

# Bpö

Bundesverband Psychiatrie-Erfahrener e.V.  
Federal Organisation of (ex-) Users and Survivors  
of Psychiatry in Germany

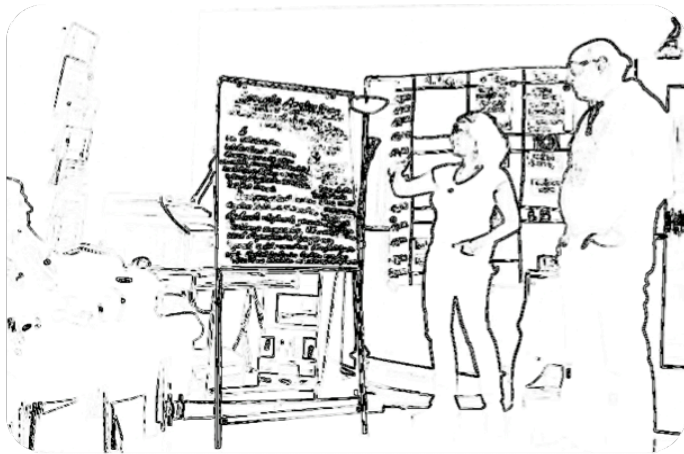
Member of ENUSP (European Network of (ex-) Users and Survivors of Psychiatry)  
Member of WNUSP (World Network of Users and Survivors of Psychiatry)

## Geschäftsstelle

Wittener Str. 87, 44 789 Bochum  
Tel: 0234 / 68 70 5552  
Fax: 0234 / 640 51 03  
Kontakt-info@bpe-online.de  
www.bpe-online.de

# SELBSTHILFE ERFOLGREICH GESTALTEN

Ein Leitfaden von Psychiatrie-Erfahrenen für Psychiatrie-Erfahrene



Herausgegeben 2012 vom Bundesverband Psychiatrie- Erfahrener e.V.  
Gefördert durch die DAK Gesundheit

## VORWORT

In diesem Leitfaden wollen wir Psychiatrie-Erfahrenen, die in der Selbsthilfe tätig sind nützliche Tipps geben, wie sie ihre Selbsthilfe-Aktivitäten noch erfolgreicher gestalten können. Wir orientieren uns dabei an allgemein wertvollen „Erfolgs-Rezepten“ und an unserer eigenen jahrelangen Selbsthilfe-Erfahrung.

Selbsthilfe in unserem Sinne ist jede Aktivität, die

- ★ von Psychiatrie-Erfahrenen für Psychiatrie-Erfahrene gemacht wird.
- ★ sich für die Rechte und die Selbstbestimmung Psychiatrie-Erfahrener stark macht.
- ★ autonom und unabhängig von Psychiatrie und Pharmaindustrie ist.
- ★ Psychiatrie überflüssig macht.

## MOTIVATION

Motivation ist die Grundvoraussetzung, um Selbsthilfe erfolgreich zu gestalten. Motivation bedeutet, dass wir die Vorteile, die wir uns von unserem Einsatz erhoffen mit möglichen Nachteilen in die Waagschale legen und feststellen, dass es sich lohnt. Motivation bedeutet auch, dass wir Lust darauf haben, von all den erhofften Vorteilen zu profitieren. Das bringt uns die Energie, die wir brauchen um erfolgreich zu sein.

Selbsthilfe lohnt sich, weil sie Menschen dazu befähigt ihr Leben wieder selbstbestimmt und eigenverantwortlich zu gestalten, weil sie rechtliche Verbesserungen bewirkt und weil sie Spaß macht.

Wir Psychiatrie-Erfahrenen engagieren uns aus verschiedenen Gründen in der Selbsthilfe: Natürlich wegen der eigenen Erfahrung, dem Wissen über Psychiatrie, über Lebenskrisen und ver-rückte Zustände. Unsere guten Erfahrungen möchten wir in der Selbsthilfe weitergeben. Die schlechten Erfahrungen wollen wir nutzen, damit es beim nächsten Mal für uns und auch für Andere besser läuft.

