



Wie in einem Schiff auf offenem Meer. So fühle er sich noch immer, sagt Jan Curschellas. Doch anders als früher habe er das Ruder wieder selbst in der Hand. Nun begleitet er andere psychisch Kranke.

Foto: [unintelligible]

«Ich habe das Ruder wieder selbst in der Hand»

PSYCHIATRIE Recovery – so heisst eine neue Vorgehensweise in der Psychiatrie. Ehemalige Patienten begleiten dabei als Experten aus Erfahrung neu Erkrankte auf ihrem Genesungsweg. Die Anforderungen sind hoch. Die Erfolgchancen aber sind gut.

Mittwoch, 14 Uhr, in der geschlossenen Station der Psychiatrischen Klinik Sanatorium Kilchberg: Sieben Personen, die sich wegen einer akuten Krise in der Klinik befinden, sitzen im Kreis. Die Gruppe wird von Jan Curschellas zusammen mit einer Pflegefachfrau geleitet. Der 42-Jährige hat grosse Erfahrung mit der Diagnose Schizophrenie. Im Projekt Recovery – was auf Deutsch so viel wie Genesung, Genesung heisst – arbeiten Psychiatrieerfahrene mit Fachleuten in der Klinik zusammen.

«Ich habe mich entschlossen, öffentlich zur Krankheit zu stehen, aber mich nicht mehr über sie definieren zu lassen», sagt Jan Curschellas. Zu Beginn des Gruppengesprächs erzählt er von seinem eigenen Genesungsweg. Mit 22 Jahren erkrankte er an

Schizophrenie. Nach einem ersten Klinikaufenthalt von sechs Monaten kehrte er in seine Wohnung zurück und begann wieder zu arbeiten. «Ich habe damals die Diagnose verdrängt», erzählt er.

Flucht nach vorne

Mit seiner Offenheit erreicht er heute, dass die neu Erkrankten von ihrer Situation reden – nicht aus Distanz und als Antwort auf Fragen, sondern als gemeinsame Erfahrung. «Manche erleben zum ersten Mal jemanden, der aus der Krankheit wieder herausgekommen ist», erzählt Curschellas. In einem ersten Schritt gehe es darum, die eigenen Möglichkeiten erkennen und die Grenzen akzeptieren zu können. Nach und nach werde dann eine Grundlage für mehr Lebensqualität erarbeitet.

Bei ihm war dies ein langer Weg. Beim ersten Rückfall verunglückte er schwer. Nach der Genesung hatte er immer wieder Rückfälle. Als «Krieg im Innern oder Albtraum im Wachzustand» beschreibt er die akuten Phasen. Nur dank Abdämpfung durch starke Medikamente sei das überhaupt auszuhalten. Mit der Zeit lernte er, sich früh genug helfen zu lassen. Dadurch wurden die Klinikaufenthalte kürzer. «Es ist ein Gang durch die Hölle», sagt er. Nachher sei man völlig ausgebrannt und stürze in ein Tief.

Seit drei Jahren hat Jan Curschellas keine Rückfälle mehr. Wenn er mit einem Bild seine heutige Situation umschreiben müsste, würde er dies so tun: Er befinde sich in einem Schiff auf offenem Meer. «Doch anders als früher habe ich das Ruder wieder



Jan Curschellas: Er litt früher selbst an Schizophrenie. Heute begleitet er Patienten auf ihrem Weg. *Rita Torcasso*

selber in der Hand», sagt er. 2010 begann er an der Fachhochschule Bern den Diplomstudiengang «Experienced Involvement» und schloss im letzten Frühling erfolgreich ab (siehe Kasten).

Der Mensch steht im Zentrum

Gegründet wurde die Recovery-Bewegung von Betroffenen in den USA. Die Organisation Pro Mente Sana holte die Idee 2005 in die Schweiz. «Wir zeigten unter anderem mit einem Film, wie Erkrankte wieder gesund werden können – oft auch solche mit scheinbar ausweglosen Prognosen», erzählt Gaby Rudolf, die das Recovery-Projekt leitet. Nebenbei bemerkt die Psychologin, dass sie selber eine «Ehemalige» sei. «Recovery ist eine Haltung», betont sie. Man begegne psychisch Erkrankten auf derselben Augenhöhe. «Statt der einzelnen Krankheitssymptome steht der Mensch mit seinem Erleben und seiner Geschichte im Zentrum.»

Gesundheit werde dabei nicht mehr als Symptomfreiheit definiert, sondern als Möglichkeit, wieder ein selbstbestimmtes Leben führen zu können.

Bereits 2009 begannen die Universitären Psychiatrischen Dienste (UPD) in Bern Recovery umzusetzen mit dem Ziel, die Gesundung und Integration der Patienten zu fördern. Vier Betroffenenvertreterinnen und -vertreter – kurz Peer genannt – arbeiten in drei Stationen und in zwei Tageskliniken. Ihre Sicht als «Ehemalige» bringen sie auf vielfältige Art ein: in Einzelberatung und Gruppenarbeit etwa oder bei der Unterstützung von Patienten im Alltag. Auch in der Infothek,

RECOVERY

Das Recovery-Programm hat zum Ziel, Gesundung und Integration von psychisch erkrankten Menschen zu fördern und die Gesellschaft für deren Bedürfnisse zu sensibilisieren. Psychiatriee erfahrene werden als Peers für Betroffene in psychiatrischen Institutionen und für die Schulung von Fachkräften eingesetzt.

