

In Würde zu sich stehen

Offenlegung der eigenen psychischen Erkrankung

Blythe Buchholz & Patrick W. Corrigan

Seminar in 4 Lektionen

Thomas Richter, SPZ Ehrenfeld, 24.11. bis 15.12.2020

Überblick

- *Lektion 1:*
Abwägen der Vor- und Nachteile der Offenlegung
- *Lektion 2:*
Es gibt verschiedene Wege der Offenlegung
- *Lektion 3:*
Meine Geschichte erzählen
- *Lektion 4:*
Unsere Geschichten erzeugen Empowerment
(Film „The Anonymous People“)

Lektion 1

- Identifizierst Du sich selbst als eine Person mit einer psychischen Erkrankung?
- Geheimnisse sind Teil des Lebens
- Vor- und Nachteile der Offenlegung

Vorstellungsrunde

Grundregeln

- Vertraulichkeit
(was hier gesagt wird bleibt unter uns)
- Die Meinung jedes/r Teilnehmers/in zählt
- gegenseitiger Respekt
- Achtsamer Umgang mit der Redezeit
- ...

„Unsere Würde zu entdecken, also das zutiefst Menschliche in uns, ist die Zentrale Aufgabe des 21. Jahrhunderts.“

–Prof. Gerald Hüther

Stigma

- Stigma in unserem Text bedeutet, dass Menschen mit einer psychischen Erkrankung aufgrund ihrer Erkrankung häufig Vorurteilen und Diskriminierung ausgesetzt sind. Denn die Erkrankung wird in der Öffentlichkeit oft als ‚Stigma‘, also als negative Eigenschaft, gesehen.

Recovery

- Der Begriff ‚Recovery‘ kann übersetzt werden mit ‚Besserung‘ oder ‚Genesung‘. Recovery bedeutet die Verbesserung des psychischen Zustandes und die positive Einstellung, auch mit einer psychischen Erkrankung ein gutes, selbstbestimmtes Leben führen zu können. Recovery beschreibt einen individuellen Genesungsprozess, der Zeit braucht und auch Phasen der Verschlechterung oder des Stillstands beinhalten kann.

Empowerment

- Empowerment ist definiert als Gefühl persönlicher Stärke, Selbstbestimmung und Kontrolle über die eigene Lebensführung. Dieses Gefühl führt dazu, dass man trotz einer psychischen Erkrankung einen positiven Selbstwert empfindet und durch Vorurteile nicht wesentlich eingeschränkt ist. Empowerment ist eine wichtige Voraussetzung für Recovery.

Peer

- Das englische Wort ‚Peer‘ bezeichnet eine Person, die einem ähnlich ist, ähnliche Erfahrungen gemacht hat oder zur eigenen Gruppe gehört. In unserem Text sind Personen gemeint, die auch Erfahrung mit einer eigenen psychischen Erkrankung oder mit Behandlung in der Psychiatrie haben (Mehrzahl: ‚Peers‘).

1. Abwägen der Vor- und Nachteile einer Offenlegung

1. Identifizierst Du Dich selbst als eine Person mit einer psychischen Erkrankung?

Geschichten

- Christina 32 Jahre ist eine Person die sich als „psychisch krank“ bezeichnet
- Markus 32 Jahre sieht sich nicht so

Arbeitsblatt 1.1
eigene Gründe
ankreuzen

Erarbeitung von Gründen in der
Gruppe

Anhang 1: 4 Schritte (Seite 100)

„...ich bin immer vorsichtig mit der Zuschreibung „Krankheit“, weil ich glaube, für alles, was die Psychiater machen, ist Krankheit nur eine Metapher über deren Nützlichkeit man sich streiten kann.“

**–Fritz B. Simon - Psychiater in der Sendung Scobel am
8.5.2014 in 3sat**

An iceberg floating in the ocean. The tip of the iceberg is above the water line, while the much larger, jagged base is submerged. The sky is blue with scattered white clouds. The water is a deep blue, and the submerged part of the iceberg is visible through the clear water.