## *EINSATZBEREITSCHAFT*

Überall wo wir etwas erreichen wollen, brauchen wir ein gewisses Maß an Einsatzbereitschaft. Wir müssen die Dinge tun, von denen wir wissen, dass sie „dran“ sind. Manchmal bereitet uns das Mühe, manchmal fällt es uns leicht. Je weiter wir die wirklich wichtigen Dinge aufschieben, desto mehr Mühe machen sie. Wenn wir hingegen einen Schritt nach dem Anderen gehen, übersteigen die Anstrengungen nie unsere Kräfte und es reiht sich Erfolg an Erfolg. Richtig Spaß macht Selbsthilfe, wenn wir sehen, dass wir etwas bewegen können, wenn wir unserem Ziel näher kommen. Wenn wir sehen, dass sich der Einsatz lohnt.

## *HERAUSFORDERUNGEN*

Herausforderungen sind wichtig um persönliche Grenzen zu erweitern. Ohne Herausforderungen erlahmt der Mensch. Herausforderungen sollten wir suchen und mutig annehmen, solange wir ihnen gewachsen sind. Sich politisch oder sozial zu engagieren kann eine Herausforderung darstellen. Manch einer muss sich überwinden die Wohnung zu verlassen, mit der Bahn oder dem Auto irgendwohin zu fahren, mit anderen Menschen oder sogar in der Öffentlichkeit zu sprechen. Mit der Selbsthilfebewegung werden auch Freiräume geschaffen, in denen wir uns ohne Druck und Ängste ausprobieren können. Verurteilungen und Beschämungen haben in der Selbsthilfe nichts zu suchen.

## *FÄHIGKEITEN*

Um einschätzen zu können, ob wir einer Herausforderung gewachsen sind, ist es nützlich die eigenen Fähigkeiten zu kennen, Stärken zu nutzen und Grenzen zu akzeptieren. Alle Psychiatrie-Erfahrenen haben Fähigkeiten die sie einsetzen können um mit ihren Selbsthilfe-Aktivitäten erfolgreich zu sein. Wenn uns unsere Fähigkeiten bewusst sind, wissen wir auch an welchen Stellen wir uns gut einbringen können. Wenn uns unsere Grenzen bewusst sind, wissen wir, an welchen Stellen wir uns schützen sollten.

Nützliche Fähigkeiten für die Selbsthilfe sind z.B.: gut zuhören können, Geduld, Einfühlsamkeit, gut vermitteln können, vortragen können, koordinieren, moderieren, Streit schlichten, die Übersicht bewahren, Ruhe bewahren, Nachsicht, Großzügigkeit, auf Menschen eingehen, auch mal zurückstecken können, gut kochen, mal zupacken, handwerkliche Fähigkeiten, Organisationstalent, Freude am Tun, Ahnung von Vereinsrecht oder Psychiatrierecht (Patientenverfügungen, Betreuungsrecht, Zwangsunterbringung), Umgang mit Psychopharmaka, sportliche Talente, Umgang mit Behörden, Texte schreiben, Computerkenntnisse und vieles andere mehr.

Die eigenen Fähigkeiten zu kennen macht stark und gibt Selbstvertrauen. Unsere Fähigkeiten sinnvoll zu nutzen bringt uns Erfolgserlebnisse und an Erfolgserlebnissen können Menschen wachsen. Mit Erfolgserlebnissen macht es Spaß sich weiterzuentwickeln.

## *SELBSTSORGE*

Wir mischen uns ein. Wir wollen eine Welt, in der Menschen leben können wie sie sind, wir engagieren uns für mehr Toleranz und Respekt in dieser Gesellschaft. Für gegenseitige persönliche Unterstützung fernab von professionalisierten Institutionen mit wirtschaftlichen Interessen. Für ein alltägliches nutzerkontrolliertes Unterstützungssystem mit Achtung vor jedem Menschen, ohne Zwang und Gewalt. Wir tun dies so wie wir sind, nicht genormt und angepasst. Nicht zuletzt wollen wir dies für uns selbst. Wir wollen frei sein.

Was wir fordern, sollten wir auch uns selber gönnen. Toleranz und Respekt uns selbst gegenüber, uns annehmen wie wir sind, die eigenen Bedürfnisse kennen und diese ernst nehmen. Ehrlich sollten wir mit uns sein, liebevoll und verzeihen. Es nützt wenig, wenn wir uns während unseres Einsatzes für die organisierte Selbsthilfe derart verausgaben, dass wir in eine Krise geraten oder wieder ver-rücken. Nur wenn wir gut für uns selber sorgen, haben wir die Kraft andere zu unterstützen oder politisch aktiv zu werden. Der Ausgangspunkt für unser Engagement

sollte ein guter Zustand sein. Von einem guten Zustand hat jeder ein bisschen andere Vorstellungen und jeder braucht etwas anderes um Wohlbefinden zu erlangen. Ein paar Beispiele sollen hier genannt werden: Natur, Sport, Garten, Entspannungsübungen, Sauna, Meditation, Kunst, Kreativität, Musik, Bücher, Freunde, Ausgehen, Unternehmungen, Urlaub, Abenteuer, Essen, Atmen, Liebe, Lachen...

