

## **Bericht vom Selbsthilfe-Fachtag 2017 im kbo-Klinikum Fürstenfeldbruck**

Der diesjährige Selbsthilfe-Fachtag stand unter dem Motto

**„Selbsthilfe als Partner der professionellen psychiatrischen Versorgung“.**

Um 13 h hatten sich ca. 50 Personen im Untergeschoss der Klinik eingefunden. Dr. Nicolai Marstrander, Leiter der Klinik, begrüßte die Teilnehmer und Herr Christoph Fischer vom Bezirk Oberbayern sprach ein kurzes Grußwort.

Es folgten 4 Impulsreferate und nach einer kurzen Pause dazu passende workshops, die von den jeweiligen Referenten moderiert wurden.

Zum Thema „Selbsthilfe im Landkreis FFB“ zeichneten Frau Maria Nemeth vom Bezirk Oberbayern und Frau Messing vom SpDi Fürstenfeldbruck das derzeitige Bild der psychiatrischen Selbsthilfe.

Der Titel des workshops, den sie gemeinsam mit Frau Anna Schäfer-Lambertz vom Bezirk Oberbayern moderierte, lautete „Perspektiven der Selbsthilfe vor Ort“. Es wurden 3 Selbsthilfe-Gruppen Betroffener genannt: Depression, Burnout und Mutiger, die sich in der Germeringer Insel treffen. Tatsache ist, dass Selbsthilfe das vorhandene professionelle Versorgungssystem ergänzt und bereichert und nicht mehr aus diesem wegzudenken ist. In den vergangenen Jahren sind aus diesem Bewusstsein heraus beim Bezirk Oberbayern viele verschiedene Ergebnisse und Projekte entstanden, die kurz erläutert wurden.

Mit „Aufgaben und Ziele der OSPE“ informierten die Referenten Walter Schäl und Rudolf Starzengruber, beide von der OSPE (Oberbayerische Selbsthilfe Psychiatrie-Erfahrener e.V.).

Sie betonten dabei die vorrangigen Ziele „Förderung der Inklusion“ und „Stärkung der Selbsthilfe“. Als wichtigste Aufgaben nannten sie den Erfahrungsaustausch von Betroffenen in den halbjährlichen Plena, die Mitwirkung in dialogischen Projekten und psychiatrischen Gremien und die Tätigkeit in den Unabhängigen psychiatrischen Beschwerdestellen. Im workshop mit dem Titel „Selbsthilfe – etwas für mich?“ wurden diese Punkte diskutiert und vertieft.

Rita Wüst, ApK (Angehöriger psychisch Kranker e.V.) und Ade Trägler (OSPE e.V.) nahmen Stellung zum Thema „Selbsthilfe für junge Erwachsene“. Hier ihre Erkenntnisse:

Gibt es die eine Selbsthilfe für alle Altersjahrgänge? Oder spielt das Lebensalter in der Selbsthilfegruppe eine wichtige Rolle? So jedenfalls scheint es: Die etablierte Selbsthilfe ist von den Älteren geprägt und getragen. Jüngere Menschen finden sich dort nicht immer am rechten Ort. Sie leben in einer anderen Lebensphase, quasi der "Findungsphase" ihres Leben, was die Erfahrung mit der Erkrankung relativiert. Schließlich liegt das Leben ja noch vor einem. Auch sind sie in einer anderen Welt groß geworden: in der Welt der sozialen Netzwerke; die Teile ihres Lebens sind, und mit der Ältere oft so ihre Probleme haben. Eine Hürde müssen die unterschiedlichen Erfahrungen nicht sein, wenn man es versteht, den Bedürfnissen aller Beteiligten gerecht zu werden. Schließlich basiert Selbsthilfe auf dem Erfahrungsaustausch. Junge und alte Selbsthilfe können sich ergänzen. Die direkte Kommunikation liefert den Raum für die Begegnung, in der auch das Nonverbale unmittelbar erlebt werden kann. Die sozialen Medien sorgen für Niederschwelligkeit und Flexibilität der Hilfe. Online kann man überall sein.

Es spricht also vieles dafür, Angebote für junge Menschen zu organisieren und sie mit den etablierten Formen zu vernetzen. Oder besser gesagt: den Jungen den Freiraum zu lassen, sich auszuprobieren und sie dabei zu unterstützen. Allein schon aus Gründen der Selbsterhaltung. Die Jungen werden älter und die Alten scheiden aus. Wenn die Jungen die Selbsthilfe dann nicht weiter tragen, wird sie an ihre Ende gelangen. Und das wäre ein großer Verlust.

Schließlich führte Susanne Stier, Münchner Psychiatrie-Erfahrene (MüPE e.V.) das Auditorium zum Thema „Ex-In und Selbsthilfe“.

Sie berichtete über ihre Tätigkeit als Genesungsbegleiterin im Landkreis Fürstentum. Im workshop mit Rita Ruppert (OSPE e.V.) wurde versucht, eine Antwort auf die Frage „warum braucht es Beides?“ zu finden. Beide Referentinnen haben die Ex-In-Ausbildung (Ex-In = Experienced Involvement) absolviert und setzen ihr Wissen als Genesungsbegleiterinnen bei ihren praktischen Aufgaben ein. Das Interesse der workshop-Teilnehmer an Ex-In war sehr groß. Dabei wurde neben Berichten aus der Praxis wurde auf die Unterschiede und sinnvolle Ergänzungen von Selbsthilfe und Ex-In hingewiesen. Zukünftige Ex-InlerInnen können sich in der Selbsthilfe ausprobieren, ohne zu sehr unter Beobachtung zu stehen und dadurch sicherer werden, Sie können herausfinden, wo ihre Präferenzen liegen und wie sie am besten in Kontakt kommen mit anderen Betroffenen. So können sie sich langsam herantasten an das Gebiet, in dem sie in ihrer Ex-In Arbeit später tätig sein wollen.



Die OrganisatorInnen und ReferentInnen

Nach den workshops stellten die Moderatoren ihre Ergebnisse den Fachtag-Teilnehmern vor.

Ruth Weizel von der kbo (Kliniken des Bezirks Oberbayern) und Dr. Marstrander blieb es vorbehalten, die Erkenntnisse der Tagung zusammenzufassen und einen Ausblick auf die Entwicklung der psychiatrischen Selbsthilfe in der Region zu geben.

Im Anschluss bot Dr. Marstrander den Teilnehmern an, sich einer Führung durch die Klinik anzuschließen, wovon auch von vielen Gebrauch gemacht wurde.

Ergänzend zur Veranstaltung hatten die teilnehmenden Organisationen die Gelegenheit, flyer und sonstiges Informationsmaterial auf bereitgestellten Tischen auszulegen.