

## Zu Risiken und Nebenwirkungen von Selbsthilfe fragen Sie Ihren Experten aus Erfahrung

Ein Nachbericht zur AG „Experten aus Erfahrung“  
auf der Jahrestagung 2010 des BPE in Kassel

Als ich meine AG mit der Vorbemerkung einleite, Selbsthilfe sei manchmal schwieriges Gelände, auf dem man auch verunglücken kann, huscht ein Schmunzeln über die Gesichter der 10, die sich für meine Gruppe entschieden haben. Fast alle gehören dem BPE schon viele Jahre an, einige waren aktiv in Landes- und Bundesvorständen oder sind es noch. Offensichtlich wissen sie sehr gut, wovon ich rede, auch wenn es nicht unbedingt populär ist, über Risiken und Nebenwirkungen von Selbsthilfeengagement offen zu sprechen<sup>1)</sup>. Die Tatsache, dass sie alle noch dabei sind, lässt aber vermuten, dass sie gelernt haben, damit umzugehen und Selbsthilfe für sie immer noch Sinn macht. Es stellte sich heraus, dass ich mit dieser Vermutung richtig lag.

Ein Erfahrungsaustausch soll vor allem anregen. Wenn er jemandem hilft, sich über seine eigene Position und die Themen klar zu werden, an denen er vorrangig arbeiten will, hat er seinen Zweck erfüllt. Menschen erzielen bessere Resultate, wenn sie selbst den Ort, die Arbeit, die Bedingungen, Partner etc. bewusst wählen, die zu ihnen passen. Erfahrungen zeigen ihnen, dass es Wahlmöglichkeiten gibt. Das ist die Intention dieses Nachberichtes. Hier nun die Stichworte / Themen, um die es in der Gruppe u. a. ging. Die Liste ergibt sich aus den Erfahrungen der Teilnehmer

### Selbsthilfe

- ...ist eine Großbaustelle, auf der es immer zuviel Arbeit und zu wenige Hände gibt, die sie tun.
- ...macht Angebote, zeigt Möglichkeiten, und ermutigt zur Eigeninitiative. Ich selbst definiere, was ich brauche, um mich gut entwickeln zu können.
- ...lebt von unseren Erfahrungen, aber sie (v) erträgt keine Vormünder.
- ...ist für mich auch, mal zusammen zum Chinesen essen gehen.
- ...Selbsthilfe entwickelt sich weiter. Man erlebt Enttäuschungen und lernt daraus.
- ...wird zum Fass ohne Boden, wenn wir den Ehrgeiz haben, die besseren Therapeuten, Sozialarbeiter etc. zu werden.
- Mir tut es gut, wenn ich etwas für andere Menschen tun kann.
- Es ist mir wichtig, dass Selbsthilfe unabhängig ist von Pharmafirmen.
- *Psychosoziale Lösungen für psychosoziale Probleme finden*, das muss unser Thema sein / werden, wenn wir vom Biologismus wegkommen wollen.
- Oft sind es kleine Erfolge in der Selbsthilfe, die mich motivieren, damit weiter zu machen trotz der Tiefschläge, die ich dort (auch) erlebt habe.
- Die Psychiatriereform ist in der Selbsthilfe eher ein Randthema. Die müssen vor allem die machen, die in der Psychiatrie arbeiten und sie verantworten. Meine Aufgabe ist es vor allem, gut für mich selbst zu sorgen. Wenn mir das gelingt, verstärkt es den Reformdruck auf psychiatrische Einrichtungen, die unsere Möglichkeiten manchmal unterschätzen.
- Verrückt bin ich, wenn ich zur falschen Zeit oder am falschen Ort Dinge tue oder sage, die trotzdem richtig sein können.
- Wer sich entlasten will, lädt manchmal Verantwortung bei anderen ab. Nicht immer trifft es die

Richtigen. In der Selbsthilfe bemühen wir uns - so gut es geht-, selbst die Verantwortung für unser Glück zu übernehmen.

**Die Psychiatriefalle** und wie man ihr entkommt:

Mit dem medizinischen Krankheitskonzept werden psychosoziale Probleme auf eine Ebene verschoben, wo sie nicht lösbar, sondern nur behandelbar sind. Diesen Satz kann man als Anleitung zur Chronifizierung von Symptomen lesen.

*Besser fahren wir, wenn wir psychosoziale Muster, in denen wir und andere leben, genauer anschauen und nach Möglichkeiten suchen, sie für uns passend abzuändern. Das beginnt immer bei uns selbst. Lösungsorientiertes Denken ist gefragt.*

**Selbsthilfefallen** (auch die gibt es) und wie man ihnen entkommt:

Wenn es brennt (und irgendwo brennt es immer!), muss schnell gelöscht werden. Ein Eimer reicht dazu oft nicht, auch wenn man noch so schnell flitzt. Wer nicht aufpasst, kommt schnell an seine Grenzen.

