



Universitätsklinikum
Hamburg-Eppendorf
Ambulanzzentrum des UKE GmbH



Irre menschlich
Hamburg



„Die Wahrheit beginnt zu zweit - die Lösung zu dritt“

Triialog in Hamburg

Psychoseseminar „Irre menschlich“ e.V. EX-IN

Gyöngyvér Sielaff



Wir müssen unser Dasein so weit
als es irgend geht, annehmen;
alles, auch das Unerhörte, muss darin
möglich sein.

Das ist im Grunde der einzige Mut, den
man von uns verlangt: mutig zu sein zu
dem Seltsamsten, Wunderlichsten und
Unaufklärbarsten, das uns begegnen kann.

(R. M. Rilke)



Psychische Erkrankung – Ein (allzu) menschliches Phänomen

Menschen müssen im Unterschied zu anderen Lebewesen um ihr Selbstverständnis ringen. Es gehört zu unseren Möglichkeiten, an uns zu zweifeln, andere(s) zu be-zweifeln und dabei auch zu verzweifeln, über uns hinaus zu denken und uns dabei zu verlieren.



Psychose ist eine tiefe, existenzielle seelische Krise eines extrem dünnhäutigen Menschen.

Thesen zum Verständnis:

- Jede Psychose ist anders und einzigartig
- Psychosen sind in jedem Menschen angelegt
- Sie sind Phasen, die für jeden kritisch sind
- Sie sind Themen, die jeden angehen: Menschheitsthemen
- Dünnhäutigkeit – die Menschen von Natur aus verschieden?
- Dünnhäutigkeit in beide Richtungen
- Der Körper als Spiegel der Seele
- Aktives Handeln



Wesen und Ziele des Trialogs ein sehr besonderer Sprachraum

- Begegnung auf *Augenhöhe* – als Experten
- *Wechselseitige* Fortbildung
- Abbau *wechselseitiger* Vorurteile
- Austausch *subjektiver* Perspektiven
- Ringen um *offenes* Verständnis
- Entwicklung gemeinsamer Sprache
- „Herrschaftsfreier Diskurs“ (Habermas)
- Dialog üben – auch für den Alltag



Rahmenbedingungen

- Öffentlicher Raum
- Gemeinsame Einladung
- Zeitrahmen
- Größe
- Bescheidenheit der Profis
- Moderation
- Bemühen um gemeinsamer Sprache



Individuelle Wirkung

- Therapie ohne Absicht
- Familientherapie ohne Familie
- Dreifache Supervision ohne Bezahlung
- Rechtzeitige Verunsicherung

- Diverse Paradoxien
- Veränderungen möglich, weil nicht Bedingung/Ziel
- Verstehen aus Entfernung leichter



Qualitätsmerkmale

Teilnehmer:

Inhalt:

Ziel:

Lernen:

Themen:

Rollen:

Sprache:

Anonymität:

Teilnahme:

Psychoseeminare

- Dialog
- Geschichten
subjekt. Perspekt.
- Empowerment
- wechselseitig
- gemeinsam
- offen
- allgemein
- möglich
- selbstbestimmt

Psychoedukation

- Schiz. Patienten
- Wissen, allg. Ps.
verständnis
- Compliance
- einseitig
- ärztlich definiert
- traditionell
- klinisch (?)
- unüblich
- Indikation



Trialog und Sprache

„Warum ist Herr X psychotisch?“ – „Er hat eine Psychose“

„Warum ist Frau M. so aufgeregt?“ – „Sie agiert“

„Frau P hört Stimmen“ – „Sie hat eine Schizophrenie“

„Herr S nimmt die Pillen nicht“ – „Er ist noncompliant“

objektivierende, stigmatisierende Sprache
keine Beziehung, kein Verstehen



Zwei Kulturen

Erklären: Behandeln

- Untersuchung
- „Objektivität“
- Wissen anwenden

Beschreiben: Dialog

- Suchen
- Subjektivität
- Geschichten erzählen



Perspektive der verschiedenen Angehörigen

Eltern: *Was haben wir falsch gemacht?* Balance zwischen Bindung und Autonomie

Geschwister: „*Warum er / sie, nicht ich?*“ „Überlebensschuld“-Katalysatorfunktion!

