

Bürgerhilfe - ein nichtprofessioneller Zugang

Inge Schöck

Ich möchte einleitend kurz über meinen Erfahrungshintergrund im Zusammenhang mit der Psychiatrie informieren.

Ich komme von der nichtprofessionellen Seite und bin seit Mitte der 1970er Jahre bis heute aktiv und ehrenamtlich in Kontaktclubs eingebunden – zunächst in Tübingen, ab 1981 dann in Stuttgart im Kontaktclub »Treffpunkt Süd«. Die daraus resultierenden Begegnungsmöglichkeiten mit Menschen mit psychischer Krankheitserfahrung – schon sehr früh mit dem Ziel eines partnerschaftlichen Umgangs auf gleicher Augenhöhe – haben mich in meinem Engagement nachhaltig geprägt.

Wir, d. h. wir in unserer rein ehrenamtlichen, eigenständig organisierten Kontaktgruppe, haben uns immer als »therapiefreie Zone« verstanden. Im Mittelpunkt standen und stehen Normalität, Begleitung im Alltag, gemeinsame Freizeitgestaltung. Kurz: die gemeinsame Nutzung sozialräumlicher und kultureller Angebote und Ressourcen. Grundlage und Intention stellt die persönliche Beziehung dar, also nicht eine therapeutische Distanz. Ich könnte also rhetorisch fragen: Bin ich hier bei einer Tagung, bei der es um die Qualität therapeutischer Beziehung geht letztlich fehl am Platz? Im Blick auf einige vorangegangene Beiträge auf dieser Tagung fühle ich mich aber doch recht gut eingebunden.

Als ich 1984 im Rahmen einer Tagung des (heutigen) Dachverbands Gemeindepsychiatrie als dessen Vorsitzende den Begriff Bürgerhilfe vorschlug, wollten wir von der Bezeichnung Laienhilfe wegkommen, die für diesen nichtprofessionellen Bereich stand – so zu lesen auch in der Psychiatrie-Enquete von 1975. Wir machten uns Gedanken über unsere Funktion und Rolle, unsere Kompetenzen, unseren Standort im psychiatrischen Umfeld, aber auch über unsere Grenzen. Wir verstanden uns als »Bürger für Mitbürger«, mit unserer persönlichen Zuwendung und mit gesellschaftlicher (Mit-)Verantwortung. Bei genauem Hinsehen engagierten sich hier Menschen *ohne eigene Krankheitserfahrung*, einige *mit eigener Krankheitserfahrung*, einige aus ihrer *Angehörigenerfahrung* heraus sowie verschiedene *Psychiatriefachleute* außerhalb ihres dienstlichen Auftrags. Wobei es Angehörigen und Psychiatrie-Erfahrenen damals noch sehr schwer fiel, sich mit diesem Erfahrungshintergrund zu erkennen zu geben.

Seither hat sich in der »Psychiatrielandschaft« – gottseidank – viel verändert: Die stationäre Psychiatrie hat sich geöffnet, ambulante gemeindepsychiatrische Hilfen wurden aufgebaut, wobei die Anfänge mancher der später professionellen Angebote mit Hilfe und auf Anregung bürgerschaftlicher Initiativen ausprobiert wurden. So z. B. beim Betreuten Wohnen, bei Tagesstätten und ihrem Vorläufer Gemeindeclubs, bei Arbeitsmöglichkeiten (z. B. Selbsthilfefirmen). Die Angehörigen haben sich bundesweit in einer Selbsthilfebewegung gefunden, ebenso die Psychiatrie-Erfahrenen, wobei die beiden heutigen Bundesverbände aus bundesweiten Arbeitskreisen innerhalb des Dachverbands Gemeindepsychiatrie (damals noch

Dachverband Psychosozialer Hilfsvereinigungen) hervorgingen, in dem zunächst die Bürgerhilfe eine wichtige Rolle spielte.

Bürgerschaftliches Engagement in der Psychiatrie hat heute viele »Gesichter«, Aktivitäten und Engagementformen: Einzelkontakte, Gruppenangebote (insbes. zur Freizeitgestaltung), Bildungs- und Beschäftigungsangebote, vielfältige Kooperationen in die Gemeinde hinein. Und durch den Begriff »Inklusion«, mit dem Bürgerhilfe meiner Meinung nach sehr viel zu tun hat, verbindet sich seit der UN-Behindertenrechtskonvention ein rechtlicher Anspruch auf Teilhabe, also sozialräumliche und kulturelle Einbindung und damit ein größtmögliches Maß an Selbstbestimmung und Lebensqualität, auch für Menschen mit psychischer Erkrankung. Wir treten im Übrigen aus Erfahrung dafür ein, dass Psychiatrie-Erfahrene sich ebenfalls für das bürgerschaftliche Engagement angesprochen fühlen.