*Überlegung dazu: Selbsthilfe muss Problem angemessene Strukturen schaffen, wenn sie erfolgreich sein will. Wo diese fehlen, reicht der gute Wille und selbst großer Einsatz allein nicht aus. Es ist schmerzlich, sich das manchmal eingestehen zu müssen. Zu ändern ist das nur, wenn wir strategisch und mit Geduld vorgehen.*

Je mehr ungelöste Probleme auf der Baustelle, umso mehr rödeln wir. Wer alles (machen) will, kann nichts wirklich gut machen. Am Ende geht es ihm möglicherweise schlechter als zu Beginn.

*Dagegen hilft nur, nein sagen. - Weniger ist mehr.*

Immer liegt irgendjemand auf der Lauer, um uns für fremde Zwecke einzuspannen.

*Finde heraus, was du selber machen willst (und kannst), und trau dich, genau das zu tun. Nur dann macht Selbsthilfe Freude und entwickelt eine gute Dynamik.*

Mancherorts sind die Rahmenbedingungen für Selbsthilfeaktivitäten so miserabel, dass es keinen Sinn macht, dort auszuharren. Wenn du es trotzdem tust, kann es sein, dass du auf einem toten Gleis liegen bleibst.

*Such oder schaff dir also beizeiten attraktive Orte, wo die Bedingungen besser sind. Manchmal ist es gut, den Ort und das Thema zu wechseln.*

„Keine Kompromisse machen!“ hört sich gut an, ist aber kein Erfolgsrezept.

*Überlege wo Kompromisse Sinn machen. Achte darauf, dass du dich darin wiederfindest. Bleib fest, wo du fest bleiben musst.*

Selbsthilfe kann alles besser!“ hört sich selbstbewusst an, stimmt aber nicht.

*Wir machen gute Arbeit, können aber immer etwas dazu lernen, auch von (vermeintlichen und tatsächlichen) Gegnern. Wer dazu lernt, dem gehört die Zukunft.*

Habe ich für mich eine gute Lösung gefunden, so heißt das nicht, dass die auch für andere gut ist.

*Sei also nicht beleidigt, wenn jemand deine (n) Rat(-schläge) nicht hören will, und ermuntere ihn zu eigenen Lösungen.*

Ich habe mal gedacht, Betroffene sind die die besseren Menschen auf dem Globus.

*Heute weiß ich: Betroffene sind Menschen mit Stärken und Schwächen wie andere auch. Habe Vertrauen, aber sei nicht naiv betroffenengläubig. Betroffen sein ist kein Makel, aber auch kein Gütesiegel.*

„Ein Gesunder kann es da nicht lange aushalten,“ urteilte eine Betroffene über ein SPZ, das sie regelmäßig besuchte.

*Ein vernichtendes Urteil über eine Einrichtung, die extra für Betroffene geschaffen wurde. Hellwach sollten wir sein, wenn so ein Urteil die von uns selbst geschaffenen Strukturen trifft. Auch bei uns gilt der Satz: Gut Gemeintes ist nicht automatisch gut. Da hilft nur Transparenz, offen sein für Kritik und Abstimmung mit den Füßen, wenn sich trotz Kritik nichts ändert. Selbsthilfe muss sich entwickeln, wenn sie gut bleiben und besser werden will. Die Regeln, unter denen Selbsthilfe gedeihen kann, müssen wir selbst herausfinden und darauf achten, dass sie eingehalten werden.*

In einer guten Gruppe kannst du Dinge erreichen, die du alleine nicht erreichen kannst. Ein schlechte kann dich so stressen, dass du schließlich auch alleine nichts mehr geregelt kriegst.

*Entscheide deshalb selbst, mit wem du zusammenarbeiten willst. Wenn du dich in einer Gruppe regelmäßig schlecht fühlst, und es ändert sich nichts trotz Kritik, so ist es besser sich eine andere Gruppe zu suchen. Im Zweifel kann man sich daran erinnern, dass auch „Heimarbeit“ eine Selbsthilfeoption sein kann.*

Für vieles, was wir lernen müssen, um uns selbst besser helfen zu können, ist die Selbsthilfedauerbaustelle genau der richtige Ort. Manches kann man vielleicht sogar nur dort lernen. Trotzdem kann man ihn nicht jedem und zu jeder Zeit für einen Erholungsurlaub empfehlen. Es ist gut, wenn ein Mensch andere Orte hat, die sich dazu eignen (Mikrowelten). Manchmal braucht man auch Abstand, um seine Arbeitsschwerpunkte zu überprüfen und gegebenenfalls neu festzulegen. Das kann jeder nur selber tun. Man sollte auch in der Selbsthilfe nicht alles auf eine Karte setzen. Schließlich soll sie eine ernsthafte

Option bleiben und nicht zum Glücksspiel werden.

