

Bericht zur Umsetzung der geförderten Aktivitäten bundesweiter Selbsthilfeorganisationen

Antragstellende Organisation:

HPE Österreich – Hilfe für Angehörige psychischer Erkrankter

Der Verein HPE Österreich wurde 1988 gegründet. Er ist der gemeinnützige, überparteiliche Zusammenschluss der Vereine von Angehörigen und Freunden psychisch Erkrankter. HPE ist in allen Bundesländern aktiv und stellt sich als Hauptaufgabe, die Lebensqualität der Angehörigen psychisch Erkrankter zu verbessern.

Nähere Informationen unter www.hpe.at

Titel der umgesetzten Aktivität:

Angehörigentagung „Erfahrungen teilen – Stärke gewinnen“

Umsetzung der Aktivität:

Von 4. bis 5. Mai 2018 fand im Bildungshaus St. Virgil in der Stadt Salzburg die Angehörigentagung der HPE mit dem Titel „Erfahrungen teilen – Stärke gewinnen“ statt. Diese Tagung stand ganz unter dem Motto der Selbsthilfe – einerseits in Selbsthilfegruppen, aber auch in Hinblick auf Selbsthilfe in bedrohlichen Krisensituationen mithilfe von Deeskalationsmaßnahmen. Schon in der Begrüßung des Vorsitzenden von HPE Österreich wurde eine Erfahrung angesprochen, die fast alle Angehörigen eines psychisch Erkrankten machen: große Hilflosigkeit! Was liegt da näher, als sich selbst Hilfe zu organisieren? Schon von Beginn der HPE an waren Selbsthilfe und Selbsthilfegruppen ein zentrales Angebot.

Meine Selbsthilfegruppe

Als Einstieg erzählten zwei Selbsthilfegruppenmoderatorinnen und ein -moderator von Selbsthilfegruppen ihre Geschichte. Sie erzählten ihre Geschichte als Angehörige, als HPE-Anfängerin/-Anfänger, als welche sie oft ins „kalte Wasser springen“ und aus einzelnen vorhandenen Kleingruppen eine gemeinsame Selbsthilfegruppe entwickeln mussten, und sie resümierten die Erfahrungen, die sie gewonnen haben. Drei unterschiedliche Geschichten – und trotzdem gibt es vergleichbare Aussagen: In einer Selbsthilfegruppe kann man seine Geschichte in einem geschützten Umfeld erzählen und wird von den anderen sofort verstanden; man lernt Theoretisches und Praktisches über die Erkrankung und darüber, welche Erfahrungen andere in ähnlichen Situationen gemacht haben. Einer der wichtigsten Punkte ist jedoch: Man lernt, dass es wichtig ist, auf sich selbst zu achten, denn davon hängt ab, ob es der ohnehin schon geprüften Familie besser geht.

Selbsthilfe wirkt

Dipl.-Psych. Jürgen Matzat von der Universität Gießen, Leiter der Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen, referiert äußerst interessante Fakten über die Entwicklung der Selbsthilfe bis hin zu ihrer heutigen sozialpolitischen Bedeutung. Es ist interessant, dass Selbsthilfe in den hochentwickelten Ländern der Erde entstanden ist, und zwar parallel zu den spektakulären technologischen Entwicklungen der Medizin, die zwar schwerste Erkrankungen heilen kann, aber bei chronischen Leiden an ihre Grenzen stößt. Mittlerweile ist Selbsthilfe zu einem „Label“ geworden: Es geht um eine Bewegung der „Experten aus Erfahrung“ parallel zu den „Experten durch Studium“. Waren die ursprünglichen Aufgaben einer Selbsthilfegruppe Informationsaustausch, Erfahrungsaustausch und Bearbeitung von Gefühlen, so erwachsen aus der zunehmenden Bedeutung neue Aufgaben nach außen, die bis zur Mitarbeit in politischen und sozialpolitischen Gremien führen und letztlich Forderungen an die Politik stellen. Obwohl diese Entwicklung bedeutsam ist, darf die Selbsthilfe keinesfalls professionalisiert werden.