Partner: Krankheit oder Beziehung? *Warum tut er / sie mir das an? Was halte ich aus?* Balance zwischen Nähe und Distanz

Kinder: mystische Sicht. *Wie kann ich Mama / Papa retten?* Entlastung, Beistand in Krisen

Freunde / Peers: *Wieso verändert er / sie sich? Passt er / sie noch zu uns?* Aktive Info und Einbeziehung



Verschiedene Ebenen des Triologs

- Psychose-Seminare
- Praxis Behandlungsvereinbarung, Initiale Behandlungskonferenz
- Antistigma-Projekte z.B. „Irre menschlich“ Hamburg
- EXperienced INVOLvement Einsatz Erfahrener in der Praxis
- Theorie Respekt vor Subjektivität, anthropologische Sicht, Recovery
- Forschung z.B. Hamburger SuSi-Projekt
- Lehre, Fortbildung, Zeitschriften z.B. „InBalance“
- Qualitätssicherung z.B. trialogische Beschwerdestellen
- Psychiatrieplanung Beiräte, PSAG, Integrierte Versorgung
- Dialogforen anderer Diagnosen Borderline Bipolar



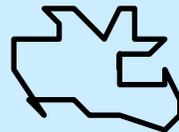
Vorurteile im psychiatriehistorischen Kontext

- Schizophrenie „unheilbar“
 - frühe Konzepte der Psychiatrie
- Schizophrenie degenerativ“
 - Nazi-Psychiatrie
- Schizophrene: Belastung für die Allgemeinheit
 - Nazi-Psychiatrie
- Schizophrenie „gefährlich“ Jahre
 - Ausgrenzung, Anstalten 70er
- „Eltern schuldig“
 - Konzept „schizophrenogene Mutter“
- „gespaltene Persönlichkeit“
 - frühe Konzepte, Duden heute
- Schizophrenie = Hirnkrankheit
 - Antistigmakampagne der USA

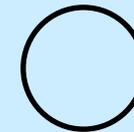


Stigma und Menschenbild

Realbild:



Idealbild:



Behandlung:



Antistigmaarbeit





Universitätsklinikum
Hamburg-Eppendorf
Ambulanzzentrum des UKE GmbH



Irre menschlich
Hamburg





„Irre menschlich Hamburg“

Wurzeln: Kinderbücher Bettelkönigin/Pias,

Psychoseseminar: vom Abbau wechselseitiger Vorurteile zum gemeinsamen Kampf gegen öffentliche Vorurteile

Basis: Dialog von Erfahrenen, Angehörigen, Profis - nur gemeinsam glaubwürdig

Struktur: Gemeinnütziger Verein, Anbindung Uniklinik

entscheidend: Authentische Informationen u. Begegnung



Unser Team

Expertenwissen aus jeder Perspektive:

**Als Krisen-Erfahrene, Angehörige und
professionell in der Psychiatrie Tätige**

stabiles Kernteam von acht aktiven Mitarbeiter / innen

Zusammenarbeit über mehrere Jahre

regelmäßige Treffen alle zwei Wochen

„Willst Du etwas wissen, frage Erfahrene, nicht Gelehrte“
(China)

**Die unterschiedliche persönliche Lebenserfahrung
ist Motor unserer Initiative**



Inhalte unserer Arbeit

- Organisation von Projekten zum Thema „Psychische Erkrankung“ an Hamburger Schulen
- Öffentlichkeitsarbeit im Bereich psychische Erkrankung / Psychiatrie
- Betonung der persönlichen Begegnung mit psychoseerfahrenen Menschen
- ganzheitliche Information statt einseitiger Erklärungen
- Entwicklungsmöglichkeiten schaffen
- Möglichkeiten für einen offenen Umgang mit dem Thema „Psychische Erkrankung,
- Möglichkeiten zu einer konstruktiven Auseinandersetzung mit den eigenen Ängsten
- Möglichkeiten Lebensvielfalt zu erfahren
- Möglichkeiten für Akzeptanz gegenüber sich selbst und Anderen

