

Psychisch krank und alleingelassen

Ingelheimer Verein hilft Menschen in seelischen Krisen

Von Daniela Elsässer

INGELHEIM. Als Robert Jacobs mit dem Trinken anfang, war er gerade einmal 16 Jahre alt. Er litt jahrelang unter Alkoholsucht, konsumierte später härtere Drogen, lebte am Existenzminimum und war zwischendurch obdachlos. Drei Jahre kämpfte er mit einer schweren Depression, konnte in dieser Zeit seine Wohnung nicht verlassen. Immer wieder versuchte er, von der Sucht loszukommen, machte Therapien, nahm Medikamente, in der Hoffnung auf Besserung. Seine Eltern haben seine Abhängigkeit lange mitgetragen, doch am Ende stand er ganz alleine da. So geht es vielen Menschen mit seelischen Beeinträchtigungen. „Viele psychisch Erkrankte haben kaum noch Kontakt mit Angehörigen, weil viele Beziehungen durch die Krankheiten kaputt gehen“, sagt er.

Genau diese Lücke möchte er mit seinem Verein „Selbsthilfe Psychiatrie-Erfahrene Rheinland-Pfalz e. V.“ schließen. Denn, was Robert Jacobs selbst geholfen hat, war eine individuelle und persönliche Unterstützung durch einen Suchtberater. „Und, es war die bewusste Entscheidung, etwas in meinem Leben ändern zu wollen und die Entscheidung zur Abstinenz.“ Da war er 40 Jahre alt.

Heute, mit 65, unterstützt er andere Betroffene als ausgebildeter Genesungsbegleiter und mit seinem Verein. Dabei versteht er sich als Ergänzung zum professionellen System. Warum individuelle Unterstützung und Selbsthilfe wichtig sind, zeigt sein Lebensverlauf deutlich: Trotz mehrfacher Therapien sowie fachlicher und medizinischer Unterstützung in Kliniken schaffte er es nicht, von seiner Sucht loszukommen, schaffte es nicht, Kontakte zu anderen Menschen aufzubauen, schaffte es nicht, sich wirklich besser zu fühlen. „In der Psychiatrie haben die Patienten einen Schutzraum, wenn sie dann nach Hause kommen und auf sich alleine gestellt sind, funktioniert das oft nicht.“ Es gibt zwar ein gesetzlich vorgeschriebenes Entlassmanagement, das den nahtlosen Übergang von stationär behandel-



In der Selbsthilfe können sich Betroffene gegenüber Schicksalsgenossen öffnen.

Foto: Felix Kästleldpa

ten Patienten zurück in die ambulante Versorgung sichern soll, doch die Realität sieht häufig anders aus. Das hat Robert Jacobs am eigenen Leib erfahren und erlebt es immer wieder in der Betreuung Betroffener. So bräuchten viele Patienten etwa mehr Unterstützung beim Absetzen ihrer Medikamente, betont er.

Mit seinem Verein möchte er Betroffenen gleich auf zwei Ebenen helfen: im direkten Kontakt und durch die Arbeit in Gremien. „In unserer Selbsthilfegruppe geht es vor allem darum, sich zu stärken, zu erleben: Ich bin nicht alleine. Es geht darum, sich auszutauschen, sich verstanden zu fühlen und Informationen zu sammeln, was anderen geholfen hat“, erklärt er. Die Gruppe richtet sich dabei bewusst an alle Menschen, die Erfahrung in der Psychiatrie gemacht haben – unabhängig vom jeweiligen Krankheitsbild.

Er weiß aus eigener Erfahrung, dass es Menschen mit seelischen Beeinträchtigungen oft schwer fällt, Kontakt zu einer Selbsthilfegruppe aufzu-

nehmen. Soziale Ängste verhindern das. Auch diesen Menschen möchte er Mut machen: „Wenn man sich zu Hause einschließt, passiert gar nichts.“ Er selbst hat es dank individueller Unterstützung geschafft, seine Wohnung wieder zu verlassen. Hat angefangen, Skat mit anderen zu spielen, auch, wenn die Treffen am Anfang für ihn eine große Herausforderung waren. Jetzt hilft er anderen, genau diesen Schritt zu wagen. Denn er weiß: „Viele sind gefangen in ihrer Angst und brauchen Unterstützung von außen.“ Besonders wichtig dabei ist das aktive Zuhören.

Doch es gibt noch eine andere Aufgabe, der sich Robert Jacobs mit seinem Verein widmet: Er möchte die Situation für die Menschen mit seelischen Beeinträchtigungen auf anderen Ebenen verbessern, etwa in den Psychiatrien selbst. Deshalb wurde aus seiner Selbsthilfegruppe ein Verein, damit er in Gremien und Arbeitskreisen mitarbeiten kann und als Teil von Besucherkommissionen psychiatrische Einrichtungen besu-

SELBSTHILFE

► Wer von Krankheit, psychischen Problemen oder Schicksalsschlägen betroffen ist, kann sich an Selbsthilfe-Gruppen wenden. Hier treffen Menschen aufeinander, die gleiche Erfahrungen teilen. Einige dieser Gruppen stellen wir in einer Serie vor.

► Heute: Selbsthilfe Psychiatrie-Erfahrene; Info und Kontakt: www.shpe-rlp.de; info@shpe-rlp.de

Er sagt aber auch: „Psychiatrien leisten schon gute Arbeit. Doch das vorhandene Angebot kommt nicht bei jedem an.“ Deshalb sei eine weitere Individualisierung bei den Therapien wichtig. Bei seinem Besuch gibt er Empfehlungen, welche Verbesserungen möglich wären.

Für die Zukunft wünscht er sich eine Entstigmatisierung seelisch Beeinträchtigter. Denn er weiß, dass sich viele ohnehin selbst stigmatisieren. Das ist ein Grund, warum er die Bezeichnung „psychisch Erkrankte“ selbst nicht verwendet. Und weil das Umfeld oft mit Angst reagiert, wenn ein Patient von solch einer Diagnose berichtet. Nicht selten bekommen sie die Frage zu hören: „Bist du jetzt gefährlich?“

Betroffenen selbst rät er: „Eine seelische Beeinträchtigung trägt mein sein Leben lang mit sich. Das Ziel ist es, gut damit zu leben und daran zu wachsen.“ So wie es Robert Jacobs nach über zwei Jahrzehnten in der Krise mit der Gründung seines Vereins auch gelungen ist.

chen darf. Dabei setzt er sich schwerpunktmäßig für eine gewaltfreie Psychiatrie ein. „Zwangsfixierung ist eine Form von Gewalt und diese sollte wirklich nur im äußersten Notfall eingesetzt werden. Denn die Patienten sind zwar äußerlich ruhig gestellt, aber sie haben ja auch noch ein Innenleben. Solche Erfahrungen vermitteln den Eindruck: 'Ich habe keine Macht über mich.'“

Er hofft deshalb, dass sich diesbezüglich die Situation Betroffener im Rahmen der Behandlung noch verbessert.