Achtsamkeit für das eigene Wohlergehen, die Aufmerksamkeit und der ehrliche Blick auf unsere Bedürfnisse, ist die beste Krisenvorsorge. Emotionale Sicherheit entsteht wenn wir uns voll annehmen und auf die eigenen inneren Kräfte vertrauen, die alles wieder ausbalancieren solange wir nichts dagegen tun. Wir sind richtig so wie wir sind und dürfen uns zeigen so wie wir sind. Selbstsorge kann auch Eigensinn bedeuten, Ver-rücktheiten in Maßen zu leben, auch mal ausgefallen, besonders, originell zu sein, zu sich zu stehen und auch mal „Nein“ zu sagen. Andere sind gern mit uns zusammen, wenn wir ihnen erlauben zu sein. Zuerst sollten wir deshalb uns selbst erlauben zu sein.

## ZIELE

Psychiatrie-Erfahrene schließen sich zusammen um gemeinsam etwas zu erreichen. Ihre Gründe sind vielfältig, die Ziele vorformuliert. In der Satzung des BPE e.V. heißt es hierzu:

Der BPE tritt dafür ein, dass

- die verfassungsmäßig garantierten Rechte auch für Psychiatrie-Erfahrene gelten.
- nicht-psychiatrische Hilfsangebote entstehen.
- die Hilfe zur Selbsthilfe gefördert und die Selbstverantwortung gestärkt wird.
- Psychiatrie-Erfahrene in die Ausgestaltung des psychiatrischen Systems mit einbezogen werden.

Ziele sind total wichtig für das menschliche Vorankommen, sie geben Orientierung. Menschen mit Zielen suchen Chancen und Möglichkeiten und warten nicht darauf, dass der Zufall sie voranbringt. Ziele die gut wirken haben eine bestimmte Form. Sie sind realistisch, attraktiv und konkret. Damit wir ein Ziel gut erreichen können, sollten wir eine relativ klare Vorstellung davon haben, wie es genau aussieht, woran wir merken würden, dass wir es erreicht haben und auch wann wir es erreicht haben könnten.

Es kann sehr nützlich sein ein Ziel gedanklich vorweg zu nehmen und sich einmal vorzustellen, wie es wäre, wenn das Ziel schon erreicht wäre. Wie fühlt es sich an? Was können wir sehen und hören? Das Gehirn ist nicht in der Lage Phantasie und Wirklichkeit voneinander zu unterscheiden. Auch eine Vorstellung führt zu neuen Zellverbindungen und bahnt einen Weg, der dann einfacher beschritten werden kann. Phantasie ist sozusagen Straßenbau im Gehirn. Wir fahren so lange auf alten Strassen, bis wir aus irgendeinem Grund dazu genötigt sind oder bis wir den Mut aufbringen, Neues zu wagen.

Wir können den genannten übergeordneten Zielen zahlreiche kleine realistische Teilziele hinzufügen. So bemühen sich Psychiatrie-Erfahrene beispielsweise um:

- Organisierte Krisenbegleitung
- Freiräume, in denen Menschen sein können, wie sie sind
- Erfahrungsaustausch untereinander
- Gegenseitige Unterstützung im Alltag
- Soziale Netzwerke, Kontaktstellen
- Information und Beratung
- Selbsthilfegruppen, Interessensgemeinschaften
- Netzwerke zur rechtlichen Hilfe
- Die Geltendmachung ihrer Anliegen, Forderungen und Rechte in Politik und Gesellschaft
- Mitarbeit in Gremien der psychiatrischen Versorgung
- Wege zum Verzicht auf jegliche staatliche und „therapeutische“ Gewaltanwendung
- Den Abbau von Vorurteilen und Stigmatisierung