Störungsbilder / Diagnosen

Traumata

Auswachsen in dysfunktionalen Systemen / Anpassung an diese und Entwicklung eigener Dysfunktionen

Transgenerationale Traumaweitergabe

Risiken der Verwendung von Diagnosen (F. Simon 2017)

- Medizinische Krankheitskonzepte
- Selbsterfüllende Prophezeiungen
- Modell der Arzt-Patient-Beziehung:
 - Wissender - Nicht-Wissender
 - Mächtiger - Ohnmächtiger
 - Aktiv Handelnder - passiv Leidender

Risiken der Vermeidung von Diagnosen (in Psychiatrie)

- Ausschluss aus dem medizinischen System
- Keine Bezahlung durch Krankenkassen
- Verlust der Anschlussfähigkeit im Diskurs
- Unmöglichkeit der Implementierung alternativer Behandlungskonzepte

„Für mich gibt es nur Brüderlein und Schwesterlein aber keine Borderline“

–Walther Lechler - Psychiater Chefarzt Klinik Bad Herrenalb

2. Geheimnisse sind
Teil des Lebens

- Jeder hat Geheimnisse und behält diese aus verschiedenen Gründen für sich.
- Es ist nichts Beschämendes an Geheimnissen wie diesen; dennoch belastet das „Geheimnis der psychischen Erkrankung“ einige von uns.
- Viele der eigenen Annahmen über unsere Geheimnisse tragen zu unseren schlechten Gefühlen bei.
- Allerdings sind unsere Annahmen häufig falsch.
- Wir können unsere Annahmen hinterfragen und unsere schmerzhaften Überzeugungen abbauen.

Übung: Einstellung verändern

3. Vor- und Nachteile der Offenlegung

- Offenlegung hat Vor- und Nachteile.
- Nur Du allein kannst abwägen, ob sich eine Offenlegung für Dich lohnt.
- Vor- und Nachteile unterscheiden sich in Abhängigkeit von der Umgebung, z.B. am Arbeitsplatz oder in der Nachbarschaft.

Übung: kurzfristige und langfristige Vor- und Nachteile

- Deine Entscheidung hängt von dem Umfeld ab.
- Wie hast Du Dich entschieden?
- Welches Ziel verfolgst Du mit der Offenlegung?
- Was erwartest Du, wenn Du Deine Erkrankung offenlegst?

LEKTION 2

5 Wege der Offenlegung

Wie wähle ich eine Person aus, der ich mich offenbare

Wie werden andere auf die Offenlegung reagieren

Vorstellungsrunde

Grundregeln

- Vertraulichkeit
(was hier gesagt wird bleibt unter uns)
- Die Meinung jedes/r Teilnehmers/in zählt
- gegenseitiger Respekt
- Achtsamer Umgang mit der Redezeit
- ...

1. Stufen der Offenlegung

5 Wege der Offenlegung

- **Soziale Vermeidung**
Niemanden etwas über die psych. Erkrankung erzählen und Situationen vermeiden, in denen Leute es herausfinden können
- **Geheimhaltung**
an Arbeit teilnehmen aber psych Erkrankung geheim halten
- **Ausgewählte Offenlegung**
nur gegenüber ausgewählten Personen offen legen
- **Uneingeschränkte Offenlegung**
Nicht länger geheim halten
- **Verbreitung Deiner Erfahrungen**
andere über Erfahrung mit psych. Erkrankung informieren

Arbeitsblatt 2.1 in 2er-Gruppen

Vor- und Nachteile der 5 Wege am Beispiel
der Wohnsituation

2. Person für
Offenlegung testen

Person für Offenlegung finden

- **Funktionale Beziehung:** Psychiater, Pfarrer
Vorgesetzter, Lehrer, Kollege
- **Unterstützende Beziehung:** freundlich, Sorge um andere, vertrauenswürdig, unterstützend, ehrlich an mir interessiert, hilfsbereit
- **Empathische Beziehung:** Bereitschaft zuzuhören, Freundlichkeit, Verständnis, Ehrlichkeit

Eine Person für die Offenlegung Testen

- Geschichte aus den Medien in denen einen Person mit psych. Erkrankung respektvoll dargestellt wurde (Carrie in Homeland bipolar)
- Mit Zielperson über diese Filmszene etc. Sprechen und ihre Meinung erfragen

Arbeitsblatt 2.2

(Person Testen/Vortasten)

3. Reaktionen auf die Offenlegung

Wie Menschen reagieren können

- **Positiv:**
Verständnis, Beistand, Unterstützung
- **Negativ:**
Respektlosigkeit, Ablehnung, Bestrafung,
Furcht, Vermeidung, Tratsch, Schuldzuweisung

Runde: was habt ihr zu befürchten bzw. Was habt ihr negatives schon erlebt

Arbeitsblatt 2.3

(Rollenspiel)

Abschlußrunde

LEKTION 3

Deine Geschichte erzählen

Finde einen Weg Deine Geschichte **auf persönlich bedeutsame Weise** zu erzählen

Vorstellungsrunde

Grundregeln

- Vertraulichkeit
(was hier gesagt wird bleibt unter uns)
- Die Meinung jedes/r Teilnehmers/in zählt
- gegenseitiger Respekt
- Achtsamer Umgang mit der Redezeit
- ...