Das Basis-Element für die Bürgerhilfe-Kontakte liegt im Eingehen einer persönlichen Beziehung – ohne Therapieauftrag. Dennoch kann man nach unserer Erfahrung von einer therapeutisch wirksamen Beziehungsqualität sprechen. Kennzeichen sind: Die Beziehung ist empathisch, zugewandt und wertschätzend, verlässlich, partnerschaftlich und auf gleicher Augenhöhe, stellt also keine asymmetrische Hilfe dar. Sie ist fördernd, auch fordernd (z. B. jemand etwas zuzumuten und damit auch Mut zu machen), solidarisch, an gemeinsamen Interessen anknüpfend. Die (positiven) Fähigkeiten des andern sind im Blick und nicht die Defizite. So kann mit der Zeit das Selbstbewusstsein wachsen und das Selbstwertgefühl gestärkt werden. Das gibt dem andern Energie und Freiraum, um die eigenen Fähigkeiten wieder frei zu legen und zu nutzen. Insgesamt ist es eher ein freundschaftliches Begleiten oder gemeinsames Tun und die Freude daran. Spaß und der Humor sind weitere gute Entwicklungsfaktoren im normalen Alltag. Die Bürgerhilfe kann so mit dem auf individueller Ebene wachsenden Verständnis für psychische Schwierigkeiten zum Brückenbauer in die – noch nicht erreichte – Gesellschaft werden.

Diese Brückenfunktion ist deshalb wichtig, weil nach wie vor – und da beißt keine Maus einen Faden ab – gegenüber psychisch erkrankten Menschen im Alltag Unverständnis und daraus resultierend große Vorbehalte bestehen. Ein Baustein, hier eine Besserung zu erzielen, ist die beispielgebende, gelebte Praxis ehrenamtlicher Begleiter, die zeigen, dass es auch anders geht.

An Hand einiger Beispiele aus meinem eigenen Erleben in unserer Gruppe möchte ich veranschaulichen, wie vielfältig »normale«, unvoreingenommene Beziehungen wirken können:

Eine junge Frau kam zunächst als Besucherin in einem recht depressiven Zustand zu uns. Sie war, wie sie sagt, ohne Lebensperspektive aus dem Krankenhaus entlassen worden. Wir akzeptierten sie, wie sie war. Mit der Zeit äußerte sie eigene Ideen beim Clubprogramm-Planen, die wir gemeinsam umsetzten. Sie hat sich mehr und mehr freigeschwommen, die anderen Besucher mit ihren Ideen und wieder aktivierten Fähigkeiten bereichert und allseits Anerkennung erhalten. Die nächsten (Fort-)Schritte erprobte sie außerhalb des Clubs, mit Ermutigung unsererseits. Längst spielt sie ganz selbstverständlich in einem Orchester an ihrem Wohnort mit, organisiert eigene Freizeitaktivitäten, nutzt Angebote

örtlicher Vereine, übernimmt Aufgaben auch in unserem Club und Verantwortung in unserem kleinen Trägerverein.

Eine Besucherin können wir bei dem von ihrer Therapeutin gesetzten Ziel unterstützen, ohne ein bestimmtes Medikament auszukommen. Jemanden zu haben, der sich dafür interessiert, wenn es ihr gut geht, zuhört, wenn es ihr weniger gut geht, und sie an ihre positiven Erfahrungen mit Alternativen erinnert, ist für sie viel wert und hilft ihr zur Stabilisierung. Eine weitere Besucherin konnte die Clubaktivitäten im Zusammenhang mit einer Therapie als Übungsfeld zum Abbau von massiven, ihren Alltag sehr einschränkenden Zwängen nutzen. In der Geborgenheit der Gruppe war es ihr nach langen Jahren zum ersten Mal wieder möglich, im Rahmen des gemeinsamen Cluburlaubs auswärts zu übernachten. Und mit der Zeit hat sie das für sie fast Unmögliche fertig gebracht, wieder in einem See zu baden, was ein ganz sehnlicher Wunsch für sie gewesen war. Durch ihr Beispiel und den Erfahrungsaustausch darüber konnte sie ihrerseits anderen Betroffenen mit ähnlichem Krankheitsbild und den Bürgerhelfern sehr viel zum Verstehen lernen vermitteln.

Dass Gespräche und sich Mitteilen können in krisenhaften Situationen viel zu einer Entspannung und Stabilisierung beitragen können, habe ich u.a. durch eine Stimmhörerin gelernt. Auf diese Weise und mit dieser Unterstützung konnten wir dazu beitragen, dass sie alle anstehenden Prüfungen zur Berufsausbildung mit Erfolg absolviert hat. Nach über 25jähriger Berufstätigkeit geht sie Ende des Jahres regulär in Rente, ohne dass sie in der Zwischenzeit wieder in stationärer Behandlung war.

Begleitung kann auch in anderer Weise stattfinden, wenn sich beispielsweise gemeinsame Interessen ergeben, wie die Freude an Bewegung beim Qi Gong im Sportverein oder beim Tanzen in einem Tanzcafé. Das alles ist nicht immer ganz einfach – aber es geht.