- Die Verbesserung der rechtlichen, sozialen und ökonomischen Stellung von Psychiatrie-Erfahrenen
- Möglichkeiten zur Vorbeugung psychischer Krisen
- Anlaufstellen für Beschwerden über die psychiatrische Behandlung
- Interessenvertretung derjenigen, die durch psychiatrische Maßnahmen mundtot gemacht wurden
- Die Auflösung des biologischen psychiatrischen Krankheitsbildes
- Den selbstbestimmten, aufgeklärten und vorsichtigen Umgang mit Psychopharmaka
- Aufklärung und Information über Möglichkeiten, Grenzen und Risiken psychiatrischer Behandlung
- Eine großzügige Entschädigung aller durch psychiatrische Behandlung Geschädigten
- Finanzierungsmöglichkeiten der Selbsthilfe
- Die Einrichtung von Weglaufhäusern, Krisenunterkünften, nutzerkontrollierten Projekten
- Die Abschaffung der Psychiatrie als medizinische Institution (weil psychische Probleme keine Krankheiten sind)
- Einen selbstverständlichen, unkomplizierten und alltäglichen Umgang mit Krisen
- Perspektiven, Wege aus der Ver-rücktheit
- Bezahlte Arbeit in der Selbsthilfe
- Die Freiheit des Geistes, gegen eine Normierung des Menschen
- Die Unabhängigkeit von allgemeinen Modellen: Selbsthilfe soll Vielseitigkeit schaffen
- Gemeinsames Lernen
- Die Entmachtung der Pharmaindustrie
- Beispiele für Toleranz und Solidarität
- Die Abschaffung der Zwangsbehandlung
- Die Bekanntmachung von psychiatrischen Patientenverfügungen

## METHODEN

Selbsthilfe bedeutet *Geben* und *Nehmen*. Euer Engagement ist unabdingbar, wenn wir unsere Ziele, also die Verbesserung der Selbsthilfestrukturen als Alternative zur Psychiatrie und die Einhaltung der Menschenrechte im psychiatrischen System, erreichen wollen.

Wenn ihr euch einbringen wollt, aber nicht genau wisst wie, könnt ihr auch einfach bei örtlichen Gruppen, Landesverbänden oder in der BPE-Geschäftsstelle nachfragen. Eine entsprechende Selbsthilfegruppen- und Aktivenliste findet ihr unter [www.bpe-online.de](http://www.bpe-online.de).

Hier ein paar Vorschläge, wie ihr euch sinnvoll einbringen könnt:

- Aktuelle BPE-Flyer verteilen
- Bei Selbsthilfetagen mithelfen oder sogar welche organisieren
- Eine Selbsthilfegruppe gründen
- Eine Aktivengruppe für politische Aktionen gründen
- Zu Demos (z.B. 2.Oktober: Gedenktag der Psychiatrie- Toten) gehen
- Zu Fachtagungen mitkommen und einen Infostand mitmachen
- Politiker auf Menschenrechtsverletzungen in der Psychiatrie hinweisen
- Eigene Interessen vertreten in Gremien, Ausschüssen, Kommunen, Klinikbeirat...
- Artikel für den Rundbrief schreiben (oder Zeichnungen)
- An unseren Fortbildungen teilnehmen
- Sich auf [www.bpe-online](http://www.bpe-online) bei unseren Mailinglisten anmelden und konstruktiv beteiligen
- Einen kulturellen Beitrag leisten: Aufklärung durch Theater, Malerei oder Dichtung
- Krisenbegleitung selbst organisieren
- Menschen in der Psychiatrie besuchen, unterstützen und mit Info's versorgen
- Andere Psychiatrie-Erfahrene im Alltag unterstützen
- Frei-Räume schaffen, z.B. Räume für Selbsthilfeaktivitäten anmieten
- Geld für Projekte/Räume/Material beantragen
- Selbst als Beispiel für einen erfolgreichen und psychiatriefernen Umgang mit Ver-rücktheit vorangehen
- Nützliches Erfahrungswissen weitergeben
- Gegenseitig und gemeinsam weiterbilden. Z.B. jemanden in eure Gruppe einladen, der Ahnung von einem Thema hat, das euch interessiert
- Regelmäßig in die Anlaufstellen/ Gruppen kommen und Aufgaben übernehmen
- Teilnahme an der Besuchskommission, d.h. an jährlichen Kontrollen der Psychiatrie
- Kontakt zur Presse herstellen und über den Verband berichten
- Freizeitaktivitäten anbieten
- Telefonische Beratung von Psychiatrie-Erfahrenen für Psychiatrie-Erfahrene einrichten
- Mitarbeit im BPE-Vorstand oder im Vorstand eures Landesverbandes
- In der Kommunalpolitik mitwirken
- Die Ideen und die Arbeit der Psychiatrie-Erfahrenen in den Regionen einbringen
- Sich gegenseitig in einer Vorsorgevollmacht/Patientenverfügung bevollmächtigen
- Leserbriefe auf Artikel, die mit Psychiatrie zu tun haben, schreiben
- Auf Veranstaltungen oder in den Medien unsere Sichtweise darstellen
- Leute werben, denn nur gemeinsam sind wir stark

