



# Wer es geschafft hat, gibt frisch Betroffenen Mut

## Schizophrenie In einem besonderen psychiatrischen Projekt unterstützen ehemalige Patienten die neu Erkrankten



Jan Curschellas im Park des Sanatoriums.

EMANUEL FREUDIGER

VON RITA TORCASSO

Mittwoch, 14 Uhr in der geschlossenen psychiatrischen Station in Kilchberg. Sieben Personen mit der Diagnose Schizophrenie sitzen im Kreis. Jan Curschellas hat sie vorher auf der Station zum Gespräch eingeladen, und als Co-Leiterin ist eine Pflegefachfrau dabei. Jan Curschellas hat selber vor 18 Jahren dieselbe Diagnose erhalten, heute begleitet er als sogenannter Peer, eine Art Begleiter, neu Erkrankte auf ihrem Genesungsweg. Im Projekt Recovery, «Genesung», arbeiten Psychiatrie-Erfahrene mit Fachleuten zusammen.

Zu Beginn erzählt Jan Curschellas von verschiedenen Phasen seines Lebens. «Ich habe mich entschlossen, öffentlich zur Krankheit zu stehen, aber mich nicht mehr über sie definieren zu lassen», sagt er. Mit 22 erkrankte er an Schizophrenie. Nach einem ersten Klinikaufenthalt von sechs Monaten kehrte er in seine Wohnung zurück und begann wieder zu arbeiten. «Damals verdrängte ich die Diagnose», erzählt er.

### Offenheit verbindet

Mit seiner Offenheit erreicht Curschellas heute, dass die anderen von ihrer Situation reden – nicht aus Distanz und auf Fragen, sondern als gemeinsame Erfahrung. «Manche erleben zum ersten Mal jemanden, der da wieder herausgekommen ist», sagt er. In einem ersten Schritt gehe es darum, die eigenen Möglichkeiten zu erkennen und die Grenzen zu akzeptieren. Nach und nach werde damit eine Grundlage für mehr Lebensqualität erarbeitet. Aber das braucht Ausdauer. Bei seinem ersten Rückfall verunglückte Curschellas schwer.

In den letzten Jahren sei er zehn-



mal in dieser «ändern Welt» gewesen, erzählt er. Als «Krieg im Innern» oder «Albtraum im Wachzustand» beschreibt er die akuten Phasen. Nur

## «Die Gespräche haben mich seelisch und körperlich aufgerichtet.»

### Schizophrenie-Betroffener

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.

### Erfahrung hilft weiter

Seit zwei Jahren lebt Jan Curschellas gesundheitlich stabil. Wenn der 41-Jährige mit einem Bild seine heutige Situation umschreiben müsste, so befinde er sich in einem Schiff auf offenem Meer. «Doch anders als früher habe ich das Ruder wieder selber in der Hand», sagt er. Seit einem guten halben Jahr leitet er in der Psychiatrischen Klinik Sanatorium Kilchberg wöchentlich eine Patientengesprächsgruppe. Zusätzlich bringt er sein Erfahrungswissen bei der Ausbildung von psychiatrischem Pflegepersonal ein. «Ich bin eine Art Brücke zwischen den Betroffenen und dem Behandlungsteam», erklärt er. 2010 begann er die Ausbildung zum «Experten durch Erfahrung» in der Psychiatrie, die er vor einem Monat erfolgreich abgeschlossen hat (siehe Kasten).

Gegründet wurde die Recovery-Bewegung von Betroffenen in den USA. Die Organisation Pro Mente Sana holte die Idee 2005 in die Schweiz. «Wir zeigten, wie Erkrankte, oft auch solche mit scheinbar ausweglosen Prognosen, wieder gesund werden können», erzählt Gaby Rudolf, die das Recovery-Projekt leitet. Nebenbei bemerkt die Psychologin, dass sie selber eine «Ehemalige» sei. «Recovery

ist eine Haltung», betont sie. Dabei begegne man psychisch Erkrankten auf Augenhöhe. «Statt der einzelnen Krankheitssymptome steht der Mensch mit seinem Erleben und seiner Geschichte im Zentrum.» Gesundheit werde nicht mehr als Symptomfreiheit definiert, sondern als Möglichkeit, wieder ein selbstbestimmtes Leben führen zu können.