Hilfe auf gleicher Augenhöhe

Im Beitrag „Hilfe auf gleicher Augenhöhe“ wurde noch einen Schritt weitergegangen, nämlich zum Einsatz von „Expertinnen/Experten aus Erfahrung“ durch die Ausbildung und Begleitung von Erkrankten durch Peers (ehemals selbst Betroffene). Zwei Damen erzählten ihre Geschichten als Angehörige bzw. Betroffene und schilderten, welchen Weg sie über die Moderation von Selbsthilfegruppen bzw. Peerberatung bis hin zu ihrer Arbeit als Genesungshelferin zurückgelegt haben. Ein fundamentaler Schritt im Rahmen einer psychischen Erkrankung ist, zu erkennen, dass neben der professionellen Versorgung und der Hilfe durch die Familien die Selbsthilfe einen wichtigen weiteren Beitrag zur Genesung leistet.

Am Nachmittag gab es sechs interessante Workshops:

- Was braucht Selbsthilfe als Unterstützung?
- Gestärkt durch das Wissen über finanzielle Rechtsansprüche
- Lachen ist gesund – Lachyoga und die wunderbare Kraft des Lachens
- Erwachsenenvertretung statt Sachwalterschaft
- Sicherheit und Stärke durch Wissen über medikamentöse Therapie
- Was können wir voneinander lernen? „Erfahrungswelten“ aus der Peerberatung

Nach den Vorträgen und den Workshops nahmen zahlreiche Angehörige erstmals Kontakt mit regionalen Selbsthilfegruppenmoderatorinnen/-moderatoren auf.

Das Thema vom Samstag lautete:

Eskalation und Deeskalation in Familien mit psychisch Erkrankten

Zwei an psychiatrischen Kliniken tätige diplomierte psychiatrische Krankenpfleger und Deeskalationstrainer, haben mit ihren Ausführungen und Demonstrationen den Nerv des Auditoriums getroffen, wodurch viele persönliche Problemstellungen in die Diskussion eingebracht wurden.

Eine der zentralen Maßnahmen sowohl vor als auch in einer Krise ist es, mit der/dem Betroffenen ins Gespräch zu kommen, auf ihre/seine Bedürfnisse einzugehen und ein Angebot zu machen. Oft ist das Angebot, nur zu versprechen, dass man da ist, dass man jederzeit zur Verfügung steht, dass man „ein sicherer Hafen“ ist. Das ist eine der Stärken, die Angehörige den „Profis aus dem Gesundheitswesen“ voraushaben: Sie können immer da sein und aus ihren Erfahrungen schöpfen.

Das Auditorium erfährt über den Phasenverlauf einer Gewaltsituation: Der Auslöser einer Aggression und eine eventuelle Eskalation hat nicht vorrangig mit psychiatrischen Krankheitsbildern zu tun. Auslöser können Aktivitäten des täglichen Lebens sein, die sich über eine längere Eskalationsphase aufschaukeln und in eine Krise münden (können).

Die Inhalte der Tagung wurden in einer Spezialausgabe der Zeitschrift KONTAKT zusammengefasst und in großer Stückzahl den regionalen Angehörigen-gruppen und Vereinen zur Verfügung gestellt. Zusätzlich wird diese Ausgabe auf der Homepage www.hpe.at zum Download angeboten.

Lernerfahrungen durch die Umsetzung der Aktivität:

Die gemeinsame Themenentwicklung mit Anregungen und Beiträgen von Angehörigen aus ganz Österreich hat zu einem interessanten und mitreißenden Programm geführt. Die Rückmeldungen in den Feedbackbögen waren sehr positiv (Gesamtnote 1,2). Dabei wurde auch die sehr gute Organisation ausdrücklich gelobt. Auch die Referentinnen/Referenten waren begeistert bei der Sache und voll des Lobes für die Veranstaltung und die eindrucksvollen Teilnehmerinnen/Teilnehmer.

Ein wenig Schwierigkeiten hatten wir bei der Bewerbung der Veranstaltung in einzelnen Bundesländern bzw. Regionen (z. B. Steiermark, Oberösterreich). Auch der große personelle Einsatz bei der Planung, Vorbereitung, Durchführung, Nachbereitung und Gestaltung der Artikel zur Tagung war eine große Herausforderung und nur in einem großen Team bewältigbar – deshalb streben wir fürs nächste Mal mehr Ressourcen an.