



Die Patientin wird zur Therapeutin

Psychische Gesundheit Im ersten Schweizer Recovery College in Bern lernen Menschen, Krisen zu überwinden. Ehemalige Betroffene wie Sabine Heiniger führen Kurse auf Augenhöhe mit Experten durch.

Andreas Bättig

Erschütterungen hat Sabine Heiniger in ihrem Leben schon mehrere erlebt. Schon als Jugendliche war sie in therapeutischer Behandlung. Auch wenn ihr diese seither öfter geholfen hat, erlebte sie dennoch Schattenseiten der psychiatrischen Versorgung: Druck und Zwang. Einzelne Erlebnisse prägten sie so stark, dass sie für eine längere Phase möglichst nichts mehr mit der konventionellen Psychiatrie zu tun haben wollte.

Die Probleme allerdings verschwanden nicht einfach so. Deshalb suchte sie nach weiteren Möglichkeiten, um sich mit den vorhandenen Herausforderungen auseinanderzusetzen. Der Besuch von sogenannten trialogischen Veranstaltungen, bei denen sich Betroffene, Angehörige und Fachpersonen treffen, sowie Selbsthilfegruppen halfen ihr dabei, wichtige Schritte auf ihrem Genesungsweg zu gehen. «Dank dem Austausch mit Personen, die zum Teil Ähnliches erlebt hatten, fühlte ich mich verstanden, und ich konnte wieder Vertrauen fassen zu anderen Menschen», sagt sie. Miteinander zu sprechen, ohne dass eine Pathologisierung des Erlebens und Verhaltens erfolgt sei, sei überaus wertvoll gewesen.

Heiniger gefiel, dass auch sie mit ihrem Erlebten anderen helfen konnte. Deshalb nahm sie an einer Weiterbildung teil, während der Menschen mit psychischen Krankheits- und Genesungserfahrungen zu sogenannten Genesungsbegleitenden und Dozentinnen ausgebildet werden. «Es war schön, während der Weiterbildung zu merken, dass meine vermeintlichen Schwächen auch meine Stärken sein können und dass Herausforderndes zur Ressource werden kann.» Im Rahmen dieser Weiterbildung

lernte sie auch das Konzept von Recovery College kennen.

Anderswo bereits etabliert

Was in der Schweiz noch in den Kinderschuhen steckt, ist in Ländern wie England, Schottland und den USA bereits seit Jahren etabliert: Pflegefachpersonen, Psychologen und Psychiaterinnen gestalten Kurse mit Menschen, die selbst eine Erschütterung in ihrem Leben überwunden haben. Dieses Angebot richtet sich an Krisenerfahrene, Angehörige und Fachpersonen.

Sabine Heiniger war von Anfang an derart von diesem Konzept überzeugt, dass sie 2019 mit dem Pflege- und Gesundheitswissenschaftler Gianfranco Zuaboni das Recovery College Bern ins Leben rief – dies im Auftrag der Universitären Psychiatrischen Dienste Bern. Ein Novum für die Deutschschweiz.

In Bern entwickeln und führen Menschen mit einer eigenen Krankheitserfahrung mit Personen aus dem Fachbereich psychische Gesundheit Kurse durch. An den Programmen teilnehmen können alle. Gianfranco Zuaboni erklärt: «In klassischen Therapie-Settings findet man in der Regel folgende Konstellation vor: Patient und Therapeut sitzen sich gegenüber. Hier der Experte, dort der Mensch mit einem psychischen Problem.» Diese Konstellation könne zu einem Hierarchiegefälle beitragen.

Das Recovery College hingegen sei ein neutraler Ort. In den Kursen begegneten sich Fachpersonen und Krisenerfahrene auf Augenhöhe, da sie die Kurse als Studierende und nicht als Patientinnen oder Behandelnde absolvierten. «Ich höre von den Fachpersonen oft, dass es guttat, selbst Fragen stellen zu können», sagt Zuaboni. Dies fördert das

gegenseitige Verstehen und ermöglicht neue Zugänge beim Bewältigen von psychischen Schwierigkeiten.

Wichtig zu wissen ist laut Zuaboni, dass die Kurse am Recovery College nicht bestehende therapeutische Angebote ersetzen. «Stattdessen werden Brücken zu vorhandenen Dienstleistungen im Gesundheitswesen und allgemein in der Gesellschaft gebaut, damit die Teilnehmenden diese selbstbestimmt auch nutzen können.» Auch werde im Verlauf der Kurse grosser Wert auf Austausch und das gemeinsame Lernen gelegt.

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer erfahren in den Kursen zum Beispiel, wie sie mit Sorgen und Befürchtungen besser umgehen können, was soziale Medien mit der psychischen Gesundheit machen können, oder auch wie Trauer verarbeitet werden kann. «Alle Teilnehmenden entwickeln während der Kurse individuelle Strategien im Umgang mit psychischen Herausforderungen», sagt Sabine Heiniger.