Wir möchten Wege aufzeigen, keine fertigen Lösungen vorsetzen



„Irre menschlich“ e.V. Hamburg





Angebot an Schulen

- Beratung von Lehrern
- Bereitstellung von Medien
- Informations- und Begegnungsprojekte
**Psychosen, Depression und Manie, Selbstverletzung,
Essstörungen, Drogen, Persönlichkeitsstörungen u.a.**
- In Schwerpunktschulen:
 - Langfristige Perspektive „seelisch gesunde Schule
 - Peerberatung
 - Info für Lehrer, Eltern



Ziele der Schulprojekte

Prävention und Teilhabe

- Abbau von Vorurteilen
- Zuwachs von Toleranz im Umgang mit anderen
- Zuwachs an Sensibilität im Umgang mit sich selbst
- Auseinandersetzung mit Krankheit ...
... und mit Lebenszielen und –konflikten

Für ReferentInnen

- Teilhabe „Inklusion“
- Zuwachs an Selbstbewusstsein



Universitätsklinikum
Hamburg-Eppendorf
Ambulanzzentrum des UKE GmbH



Irre menschlich
Hamburg



„Alles wirkliche Leben ist Begegnung“

Martin Buber



Altersgemäße Ziele

„Irre menschlich Hamburg“

- *Unterstufe:* Spannende hoffnungsvolle Geschichten mit direktem oder indirektem Bezug, Erhalt von Selbstverständlichkeit
- *Mittelstufe:* direkte Auseinandersetzung mit Vorurteilen, Bezug zu eigenen Themen, Vermittlung von Toleranz und Sensibilität
- *Oberstufe:* fächerübergreifende Auseinandersetzung, Bezug zum eigenen Leben Beleg, durch Selbstzeugnisse, Bezug zu Weltliteratur



Universitätsklinik
Hamburg-Eppendorf
Ambulanzzentrum des UK



Irene Stratenwerth
Thomas Bock

Die Bettelkönigin



EDITION
BALANCE



Die Bettelkönigin ist IRGENDWIE ANDERS
Sie fährt Roller. Am Roller sind Windräder befestigt.
Sie hat immer viele Sachen bei sich.
Sie trägt mehrere Röcke übereinander.
Sie hat eine krakelige Kinderschrift.
Sie hat 20 (zwanzig!) Kinder.
Sie kann träumen mit offenen Augen, Gedanken lesen,
Stimmen hören, „fernsehen ohne Fernseher“.
Sie hat einen Schwerbehindertenausweis.
Sie kann Leute austicksen
Sie ist gutmütig, freundlich, hilfsbereit, feigelig und SCHIZOPHREN



Verschiedene Themenbereiche

Unterrichtsprojekte

- Extremer Eigensinn, Stimmenhören (Psychosen)
- Gute Zeiten, schlechte Zeiten (Bipolare Störung, MDE)
- Drogen und Psychose (insbes. Cannabis)
- Selbstverletzendes Verhalten (Grenzgänger, Borderline)
- Essstörungen (Magersucht, Bulimie)
- Berühmte mit psychischer Erkrankung
- Historische Veränderungen (NS-Psychiatrie, Gegenwart)
- Lebensziele, -krisen



SchülerInnen in psych. Not

- Unspezifische Reaktionen (auf familiäre und/oder schulische Konflikte, auf Unter-/Überforderung)
- ADHS
- Schüler als Angehörige psychisch erkrankter Eltern, Geschwister u.a.
- Selbstverletzendes Verhalten, Ess-Störungen
- Depression, Erschöpfung (eher Lehrer-Problem?)
- Ängste, Zwänge
- Suchtverhalten (Cannabis, Alkohol, nicht stofflich)
- Vorzeichen einer Psychose