Im Vordergrund der Begleitung psychisch erkrankter Menschen durch Bürgerhelfer steht ganz eindeutig die Förderung der Lebensqualität – und zwar nicht einer Lebensqualität, wie wir sie uns vorstellen, sondern wie sie sich unsere Partner vorstellen. Das traf in besonderer Weise auf eine der ersten Besucherinnen unseres Clubs zu. Als sie zu uns kam, hatte sie bereits mehr als 20 – auch zwangsweise erfolgte – Krankenhausaufenthalte in der Psychiatrie hinter sich. Für sie wurde der Club, verbunden mit privaten, zur Freundschaft gewordenen Kontakten auch in Krisenzeiten zu einem »Rettungsanker« und Hoffnungsträger und bis zuletzt zu einem festen Lebensinhalt. In diesem Frühjahr ist sie im hohen Alter von 90 Jahren gestorben, begleitet bis zuletzt.

Begleitung heißt also im Prinzip, dass jemand nicht allein gelassen wird. Das war schon beim Wiederbeleben bürgerschaftlichen Engagements in den 1970er und 1980er Jahren eine starke Motivation: dass jemand nicht in der – oft selbstgewählten – Isolation bleibt bzw. in der Vereinsamung, die häufig mit psychischer Erkrankung einhergeht. Auch heute noch klagen viele, dass sich bei einer Erkrankung der seitherige Bekannten- und Freundeskreis zurückzieht. Das Leiden an fehlenden sozialen Kontakten als direkte Folgeerscheinung der Erkrankung wurde schon früh von sozialpsychiatrisch orientierten Fachleuten im Psychiatriebetrieb angesprochen. Für sie war das unbestreitbar ein Teil der Erkrankung. Neben der im engen Sinn medizinischen Symptome und dem Leiden an der Stigmatisierung.

Ich möchte noch eine weitere Erfahrung einbringen.

Bei einem Besucher, der seit Jahren im Heim lebte, bildete der Club zunächst *die* Möglichkeit, zu den wöchentlichen Treffs aus dem Heim herauszukommen. Es entstanden Kontakte und er erhielt dadurch auch Besuch *im* Heim. Urlaubswochen mit dem Club festigten das gegenseitige Kennenlernen und waren wieder eine erste Einbindung in Aktivitäten außerhalb des Heims. Eine andere Heimbewohnerin, mit der er mittlerweile Freundschaft geschlossen hatte, fand durch ihn ebenfalls Zugang zu unserem Kontakttreff. Trotz Bedenken der Heimleitung durfte sie mit in den Cluburlaub. Auch für sie war der Cluburlaub nicht nur eine wunderbare Abwechslung, sondern auch ein wichtiger Erprobungsschritt. Beide wollten schließlich wieder aus dem Heim ausziehen. Welche Barrieren diesen Weg erschweren können, wie viel Energie und Ermutigung gebraucht wird und dass es am Ende dann doch gelingen kann, wieder in der Gemeinde eigenständig zu wohnen, war und ist im Fall dieser beiden Menschen ein besonderes Lehr- und Lernstück. Mittlerweile sind sie richtig aufgeblüht, genießen trotz verschiedener Stolpersteine die neue Lebensqualität, und – was *uns* gut tut – sie bringen sich recht aktiv und positiv selber auch in die Kontaktgruppe ein. Ich komme zum Schluss:

Ich hoffe, ich konnte einen Einblick geben in das, was durch unabhängig gestaltete Bürgerhilfe und die persönliche Beziehung an Normalisierung eingebracht werden kann – und mein Beispiel zeigt ja nur ein paar Aspekte aus vielen möglichen. Bürgerhilfe trägt zur Stabilisierung der Gesundheit bei und wirkt deshalb durchaus therapeutisch, auch wenn sie nicht auf Therapie ausgerichtet ist. Zufriedenheit, sich Wohlfühlen, Selbstwertgefühl, Zuversicht und Lebensqualität fördern stehen ganz oben auf der »Werteskala« dessen, was wir vermitteln wollen.

Über die hier geschilderten Beziehungsaspekte hinaus kann Bürgerhilfe auch auf einer eher strukturellen Ebene ihre Perspektive und ihre Erfahrungen einbringen – zumindest sollte man ihr die Chance geben, sich dahin zu entwickeln.

Als einem m. E. unverzichtbaren Bindeglied in den Sozialraum für die Betroffenen sollte man der Bürgerhilfe folgende Aktionsräume offen halten und sie dabei fördern:

- als kooperativer Partner in der Gemeindepsychiatrie
- auf Fachtagungen im Austausch mit anderen Akteuren im Bereich Psychiatrie
- bei der Mitarbeit im Beschwerdemanagement
- in kommunalen Gremien
- bei der Lobbyarbeit. Sie kann zur Verbesserung der Lebenssituation von Menschen mit seelischer Erkrankung beitragen. Auch das ist eine beachtenswerte Qualität der Bürgerhilfe.