## UMGANG MITEINANDER

In der organisierten Selbsthilfe sind wir nicht allein, wir sind eine Gemeinschaft mit gemeinsamen Interessen. Wenn wir zusammen etwas erreichen wollen, sollten wir so miteinander umgehen, dass sich jeder mit seinen Stärken und Fähigkeiten einbringen kann. Das funktioniert am besten, wenn wir den anderen erst einmal so nehmen wie er ist. Wir sollten achtsam und nachsichtig sein. Schließlich wollen wir nebenbei auch noch erreichen, dass es jedem besser geht. Selbsthilfe soll ermutigen, nicht verschrecken.

Ehrliches Interesse an den Fähigkeiten des Anderen bewirkt, dass sich dessen Stärken entfalten können. Lauern wir hingegen auf die Schwächen des Anderen, unterstellen wir ihm Mangel und schlechte Absichten, so muss sich der Adressat erst einmal damit beschäftigen sein Bild zu richten. Eine negative Sicht holt Negatives hervor, eine wohlwollende Sicht hilft anderen, sich wohlfühlen, zu sich zu stehen und sich selbstbewusst einzubringen.

Für die erfolgreiche Gestaltung der Selbsthilfe ist auch Verbindlichkeit wichtig. Es ist zwar besser einmal zu kommen als überhaupt nicht, aber wenn wir etwas erreichen wollen, brauchen wir Menschen, die kontinuierlich dabei bleiben, Aufgaben und Verantwortung übernehmen und dadurch zu Ansprechpartnern werden.

Solidarität, gegenseitige Unterstützung, ehrliche und faire Rückmeldungen, für Gelungenes, aber auch für Ärgernisse, machen das Miteinander erfolgreich.

## KOMMUNIKATION

Kommunikation ist der eigentliche Bestandteil des Umgangs miteinander. Sobald wir auf Menschen treffen, fangen wir an zu kommunizieren, mit der Sprache, mit Gesten, mit allem was wir tun und auch mit dem was wir nicht tun. Wie in anderen Bereichen auch, dient Kommunikation in der

Selbsthilfe der Verständigung, dem Austausch oder der Planung. Die Art und Weise, *wie* wir kommunizieren, hat einen großen Einfluss auf unser Miteinander. Die Kunst der Kommunikation beherrscht jeder, der ehrlich an einem Miteinander interessiert ist. Trotzdem gibt es nützliche Tipps sowohl für die Art und Weise sich zu äußern, als auch für das Zuhören.

Erfolgreich zuhören können wir nur, wenn wir auch ehrlich interessiert sind. Sind wir gerade aus einem bestimmten Grund nicht interessiert oder überhaupt in der Lage zuzuhören, ist es nützlich dem Gesprächspartner dies mitzuteilen (z.B.: „es tut mir leid, aber ich bin gerade zu sehr mit anderen Dingen beschäftigt“).

Die Qualität unserer Aufmerksamkeit ist eines der größten Geschenke, die wir einem Menschen machen können. Das bedeutet auch, Andere ausreden zu lassen, sie nicht zu beurteilen, ihre Sicht der Dinge ernst zu nehmen und Verständnisfragen zu stellen.

Menschen haben häufig verschiedene Sichtweisen. Das ist völlig in Ordnung. Jeder hat seine Gründe. Deshalb ist es hilfreich, die Sichtweise des Anderen erst einmal unkommentiert nachzuvollziehen. Erstens lernen wir so etwas Neues kennen und zweitens wird der Andere dann auch eher gewillt sein, sich unsere Seite anzuhören. Manches können wir nebeneinander stehen lassen. An anderen Stellen einigen wir uns, lassen uns überzeugen, treffen uns in der Mitte oder beschließen Kompromisse.

Um uns erfolgreich auszudrücken, ist es hilfreich, genau zu erklären *was* wir meinen und *warum* wir das meinen. Selbst bei sehr kontroversen Themen können andere unsere Sichtweise eher nachvollziehen, wenn sie erfahren *wie* wir dazu gekommen sind.