Selbstwert stärken

Auch ausserhalb der Stadt Bern wird das Recovery College mittlerweile positiv wahrgenommen. «Ich bin froh, dass dieses spannende Konzept nun endlich in die Schweiz gekommen ist», sagt zum Beispiel Thomas Ihde, Chefarzt der psychiatrischen Abteilung FMI am Spital in Interlaken. «In der Schweiz sind Therapien stark von Fachpersonen geprägt. Das hat auch damit zu tun, dass wir ein gutes Versorgungsnetz haben.»

In Ländern wie Grossbritannien oder den USA sei das anders, weiss Ihde: «Wenn Sie neun Monate auf einen Therapieplatz warten müssen, dann müssen Sie sich überlegen, wie Sie sich

Hilfe auf andere Weise organisieren.» Deshalb gebe es in diesen Ländern auch mehr Selbsthilfegruppen.

Konzepte wie jenes des Recovery College würden den Selbstwert von psychisch angeschlagenen Menschen stärken, ist Ihde überzeugt. «Weil ihnen vermittelt wird, dass sie viel mehr sind als nur ihre Krankheit und sie sich etwas zutrauen können.»

Dass an solchen Kursen überdies auch Menschen teilnehmen könnten, die zumindest offiziell kein psychisches Krankheitsbild hätten, sei ebenfalls ein wichtiger Schritt. «So finden Berührungspunkte statt, die dazu beitragen, dass das Stigma von psychischen Krankheiten weiter abgebaut wird.»

Modell für ganze Schweiz?

Vor kurzem konnte das Recovery College sein zweijähriges Bestehen feiern. In seiner Anfangsphase hat es von der Stiftung der Universitären Psychiatrischen Dienste Bern und vom Eidgenössischen Büro für die Gleichstellung von Menschen mit Behinderungen eine Anschubfinanzierung bekommen.

Nun müsse man eine nachhaltige Finanzierung auf die Beine stellen. «Das ist eine grosse Herausforderung», sagt Mitgründer Zuaboni. Denn die Preise der Kurse sollten weiterhin so sein, dass möglichst alle Menschen sich diese leisten könnten. Er und Sabine Heiniger hoffen, dass sich Recovery Colleges langfristig auch in der übrigen Schweiz etablieren.

So kommen Sie besser durch schwierige Zeiten

Fünf Möglichkeiten, die im Alltag helfen können, die psychische Gesundheit zu fördern:

— In Beziehung stehen

Mit Menschen um Sie herum. Mit Familie, Freundinnen, Kollegen und Nachbarn. Zu Hause, bei der Arbeit, in der Schule oder in der Gemeinde. Denken Sie darüber nach, dass dies Eckpfeiler Ihres Lebens sind, und investieren Sie Zeit in deren Entwicklung.

Der Aufbau dieser Beziehungen wird Sie jeden Tag unterstützen und bereichern.

— Aktiv sein

Spazieren gehen oder joggen. Nach draussen gehen. Fahrrad fahren. Ein Spiel machen. Gartenarbeit. Tanzen. Noch wichtiger: erkennen einer körperlichen Aktivität, die einem gefällt und dem Grad der Beweglichkeit und körperlichen Verfassung entspricht.

— Achtsam sein

Neugierig bleiben. Zeichen der Schönheit wahrnehmen. Beachten Sie das Aussergewöhnliche. Nehmen Sie die Jahreszeiten wahr. Würdigen Sie den Moment, wenn Sie zur Arbeit gehen, zu Mittag essen oder mit Freunden reden. Nehmen Sie Ihre Umwelt wahr und was Sie fühlen. Ihre Erfahrungen reflektieren wird Ihnen dabei helfen, einzuschätzen, was sie für Sie bedeuten.

— Lernen

Versuchen Sie etwas Neues. Entdecken Sie wieder alte Interessen. Schreiben Sie sich für einen Kurs ein. Nehmen Sie eine neue Herausforderung bei der Arbeit an. Flicken Sie ein Velo. Lernen Sie, ein Instrument zu spielen oder Ihr Lieblingsgericht zu kochen. Eine Herausforderung anzunehmen und sie zu erreichen, wird Ihnen Befriedigung bereiten. Neue Dinge zu lernen, wird Sie selbstsicherer machen und Ihnen dabei Freude bereiten.

— Geben

Machen Sie einer Freundin oder einem Fremden eine Freude. Danken Sie jemandem. Lächeln Sie. Ehrenamtliche Tätigkeiten. Geniessen Sie eine Gemeindegruppe. Schauen Sie aus sich heraus, aber auch in sich hinein. Betrachten Sie sich und Ihr Glück in Beziehung zur Gemeinschaft, dies kann lohnend sein und Beziehungen zu Mitmenschen in Ihrer Umgebung aufbauen. (ab)

Quelle: J. Aked. N. Marks.

C. Cordon und S. Thompson:
 «Five Ways to Wellbeing» (2008).

«Ich bin froh, dass dieses spannende Konzept endlich in die Schweiz gekommen ist.»

Thomas Ihde

Chefarzt psychiatrische Dienste,
 Spital Interlaken



Hilfreicher Austausch: Die Kursleiter Sabine Heiniger und Gianfranco Zuaboni im Gespräch mit Teilnehmenden. Foto: Christian Pfander