Universitätsklinikum
Hamburg-Eppendorf
Ambulanzzentrum des UKE GmbH



Irre menschlich
Hamburg





Ziele für Schüler - präventive Aspekte

Unterrichtsprojekte

- Abbau von Vorurteilen, Entängstigung
Mehr Toleranz im Umgang mit anderen, mehr Sensibilität im Umgang mit sich selbst
- Auseinandersetzung mit eigenen Krisen ...
mit Lebenszielen und – konflikten
- Mehr Wissen über psychische Erkrankungen
- Senken der Schwelle, sich Hilfe zu holen



Von einzelnen Unterrichtsprojekten zum mehrjährigen Schulprojekt

- Regelmäßige abgestimmte Unterrichtsprojekte (z.B. in Biologie, Rel./Ethik, GMK/Psychologie)
- Infoveranstaltung für Eltern
- Fortbildung Lehrer zu ausgewählten Themen
- Kulturelle Angebote (z.B. Ausstellung, Film)
- Peer-Beratung für gefährdete SchülerInnen
- Kooperation
Irre menschlich/UKE u. Beratungslehrern/REBUS



Aus der Sicht gefährdeter Schüler

- Reduktion von (Selbst-)Stigmatisierung
- Enttabuisierung (indirekt)
- Mehr Selbstverständlichkeit im Umgang
- Mehr Chancen für Selbstreflexion
- Entlastung durch ermutigendes Beispiel
- Konfrontation mit mögl. Auswirkungen (indirekt)
- Infos über mögliche Hilfen



Info- und Begegnungsprojekte

Aufgaben (1)

- **Schulen:** Unterrichtsprojekte, Projektstage u.a.
- **Hochschulen:** allgemein und für Fachbereiche
- **Betriebe:** allgemein, Personalleiter, Betriebsräte
- **Kirchen:** allgemein, Jugendgruppen/Konfirmanden
- **Kultur:** Theater, Filme, Ausstellungen
- **Allg. Öffentlichkeit:** Website, Hörfunk-Spot, Newsletter, Infos



Trialogische Fortbildung

Aufgaben (2)

- **Journalisten:** Informationen aus erster Hand
- **Schulen:** Lehrer, Beratungslehrer, Eltern
- **Gesundheitsberufe, Jugendhilfe, Pastoren**
- **Polizei:** Mittlerer Dienst, Führungskräfte
- **Wohnungswirtschaft:** bessere Wohnungsvermittlung
- **ARGE,**



RehaAspekte - Gewinn für Referenten

Unterrichtsprojekte

- Status des Referenten als „Lebens-Lehrer“
- Unmittelbare Anerkennung, Zuwachs an Selbstbewußtsein
- Individuelles Training im „Ex-In-Kurs“
(Experienced-Involvement)
- Integration in ein soziales Netz
- Abbau von Vorurteilen, Entstigmatisierung



Universitätsklinikum
Hamburg-Eppendorf
Ambulanzzentrum des UKE GmbH



Irre menschlich
Hamburg



Paten für „Irre menschlich Hamburg“ e. V.



In Achtsamkeit für uns selbst und Toleranz im Umgang mit unseren Mitmenschen gründet sich unsere seelische Gesundheit. Je weniger eine Kultur ausgrenzt, umso mehr tut sie für ihre seelische Gesundheit. Dafür setzen wir uns gemeinsam mit unseren Paten in der Öffentlichkeit ein.



Universitätsklinikum
Hamburg-Eppendorf
Ambulanzzentrum des UKE GmbH



Irre menschlich
Hamburg





Nichts ist so stark, wie eine Idee,
deren Zeit gekommen ist. v. Hugo





Universitätsklinikum
Hamburg-Eppendorf
Ambulanzzentrum des UKE GmbH



Irre menschlich
Hamburg



„Wir müssen verstehen, was wir erleben, um unsere Erfahrungen in unser normales Leben integrieren, um anderen ein Verständnis vermitteln zu können“

Dorothea Buck



Schatzsuche statt immer nur Fehlerfahndung

Pathogenese

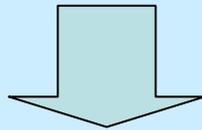
Warum sind wir eigentlich krank?