Kyle Uphoff-Wasowski's
Geschichte
vorlesen

4. Versprechen von EA:
Einerlei wie tief wir gesunken sind,
sehen wir, wie unsere Erfahrungen
anderen nützen können.

Gruppendiskussion

- Welche Aspekte der Geschichte haben Dir gefallen
- Inwiefern ist die Geschichte eine von **Recovery**
- Welche Teile könnten schwierig zu erzählen sein
- Welche Abschnitte hättest Du anders erzählt

Arbeitsblatt 3.1

- Name und Wie Du Deine Erkrankung benennst
- Einige Erlebnisse aus der Jugend die für die meisten Menschen typisch sind oder den Anfang der Erkrankung widerspiegeln
- Wie entstand die Erkrankung (nur das erwähnen was Dir zum mitteilen angenehm genug ist)
- Die Erkrankung ging nicht einfach so wieder weg
- Womit hatte ich deshalb in den letzten Jahren zu kämpfen
- Was habe ich seither erreicht
- Wie hat das Stigma das Erreichen der Genesungsziele erschwert

Arbeitsblatt 3.1
ausfüllen (10 Min)

Hilfen beim Erzählen der eigenen Geschichte

- Selbstvertrauen, Wichtigkeit, Interesse, Bescheidenheit, Enthusiasmus, Energie
- Umgang mit Nervosität: Ich bin froh, dass ich da bin, dass ihr da seid, ich weiss, was ich weiss, ihr seid mir wichtig
- Vorbereitung ist grundlegend für ruhige und effektive öffentliche Rede
- Keine übertriebene Vorbereitung: Gefahr einer langweiligen Präsentation
- Wiederholtes Anzweifeln und Kritisieren kann ängstlich machen
- Ausführliche Planung benötigt mehrere Stunden Vorbereitung

Der erste Versuch

- Stichpunkte auf Arbeitsblatt 3.1 verwenden
- Die anderen Gruppenteilnehmer unterstützen durch wohlwollendes Zuhören und Aufmerksamkeit

Wie hast Du Dich beim
Vortragen gefühlt?
Arbeitsblatt 3.2

Offenlegung mit Unterstützung der Peer-Gruppe

- Peer-Geleitete Behandlungsprogramme (PGB) unterstützen Dich beim Erlernen der Offenlegung
- Eigenschaften von von PGB
- Welche Eigenschaften sind Dir wichtig
- Suche nach geeigneten Gruppen in der Region

Eigenschaften von Peer-geleiteten Gruppen

Rahmenbedingungen

- Von Peers geleitet
- Auf die Bedürfnisse der Teilnehmer eingehend
- Verbindung zu anderen Behandlungsangeboten
- Zugänglichkeit
- Sicherheit
- Informelles Umfeld
- Angemessene Regelungen

Eigenschaften von Peer-geleiteten Gruppen

Grundhaltungen

- Peer-Prinzip
- Helfer-Prinzip
- Empowerment
- Wahlfreiheit
- Recovery
- Akzeptanz und Respekt für Verschiedenheit
- Spirituelles Wachstum

Eigenschaften von Peer-geleiteten Gruppen

Unterstützung durch Peers

- Unterstützung durch Peers
- Unsere Geschichten erzählen
- Bewusstsein von Gemeinsamkeiten und Stärken
- Krisenprävention
- Betreuung und Unterricht durch Peers
- Selbstmanagement und Problemlöser

Eigenschaften von Peer-geleiteten Gruppen **Information**

- Information / Unterricht
- Eintreten für eigene Anliegen
- Eintreten für Anliegen von Peers
- Eintreten für Anliegen auf gesellschaftlicher Ebene
- Information der Öffentlichkeit

Hausaufgabe: suche Dir eine
geeignete Gruppe im
Selbsthilfeführer oder im WWW

4. Empowerment: unsere Geschichten haben Kraft

Film „**The Anonymous People**“

Vorstellungsrunde

Grundregeln

- Vertraulichkeit
(was hier gesagt wird bleibt unter uns)
- Die Meinung jedes/r Teilnehmers/in zählt
- gegenseitiger Respekt
- Achtsamer Umgang mit der Redezeit
- ...

Erfahrungen beim Suchen einer Peer- Supportgruppe

The Anonymous People

Empowerment und
Recovery als
gesellschaftliche Aufgabe



THE ANONYMOUS



RECOVERY IS OUT - TO CHANGE THE ADDICTION
CONVERSATION FROM - **PROBLEMS TO SOLUTIONS**

***A GROUND-BREAKING DOCUMENTARY
ON ADDICTION & RECOVERY***

Sharing über den Film

Danke

unsere Reise geht weiter.