Es ist natürlich nützlich, ruhig und deutlich zu sprechen und zu dem Gesagten zu stehen. Wir sollten von uns selbst („ich“ statt „man“) und von bestimmten Situationen (konkrete Beispiele) sprechen. Wenn wir unsere eigene Meinung oder Erfahrung verallgemeinern, hat die des

anderen keinen Platz und er fängt vielleicht an, sich diesen Platz zu erkämpfen.

### *KONFLIKTE*

Ein Konflikt besteht darin Andere ins Unrecht zu setzen. Ursache von Konflikten ist meist die Überzeugung, die eigene Freiheit sei bedroht und müsse mit Hilfe von Druck und Rechthaberei gerettet werden. Gruppenkonflikte verlaufen oft nach einem bestimmten Muster: Jemand verhält sich so, dass es uns ärgert oder verunsichert. Wir verurteilen denjenigen und setzen ihn in ein schlechtes Licht. Statt auf den Menschen zuzugehen und die Gegebenheit zu klären erzählen wir ein paar Anderen, wie blöd sich dieser Mensch verhalten hat. Währenddessen ist vielleicht auch die auslösende Person irritiert und erzählt ihren Freunden etwas über die Begebenheit. Plötzlich stehen sich zwei Fronten gegenüber, die sich schlechte Absichten unterstellen ohne diese auszusprechen. Vorurteilsbelastetes Handeln führt zu weiteren Ärgernissen und die Situation wird immer schlimmer. Hier haben wir einen untergründig schwelenden Gruppenkonflikt, in dem sich bei den Beteiligten die Ärgernisse aufstauen und ein unbelastetes und wohlwollendes Miteinander kaum möglich wird. Was können wir tun?

### *KONFLIKTLÖSUNG*

Miteinander reden! Lieber ein anstrengendes offenes Gespräch oder sogar ein Streit, als untergründigen Gram. An jeder einzelnen Stelle lässt sich der Konflikt durch Kommunikation auflösen. Wenn uns die Aussage eines Anderen irritiert, können wir dies ansprechen (z.B.: „Wie hast Du das gemeint“ oder: „das ärgert mich weil...“). Wenn wir anderen eine Rückmeldung zu einem Verhalten geben, das uns irgendwie stört, sollten wir dies beschreibend und nicht wertend tun. Außerdem möglichst konkret, am besten sofort und vor allem in Ich-Form.

Nützlich ist auch, den anderen eine gute Absicht zu unterstellen und zu versuchen, diese zu verstehen. Oft handelt es sich ja bei Ärgernissen um Missverständnisse und das Gesagte war gar nicht so gemeint. Ebenso können wir selbst versuchen, durch sachliche Formulierungen dazu beizutragen, dass Ärgernisse gar nicht erst entstehen.

Lästereien sollten außerdem vermieden werden. Wir können uns aber von anderen Unterstützung holen, wenn wir nicht wissen, wie wir auf einen Menschen zugehen sollen. Dazu ist es nicht nötig Andere ins Unrecht zu setzen. Es reicht die Erklärung der Umstände und der eigenen Verunsicherung (z.B.: „Das hat mich total verunsichert, ich weiß gar nicht wie ich damit umgehen soll, hast Du eine Idee?“). Bei komplizierten Konflikten kann es auch schon mal helfen einen neutralen „Moderator“ mit ins Boot zu holen, der beide Seiten zu Wort kommen lässt, ihnen den nötigen Respekt beibringt und eine Einigung anregt.

Sind wir gerade selbst diejenigen, an welche die Lästerei herangetragen wird, können wir entweder einfach nicht mitmachen (Z.B.: „Klär das doch bitte mit der Person die es betrifft“), oder in Erfahrung bringen was wirklich los ist (Z.B.: „Wie war das genau?“ „Was ärgert Dich so daran?“ „Was denkst Du wie das gemeint war?“) Auf jeden Fall sollten wir aufpassen, dass wir uns nicht gegen andere aufbringen lassen und selbst neutral bleiben. Sich mit anderen gegen jemanden zu verbünden schafft zwar immer eine Art Gemeinschaftsgefühl, der Preis ist jedoch hoch, wenn dadurch Menschen ausgeschlossen werden.

Diese Lösungsvorschläge sollen nicht als Verhaltensschablonen verstanden werden. Wichtiger ist, dass wir eigensinnig, lebendig und echt bleiben und dabei ein ehrliches Interesse, sowie Freude am Miteinander haben.

Gemeinsam sind wir stark!