Salutogenese

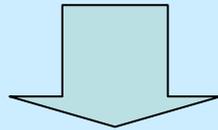
Warum sind wir eigentlich gesund?

Pathogenese

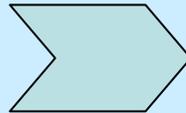
- Erkennung von Symptomen



- Festlegung eines Krankheitsbegriffes



- Lokale Behandlung



Reduzierung vom Ganzheitsbegriff

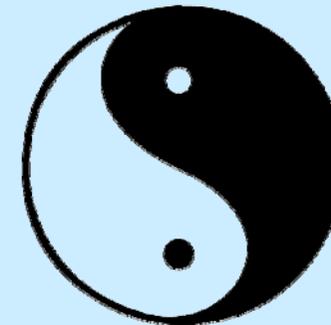
Karl Kraus:

„Eine der am meisten verbreiteten Krankheiten ist die Diagnose“

Salutogenese

Wo liegen die Ursprünge der Gesundheit?

Grundannahme:



- Kein Mensch ist wirklich gesund
- Es gibt ein Gesundheits- Krankheitskontinuum
- Der Mensch bewegt sich jeweils in Richtung eines der beiden Pole



„Am Anfang ist Beziehung, der Mensch wird am DU zum ICH“ M.Buber

Gute Erfahrungen in Beziehungsräumen



Verstehbarkeit
der Welt
Zusammenhänge
begreifen

+

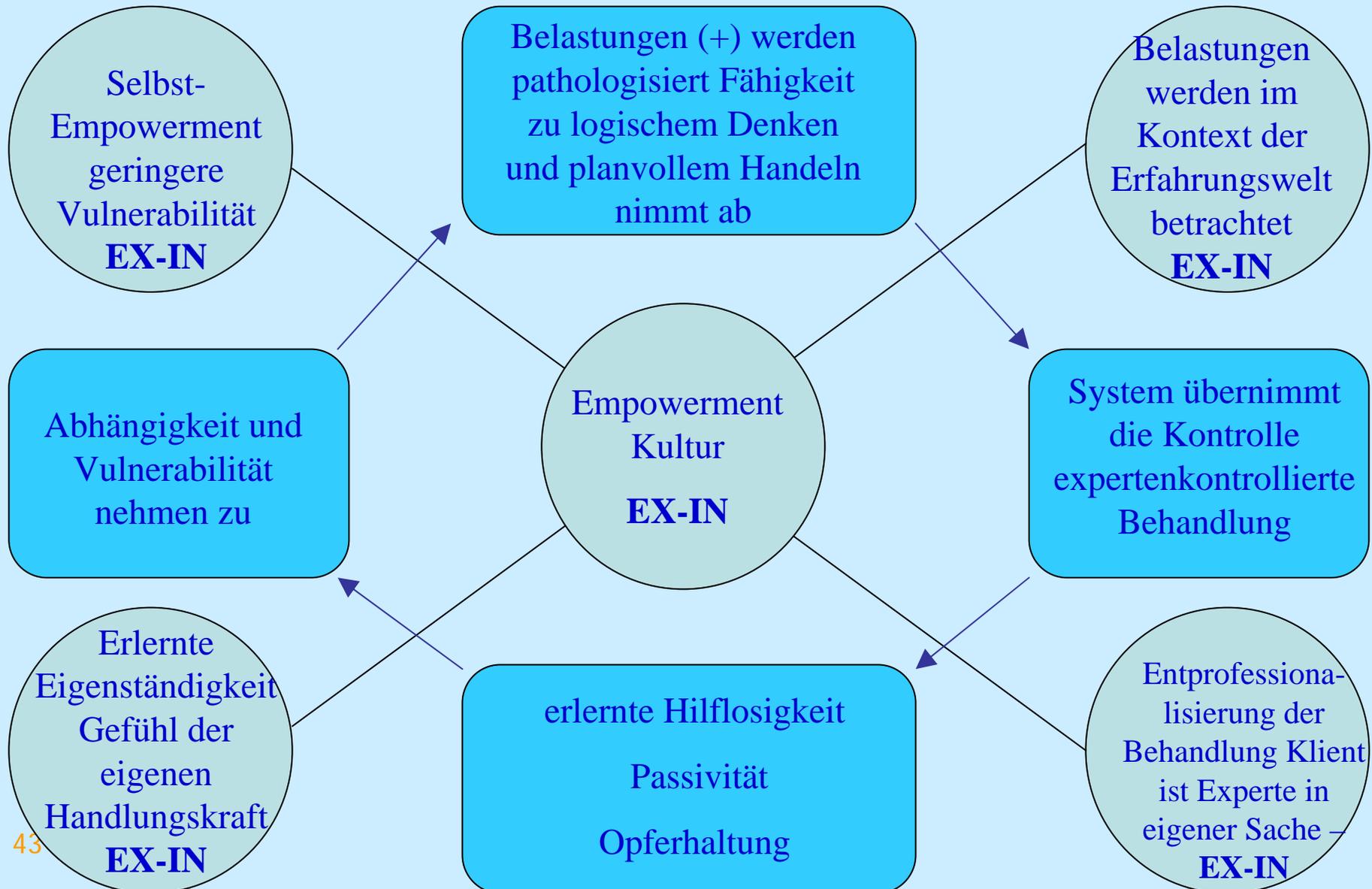
Handhabbarkeit + Sinnhaftigkeit
Vertrauen aus eigener
Kraft oder mit Unterstützung
Lebensaufgaben zu meistern