Ausbildung: Der Verein Ex-In (Experienced Involvement) bietet gemeinsam mit der Berner Fachhochschule einen Diplomlehrgang für Peers an (Infos: www.ex-in-bern.ch). Einige Projektbeteiligte gründeten zudem die Plattform Recovery Schweiz (Infos: www.netzwerk-recovery.ch).

Weitere Informationen: Dieter Gränicher hat sich in einem Film des Themas angenommen.

«Recovery – Wie die Seele gesundet. Acht Frauen und Männer erzählen» kann bei Pro Mente Sana auf www.promentesana.ch bestellt werden. Buchtipps: «Vom Erfahrenen zum Experten: Wie Peers die Psychiatrie verändern» ist 2009 im Psychiatrie-Verlag er-

schienen. Das Buch «Recovery in der Praxis», das ein Kapitel über Recovery in den UPD Bern enthält, ist soeben vom Psychiatrie-Verlag veröffentlicht worden. *rit*

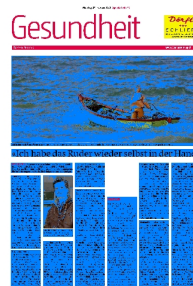
die Informationen für Erkrankte und Angehörige gibt, arbeiten sie mit sowie in der Forschung und Entwicklung. Die Berner Erfahrungen auf einer Aufnahme-station der UPD wurden im soeben erschienenen Buch «Recovery in der Praxis» veröffentlicht.

Eine Umfrage zum Recovery-Gruppenangebot zeigt, dass die Patienten davon profitieren. Bei einer Mehrheit der Befragten veränderten sich ihr Verhalten und die Einstellung zur Krankheit. Und sie fühlten sich selbstsicherer. «Die Gespräche haben mich seelisch und damit auch körperlich aufgerichtet», schrieb eine Teilnehmerin. Und ein Teilnehmer notierte: «Es unterstützt, überhaupt wieder Träume und Wünsche in Bezug auf das Leben entfalten zu können.»

Neuland für die Fachleute

Die Peers verändern auch die Sichtweise des Pflegepersonals. Heute seien die Peers in den Pflegeteams integriert, sagt Christian Burr, Bereichsleiter Pflege und Pädagogik in den UPD. «Die grösste Herausforderung für die Peers ist der Rollenwechsel – also etwa zu hören, wie Fachleute die Situation von Patienten beurteilen. Und auch für die Fachleute ist es anfangs meist schwierig, «Ex-Patienten» als Experten zu akzeptieren.»

In der Schweiz nutzen erst wenige Kliniken das Potenzial von Recovery. Studien in verschiedenen Institutionen im Ausland zeigen, dass Peer-Einsätze vor allem bei Menschen mit schweren Erkrankungen Beschwerden und Symptome reduzieren. Diese setzen sich daraufhin aktiver für



Gesundungsmaßnahmen ein.

Schottland etwa hat bereits 2004 begonnen, im Rahmen eines nationalen Regierungsprogramms für psychische Gesundheit und Wohlbefinden in den Gesundheitsambulatorien und Kliniken Recovery-Netze aufzubauen. Eine Folge davon: Die Bevölkerung nimmt psychische Erkrankungen nicht mehr anders als physische wahr. Das ist eines der Ziele des Konzepts: Recovery will eine neue Sicht auf psychische Erkrankungen vermitteln. So soll die Angst vor psychiatrischen Kliniken abgebaut und der Stigmatisierung von psychisch Erkrankten entgegen-

gewirkt werden.

Das fordert Ärzte und Pflegepersonal heraus. Der ärztliche Leiter in der Klinik Sanatorium Kilchberg, René Bridler, fasst seine Erfahrung mit Recovery so zusammen: «Damit müssen sich Mitarbeitende darauf einstellen, professionelles Wissen zu hinterfragen und innere Haltungen zu revidieren.» Denn bei schwer Erkrankten bestehe die Gefahr, dass sich die professionelle Behandlung zu stark auf biologische Aspekte konzentriere. «Das kann bei Patienten zur Überzeugung führen, dass man nichts anderes machen kann, als Medikamente einzunehmen.»

Jan Curschellas ist seit zwei Jahren als «Experte aus Erfahrung» im Sanatorium Kilchberg tätig – als einer von sechs Peers. Er betont: «Mein Leben hat sich in den letzten Jahren grundlegend verändert.» Für seine Arbeit erhält er einen Lohn. Gesundheitlich ist er seit drei Jahren stabil und nun daran, die Medikamente zu reduzieren. Seine Erklärung dafür: «Jetzt habe ich eine Sinn stiftende Tätigkeit, die mich im Leben verankert.» Und er fügt hinzu: «Auch wenn wieder Rückfälle auftreten sollten, weiss ich heute, dass sie nicht das Ende bedeuten.»

Rita Torcasso