Verbreitet war die Zuversicht, dass sich Selbsthilfe trotz Rückschlägen weiter entwickelt. Das zeigten auch die Berichte aus den anderen Arbeitsgruppen in Kassel. Die Selbsthilfeidee hat ihre beste Zeit noch vor sich, jedenfalls überall da, wo sie unabhängig und lernfähig ist.

Noch einige persönliche **Nachbemerkungen zum politischen und juristischen Rahmen, unter dem Selbsthilfe heute stattfindet.**

Viele Anzeichen sprechen dafür, dass die Emanzipation von Psychatriepatienten irgendwann so selbstverständlich wird, wie die Ablösung eines jungen Menschen aus seinem Elternhaus, die auch nicht ohne Konflikte zu haben ist.

Da sind zum einen ermutigende Vorbilder wie Dorothea Buck, die uns Wege aufgezeigt haben, die früher als „unbegehrbar“ deklariert waren.

Auf der Gesetzesesebene denke ich z. B. an persönliches Budget, die Aufwertung der Vorsorgevollmacht, an der PE maßgeblich mitgewirkt haben und an die UN-Behindertenrechtskonvention. Sie schaffen uns Möglichkeiten, die im Alltag allerdings noch kaum genutzt werden.

Bei der Umsetzung im Alltag treffen wir aber auch immer wieder auf große Widerstände, gegen die gute Worte und überzeugende Argumente alleine nichts ausrichten werden. Wer Gesetze macht, die uns als Unterstützung für die Schwächeren in einer Gesellschaft präsentiert werden, muss auch darauf achten, dass sie umgesetzt und eingehalten werden. Bringen Gesetzesverstöße dem Täter mehr Vor- als Nachteile, so wird es zur Regel, gegen Gesetze zu verstoßen. Fraglos bedarf es auch gerichtlicher Klarstellungen (und das heißt u. a. angemessene Bestrafung von Tätern), wenn man es ernst meint mit seinen Gesetzen. Öffentlichkeit, Transparenz, funktionierende Beschwerdeinstanzen und gute Anwälte sind unverzichtbar, wenn träge

Systeme zu Änderungen bewegt werden sollen.

### **Wer hilft den Schwächsten im System?**

Immer wieder werden wir darauf hingewiesen, dass zu den PE auch Menschen gehören, die durch das, was wir in der Selbsthilfe unternehmen, immer noch kaum erreicht werden. Gemeint sind u. a. Heimbewohner und Mitarbeiter von Werkstätten. BPE-Mitglieder, die dort Erfahrungen gesammelt haben, berichten immer wieder von Willkürmaßnahmen gegen Betroffene, deren Lobby stärker werden muss, wenn sich ihre Lage verbessern soll.

Mehr Öffentlichkeit, eine bessere Aufsicht mit strukturell verankerter Betroffenenbeteiligung sowie funktionierende Beschwerdeinstanzen sind erforderlich, um die Betroffenen in diesen Einrichtungen als Rechtspersonen im Sinne der UN-Behindertenrechtskonvention zu stärken. Die Frage ist, wer das im BPE zu seiner Aufgabe machen will und kann. In der AG waren wir der Meinung, dass diese Aufgaben ehrenamtlich von uns bisher nicht zu leisten sind und wir deshalb fordern müssen, dass dafür bezahlte (betroffenenkontrollierte) Stellen geschaffen werden.

---

1) Ich habe vor Jahren (1999) schon einmal versucht, Risiken und Nebenwirkungen von Selbsthilfe im BPE zu thematisieren, als ich meine Thesen zum Profil von Selbsthilfe und Verbandsarbeit den BPE-Mitgliedern vorlegte. Die Resonanz war zunächst eher mäßig. Allerdings hat Peter Lehmann später für die Deklaration von Vejle darauf zurückgegriffen. Ich bin wie er der Meinung, dass vernünftige Regeln im Umgang miteinander immer aktuell und eine Frage der Glaubwürdigkeit von Selbsthilfe sind. Siehe seinen Artikel im letzten Rundbrief und:

<http://www.enusp.org/congresses/vejle/declaration-d.htm>

sowie:

<http://www.mut-zum-andersein.de/kalleselbsthilfe1.html#profil>