Kohärenzgefühl / Kohärenzsinn
„innerer Zusammenhang“ und äußerer Zusammenhalt



Gesundheit

nach Antonovsky





Experienced – Involvement

Historie

**Einbeziehung
Psychiatrie-
Erfahrener**





Universitätsklinikum
Hamburg-Eppendorf
Ambulanzzentrum des UKE GmbH



Irre menschlich
Hamburg



EX – IN – Hamburg seit 2006



Universitätsklinikum
Hamburg-Eppendorf

Klinik und Poliklinik für
Psychiatrie und Psychotherapie

WWW.EX-IN-Hamburg.de

Experienced - Involvement

„Helfendes Wissen mit-teilen“



Beteiligung
Psychiatrie-Erfahrener

unterstützt von

**Hamburger Stiftung zur Förderung
von Wissenschaft und Kultur**

**Landesverband Psychiatrie-Erfahrener
e.V. Hamburg**

**Angehörige psychisch Kranker
Landesverband Hamburg e. V.**

Irre menschlich Hamburg e. V.



„Die EX-IN Ausbildung gab mir Struktur, Hoffnung und half mir, meinen Erfahrungsschatz zu erkennen und ihn für die Arbeit als Genesungshelferin in der psychosozialen Versorgung umzusetzen“

G. Miels-Ferreira



Von der Erfahrung zur Erfahrungswissen-schaft

Mit-Teilen von Erfahrung

Strukturieren und reflektieren von Erfahrung

„Bewegte Menschen bewegen mehr. Wer mit sich im Kontakt ist, kann mit anderen substantieller in Kontakt treten; Wer sich selbst versteht, hat Verständnis für andere“





Chancen

- ...der Rehabilitation nach Innen und Außen
- ...der Prävention, Integration
- ...für neues Wissen über Resilienz, Genesungsförderung und Salutogenese
- Mitarbeit von ExpertInnen durch Erfahrung ergänzt nicht nur Kompetenzen, sondern verändert das gesamte Versorgungs- und Ausbildungssystem
- Verbesserung der Dienste und Innovative Angebote
- Angebot von Leistungen, die wirklich helfen
- Integration von Erfahrungswissen in Ausbildung und Studium
- Lebenswege, Lebenswelten als Forschungsinhalt



inzwischen...

