

„EXPERTIN AUS ERFAHRUNG“ AM PSYCHIATRISCHEN DIENST EMMENTAL

Als ich meine Stelle antrat, wusste ich noch nicht, wo meine Stärken und Kompetenzen liegen und wo ich an meine Grenzen stossen würde. In der Praxis zeigte sich, dass es Zeit braucht, meine Rolle und die geeigneten Rahmenbedingungen zu definieren, damit ich hilfreiche Arbeit leisten kann.

Von Doris Blank

Das Erleben, nach einer Jahrzehnte dauernden psychischen Erkrankung weitgehend genesen und wieder erstarren zu können, weckte in mir den Wunsch, meine intensiven Erfahrungen weiterzugeben, die ich über meine Krankheit und meinen Genesungsweg gesammelt hatte. Im Pilot-Weiterbildungsstudiengang EX-IN („Experienced Involvement“) an der Berner Fachhochschule Gesundheit erhielt ich die Gelegenheit, mein Wissen zu erweitern, zu vertiefen und in einen professionellen Rahmen zu bringen. Während der Auseinandersetzung mit den unterschiedlichsten Themen zu psychischer Gesundheit und Krankheit wurde die Notwendigkeit, gelebte Erfahrungen nicht „nur“ an Betroffene und Angehörige, sondern auch an Fachpersonen weiterzugeben, immer deutlicher. Noch wusste ich jedoch nicht, wo mich mein Weg als angehende Erfahrungsexpertin und Peer hinführen würde und wo meine Stärken und Kompetenzen liegen.

Die Stelle einer „Vertreterin der Betroffenenperspektive“ in den monatlich stattfindenden Fallbesprechungen am Psychiatrischen Dienst des Regionalspitals Emmental erschien mir als idealer Einstieg in die Praxis. Meine Bewerbung wurde angenommen und im September 2011 trat ich die für alle Beteiligten ungewohnte Tätigkeit an. Ich wurde äusserst herzlich und mit grosser Offenheit willkommen geheissen, trotz vielleicht noch bestehender Unsicherheit und Skepsis auf Seiten der Profis.

DIE REDEGEWANDTHEIT DER FACHLEUTE VERUNSICHERTE MICH

Ich merkte recht bald, dass ich mir von meinem Einsatz keine konkrete Vorstellung hatte machen können. Zwar hatte ich während der Ausbildung üben können, mich im Plenum mitzuteilen und eine gewisse Sicherheit zu erlangen. Doch nun sass ich in einer Gruppe von bis zu 30 Fachleuten, die ich als redegewandt und kompetent erlebte. Ich fühlte mich zunehmend unsicher, glaubte, die richtigen Worte nicht zu finden oder verpasste den Einstieg in die Diskussion. In intensiver Dichte nahm ich Stimmungen wahr, wurden Gefühle ausgelöst und entstanden innere Bilder zu den vorgestellten KlientInnen und ihrer jeweiligen Situation. Es gelang mir jedoch selten, diese Wahrnehmungen in die Diskussion einzubringen, denn ich wurde mit einem Aspekt meiner eigenen Erkrankung heftig konfrontiert: der Angst nämlich, mich nicht adäquat ausdrücken zu können und meinen eige-

nen Erwartungen nicht zu entsprechen. Die Intensität der Wahrnehmung der jeweiligen Fall-Situationen und die gleichzeitig auftretende Sprechblockade erzeugten einen grossen inneren Druck. Dass mir verschiedene TeilnehmerInnen dieser Fallbesprechungen bestätigten, dass sie meine Beiträge als wertvoll wahrnahmen, reichte nicht aus, um mein Selbstvertrauen so weit zu stärken, dass sich die Anspannung hätte lösen können. In dieser Zeit war der Austausch mit meiner Vorgesetzten sehr wichtig. Er verhinderte, dass ich in mein altes Muster zurückfiel, mich bei kleinsten Unsicherheiten in einen sozialen Rückzug zu flüchten.

BEREICHERNDE ZUSAMMENARBEIT, WICHTIGE ERKENNTNISSE

Es wurde mir immer bewusster, dass ich mich noch im Prozess der Rollenfindung in meinem neuen Arbeitsbereich befinde. Sich auf den Genesungsweg zu begeben, heisst, sich intensiv mit seinen Ressourcen, seinen Kompetenzen, Stärken, Fähigkeiten, Schwächen und Defiziten auseinander zu setzen, sie zu erkennen und diese Erkenntnisse zu nutzen. Es heisst auch, innere Grenzen zu erkennen, anzunehmen und nach und nach zu erweitern. Dieser Weg braucht Zeit. Dasselbe gilt für den Prozess der Rollenfindung in der Arbeit als Erfahrungsexpertin und Peer. Trotz meiner inneren Konflikte spüre ich, dass sich mein Bedürfnis, meine Erfahrungen Fachpersonen zur Verfügung zu stellen, nicht verändert hat. Im Gegenteil: Die positiven und bereichernden Aspekte dieser Zusammenarbeit ist auf beiden Seiten deutlich spürbar. Was sich für mich persönlich ändern muss, damit ich mit meinen Defiziten hilfreiche Arbeit leisten kann, sind die Rahmenbedingungen für die Teilnahme an Fallbesprechungen. Konkret heisst dies: kleinere Gruppen und vorgängig persönliche Begegnungen mit den KlientInnen. Diese wichtigen Erkenntnisse nehme ich mit auf meinen weiteren Weg und versuche sie im Dialog mit meinen Arbeitgebenden umzusetzen.

.....
Doris Blank, 54, litt über 20 Jahre an einer ausgeprägten Angst- und Panikstörung. Sie arbeitet als Floristin in der Gärtnerei der UPD Bern und ist seit Januar 2013 zusätzlich als Peer und Erfahrungsexpertin in der Luzerner Psychiatrie St. Urban angestellt.