### Aufenthalt in der Klinik vermeiden

Noch beteiligen sich erst wenige Institutionen in der Schweiz am Gesundheitsprojekt. Ende März fand aber an den Universitären Psychiatrischen Diensten (UPD) in Bern ein zweitägiger internationaler Psychiatriekongress zum Thema Recovery statt. An der Tagung zeigten verschiedene Referenten, welchen Nutzen bei ihnen Recovery-Massnahmen gebracht haben. Christian Burr, Bereichsleiter Pflege und Pädagogik bei der UPD, stellte die Wirkung vor, die eine Gesprächsgruppe mit Peers in einer Station auf die Teilnehmenden – Patienten und Pflegepersonen – hatte.

Interviews vor und nach den Referaten zeigten: Bei den allermeisten Patienten konnte das Wohlbefinden gesteigert werden – sie haben gemerkt, dass sie ihr Wohlbefinden aktiv beeinflussen können. «Die Gespräche haben mich seelisch und damit auch körperlich aufgerichtet», sagte einer der Nutzer, und ein anderer: «Es unterstützt, überhaupt wieder Träume und Wünsche in Bezug auf das Leben entfalten zu können.»

Dass Recovery das Gesundheitssystem entlasten kann, zeigt ein anderes Projekt aus dem Kanton Zürich. Es ermöglicht, dass Betroffene in akuten Krisen für eine begrenzte Zeit von maximal einem Monat in Pflegefamilien, die von Fachleuten begleitet werden, leben können. Von 43 Gästen sagten 70 Prozent, dass sie dank dieses Angebotes einen Aufenthalt in der Klinik vermeiden konnten.

### Besser im Leben verankert

Studien in verschiedenen ausländischen Institutionen zeigten, dass Peer-Einsätze vor allem bei Menschen mit schweren Erkrankungen die Symptome reduzierten und sie sich danach im Alltag aktiver für Gesundheitsmassnahmen einsetzten. Damit traten auch weniger akute Krisen auf. In einer psychiatrischen Klinik in Glasgow hatten sich als Folge von Peer-Begleitungen die Selbstverletzungen auf einen Drittel reduziert, und die Zahl der Zwangsmassnahmen ging um rund die Hälfte zurück. In Schottland werden seit 2004 im Rahmen eines nationalen Regierungsprogramms für psychische Gesundheit und Wohlbefinden in den Gesundheitsambulatorien und Kliniken Recovery-Netze aufgebaut. Als Folge davon werden psychische Erkrankungen von der Bevölkerung nicht mehr anders wahrgenommen als physische.

### «Eine sinnstiftende Tätigkeit»

In der Klinik in Kilchberg werden zurzeit sechs Peers regelmässig und weitere stundenweise beschäftigt. Alle Peers erhalten einen angemessenen Lohn. Für Recovery-Massnahmen setzt die Klinik in diesem Jahr 100 000 Franken ein, die teilweise aus einer Spende stammen. Ein Teil des Geldes geht an öffentliche Projekte. So findet Ende Mai eine Theateraufführung statt, die 14 Betroffene in der Klinik mit einer Profi-Regisseurin erarbeiten.

«Mein Leben hat sich in den letzten Jahren grundlegend verändert», sagt Jan Curschellas. Sein bezahltes Arbeitspensum als Peer entspricht heute etwa einem Tag pro Woche, dazu kommen freiwillige Engagements. Seine stabile Gesundheit erklärt er so: «Jetzt habe ich eine sinnstiftende Tätigkeit, die mich im Leben verankert.» Er betont: «Auch wenn Rückfälle möglich sind, weiss ich heute, dass sie nicht das Ende bedeuten.»



## I ZIEL GENESUNG UND INTEGRATION

Das Programm Recovery hat zum Ziel, **Gesundheit und Integration** von psychisch erkrankten Menschen zu fördern und die Gesellschaft für ihre Bedürfnisse zu sensibilisieren. Psychiatrieerfahrene werden als Peers für Betroffene oder in der Schulung von Fachkräften eingesetzt, bisher in den psychiatrischen Kliniken Kilchberg und Interlaken und in der UPD Bern sowie in einigen ambulanten Projekten. Seit 2010 bietet der Berner Verein Ex-In (Experienced Involvement) zusammen mit der Berner Fachhochschule eine **Ausbildung für Peers** an ([www.ex-in-bern.ch](http://www.ex-in-bern.ch)).

Für Interessierte gibt es einen **Film** der Pro Mente Sana: «Recovery. Wie die Seele gesundet – acht Frauen und Männer erzählen.» Weitere Informationen gibt das **Buch** «Vom Erfahrenen zum Experten: Wie Peers die Psychiatrie verändern», Psychiatrie-Verlag 2009. (RT)

[www.promentesana.ch](http://www.promentesana.ch),  
Recovery-Projekt