

In dieser Weltsicht gebe es nur gesund oder krank, keinen Zustand dazwischen. Dabei müssten viele Menschen, ob mit Schizophrenie oder Depressionen, ihr Leben lang mit dieser Beeinträchtigung leben, erklärt Zuaboni. «Und obwohl diese anhält, können sie den negativen Einfluss überwinden.»

Ein entscheidender Schritt in diese Richtung machte die junge Pat Deegan, als sie begriff, dass die Stimmen in ihrem Kopf leiser wurden, wenn sie mit einem Walkman Musik hörte. Sie merkte: Ich kann etwas verändern. Sie entschied sich zu studieren. Fing einen Kurs im Community College an, las Bücher über Psychologie, obwohl sie wegen der Medikamente alles doppelt sah. «Und so schob ich mich langsam vorwärts», sagt sie heute, «Schritt für Schritt.»

Beliebt in Kliniken

Der Recovery-Ansatz hat sich in den letzten Jahren in der Psychiatrie hierzulande ausgebreitet. Auch im Kanton Bern. Die Universitären Psychiatrischen

Dienste Bern (UPD) werben mit mehreren Angeboten, darunter sind sogenannte Recovery-Gruppen. Auch das Recovery College entstand in ihrem Auftrag. In Behandlungskonzepten des Psychiatriezentrums Münsingen, etwa für die offene Psychose-Station, steht ausdrücklich, dass man sich an Recovery-Ansätzen orientiere.

Bisher sei der Gedanke bei den Angestellten aber unterschiedlich gut vertreten, sagt Thomas Ihde, Chefarzt der psychiatrischen Dienste der Spitäler FMI AG im Berner Oberland und Stiftungsratspräsident von Pro Mente Sana. Vor allem unter Ärztinnen und Ärzten habe das Konzept einen schweren Stand. Warum? «Weil das Pflegepersonal näher an den Leuten ist», sagt er. «Und weil es so sieht, dass reine Symptombekämpfung an der Realität der Menschen vorbeizieht.»

Obwohl sich viele Institutionen bemühen, die Forderungen aus der Bewegung umzusetzen, habe sich in den letzten zehn Jahren wenig konkret verändert, so Ihde. «Das Gesundheitssystem ist nach wie vor darauf ausgerichtet, Defizite aus der Welt zu schaffen.» Unter anderem, weil die Krankenkasse vor allem diese Art Angebote finanziert.

Experte des eigenen Lebens

Das Recovery College Bern will diese Lücke schliessen. Im Booklet zum kommenden Herbstsemester sind 34 Kurse aufgelistet, darunter Workshops zum Umgang mit einer psychiatrischen Diagnose oder zu depressiven Krisen als Chance. Ein Kurs von Zuaboni, den der nebenberufliche DJ gemeinsam mit einer Person mit eigenen Krisenerfahrungen durchführt, heisst «Mit Musik durchs Leben».

Wesentlich im Recovery College ist, dass die Kurse von Menschen mitgeleitet werden, die selbst psychiatrische Erfahrungen gemacht haben. «In der traditionellen Arbeitsweise gibt es auf der einen Seite die Fachpersonen», erklärt Zuaboni, «und auf der anderen die Patientinnen und Patienten, denen von den Fachpersonen gesagt wird, was in ihrem Leben falsch gelaufen ist und was sie korrigieren sollen, damit es wieder gut kommt.»

Er glaubt hingegen, dass es verschiedene Formen von Expertise gebe – darunter auch gelebte. Wie sich eine Psychose anfühle. Was bei einer Panikattacke helfe. Wie man in einer Depression Hoffnung spüren könne. «Die Grundannahme bei Recovery ist, dass jeder Mensch Experte seines eigenen Lebens werden kann», so Zuaboni.

«Der Psychiater sah nicht mich, er sah nur eine Krankheit.»

Pat Deegan
Psychologin

Dass dieser Ansatz boomt, zeigt sich auch bei Ex-In Kanton Bern. Diese Organisation bildet sogenannte Genesungsbegleiterinnen und -begleiter über ein Jahr aus – Menschen, die selber die Erfahrung einer psychischen Erkrankung gemacht haben und aus dieser Expertise heraus andere in einer akuten Krise unterstützen.

«Ich bin nicht falsch»

«Genesungsbegleiterinnen und -begleiter sind Hoffnungsträger», sagt Geschäftsführer Rafael Girbés. Als Beispiel nennt er eine suizidale Jugendliche in einer Krise: «Wenn eine Person diese junge Frau begleitet, die suizidale Gedanken ebenfalls aus der Vergangenheit kennt, schafft das Vertrauen. Und es schafft für sie das Bild: Ich bin als Mensch nicht falsch. Ich habe trotz meiner Erkrankung eine Zukunft.»

Aktuell führt Ex-In Kanton Bern seinen ersten Kurs im Kanton Bern durch, 22 Männer und Frauen nehmen daran teil. «Die Nachfrage war und ist riesig», sagt Rafael Girbés. Rund 70 Personen hätten sich dafür gemeldet, auch der zweite Kurs ist bereits ausgebucht.

Weit über die Hälfte der Teilnehmenden des ersten Jahrgangs hat schon eine Festanstellung gefunden – etwa in Jugendinstitutionen oder psychiatrischen Kliniken. Entlohnt werden sie ähnlich wie eine Fachangestellte Gesundheit.

Diese Arbeit könne auch für die Begleiterinnen und Begleiter selbst heilsam sein, sagt Girbés zum Schluss. Etwa, weil die schmerzlich durchlittenen Krisen im Nachhinein einen Sinn erhalten, weil sie nun andere unterstützen können, die akut leiden. «Eine Last wird plötzlich wertvoll.»



Gianfranco Zuaboni hat in Bern das Recovery College mitinitiiert.