- laufende Fortbildungen
- filmische Begleitung von EX-IN-Hamburg
- regelmäßige Netzwerktreffen zwischen EX-IN und Entscheidungsträgern im Bereich psychosozialer Arbeit
- EX-IN als Fortbildungsangebot weitet sich aus
- Trainerkurse seit 2008



Wenn Sie mehr wissen möchten:

Setzen Sie sich gerne mit
uns in Verbindung!
Unsere E-Mail-Adresse:

EX-IN-Arbeitschance.HH@gmx.de

Wir haben gewonnen:

Als Anerkennung unserer
bisherigen Arbeit wurden wir
mit dem Stiftungspreis 2009 der
Deutschen Gesellschaft für
Soziale Psychiatrie e.V. (DGSP)
ausgezeichnet.

Übrigens:

Im englischen und skandinavischen Raum
arbeiten bereits viele Tausende Peers erfolgreich.



EX-IN



Krisenerfahrene beteiligen in der psychosozialen Versorgung

Das ist EX-IN:

- EX-IN ist eine zweisemestrige Fortbildung
- EX-IN ist eine Lebenseinstellung
- EX-IN verändert die psychosoziale Landschaft





DGSP
Preisträger
2009
Arbeitsbörse
EX-IN





Trialogischer Gewinn...

- ...für die erfahrenen Teilnehmer selbst
 - Rehabilitation
 - Von der Krise zur Genesung
 - Zugewinn an innerer Stabilität
 - Mut, Selbstwirksamkeit, Selbstbestimmtheit
 - Perspektivisch: sinnstiftende Tätigkeiten
- ...für die Angehörigen
 - Sicherheit, Gewissheit
 - Stärkung
 - Verbesserung der Beziehungen: Kinder
- ...für die Profis
 - Integration von Erfahrungswissen
 - Hilfreichere Angebote
 - Erweiterte Forschung, die direkt wieder in die Praxis zurückfließt



EX-IN ein Weg hin zu Empowerment und Gesundheit

Das Besondere an der „EX-IN-Beziehung“:

- gemeinsame Erfahrungsgrundlage
- Authentizität
- Kreativität
- Annahme
- Empathie
- Humor
- Heilende Präsenz



Intensivierung erwünscht ...

- ...für die Profis
 - Berührungängste reflektieren -> veränderte Haltung
 - Mehr Mut zu Dialog / Trialog – Augenhöhe; **kollegiale** Beziehung
 - Aktive Mitgestaltung statt passiver Erwartungshaltung
 - Nicht vergessen: Profis sind auch krisen- und genesungserfahren!
- ...für die Erfahrenen
 - Mehr Selbstverständlichkeit in der Rolle als EX-IN-ler
 - Berührungängste reflektieren -> veränderte Haltung -> Zuschreibungen zurücknehmen
 - Mehr Mut zu Dialog / Trialog – Augenhöhe; **kollegiale** Beziehung
- ...für die Angehörigen
 - Verstärkte Beteiligung an EX-IN
 - Teil des trialogischen Ausbildungsteams
 - (Mit-)Träger von EX-IN-Fortbildungen
 - ... als Arbeitgeber
- ...gemeinsam
 - Ziel
 - Richtung
 - Vermeidung gegenseitiger Zuschreibungen / Etikettierungen
 - Kollegiale Sprache & Beziehung
 - Forschung



und zum Schluss...

„Wir sind alle Teil eines immer größer werdenden Systems, das uns beeinflusst und von uns beeinflusst wird, wie Familie, Nachbarschaft, Stadt, Land, internationale Gemeinschaft und Natur, die sozialen und ökologischen Systeme, die uns erhalten. Wir haben als Individuen und als Gemeinschaft die Pflicht, innerhalb dieser Systeme so zu handeln, dass wir wo auch immer und wie auch immer zur Heilung des Körpers und der Seele der Menschheit und der Welt, in der wir nur für kurze Zeit leben, beitragen. So gesehen ist Gesundheit eine universelle Aufgabe, die wichtigste, die die Menschheit im 21. Jahrhundert lösen muss, wenn sie überleben will“

nach Watkins



Viel Kraft und Zuversicht und gütige Begleiter auf Ihrem
Gesundungsweg.

Vielen Dank für Ihr aufmerksames Ohr