

## Psychische Erkrankungen: Austausch soll Tabu brechen

Angelika Mascharz und Jürgen Sommerfeld wollen einen Dialog starten: mit Betroffenen, Angehörigen und Experten. Welche Idee dahinter steckt.

Von Anja Carolina Siebel

Jürgen Sommerfeld erinnert sich noch genau an den Tag, als er im Wohnzimmer saß und ihm bewusst wurde, dass er etwas ändern musste. Eigentlich hatte er keinen speziellen Grund, sich zu beklagen. Außerlich war bei dem heute 60-jährigen alles in Ordnung. „Ich hatte einen guten Job als Maschinenbautechniker, eine tolle Familie, ein schönes Zuhause“, erzählt der Wermelskirchener. Aber dennoch: Da war so eine Leere, etwas Dunkles.

Dass er unter einer Depression litt, erfuhr Jürgen Sommerfeld erst später. Als er sich professionelle Hilfe geholt hatte. „Glück gemacht hat es dann aber auch erst langsam. Ich habe an mir selbst gearbeitet, ein bisschen erforscht, was mit mir los ist. Gemeinsam mit meiner Therapeutin.“

Eines Tages schmiss Jürgen Sommerfeld sogar seinen Job hin. „Weil ich bemerkte, dass dieses höher, schneller, weiter einfach nichts mehr für mich ist“, erzählt er.

### Heute arbeitet er als Genesungsbegleiter

Heute arbeitet Jürgen Sommerfeld als Genesungs- und Alltagsbegleiter beim Sozialpsychiatrischen Zentrum (SPZ) alpha. Genesungsbegleiter sind Menschen mit eigener Krisenerfahrung, die andere Betroffene unterstützen, die sich gerade in ähnlichen Situationen befinden. Das Konzept funktioniert nach dem sogenannten „EX-IN-Prinzip“: Das steht für „Experienced Involvement“, also die Beteiligung Erfahrener.



Angelika Mascharz und Jürgen Sommerfeld (mit Hündin Aurie) wollen ins Gespräch kommen.

Foto: Anja Carolina Siebel

Die Idee hinter diesem Berufsbild ist, dass sich Psychiatrie-Erfahrene zu Fachkräften im psychiatrischen System qualifizieren und im Anschluss daran anderen Personen als Genesungsbegleiter/in bei der Bewältigung ihrer Probleme zur Seite zu stehen. Diese Initiative geht von einem EU-weiten EX-IN-Projekt aus, welches seit 2005 besteht.

„Es war eigentlich das Beste, was mir passieren konnte“, ist er überzeugt. „Denn was gibt es Besseres, als seine eigenen Erfahrungen an andere weiterzugeben und ihnen so zu helfen?“

Auch Angelika Mascharz ist eine Genesungsbegleiterin. Sie gehört zum Team der Peer-Beratung in der Kokobe Rheinisch-Bergischer Kreis Nord und arbeitet zudem bei alpha. Wie Jürgen Sommerfeld ist sie

selbst psychisch erkrankt, lebt unter anderem mit einer Persönlichkeitsstörung.

### Engeladen sind alle, die Erfahrungen damit haben

Beide möchten sie nun ins Gespräch kommen. Aber nicht wie sonst üblich in einer Selbsthilfegruppe. Sondern in einem Dialog. „So etwas gibt es erfolgreich schon in anderen Städten“, sagt Angelika Mascharz. „Am bekanntesten und populärsten ist wohl das Psychose-Forum Rhein-Sieg, das regelmäßig in Bonn stattfindet.“ Das Konzept: Eingeladen sind alle, die Erfahrungen mit psychischen Erkrankungen haben.

Experten in eigener Sache Sogenannte „Experten in eigener Sache“ können Betroffene, Angehörige, aber auch Menschen sein, die in diesem

Bereich arbeiten. „Pflegerkräfte in der Psychiatrie, Psychologen, Psychiater, Therapie-

ten, Leiter von Selbsthilfegruppen“, zählt Jürgen Sommerfeld auf.

## Raus aus der Tabuzone

**Kommentar** Wir müssen lernen, dass „normal“ keine Definition ist.

Von Anja Carolina Siebel

Frau X hat eine Depression, Herr Y leidet an Zwangsstörungen und Frau Z plagt Angst. Alle drei haben indes gemein, dass man ihnen das weder ansieht - noch anmerkt. Sie leiden im Stillen. Bis es nicht mehr geht, sie vielleicht nicht mehr arbeitsfähig sind oder einer von ihnen sich - im schlimmsten Fall - das Leben nimmt. Betroffene werden in eine Ecke gestellt Gleichwohl die Zahl psy-

chischer Erkrankungen in der westlichen Welt stark angestiegen ist in den vergangenen Jahren, haben sie es immer noch nicht aus der Tabuzone geschafft. Kaum jemand redet offen darüber, wenn er oder sie sich Hilfe bei einem Psychologen holt. Weil Menschen mit psychischen Erkrankungen leider immer noch vielfach stigmatisiert und in eine Ecke gestellt werden, in die sie schlicht nicht gehören.

Der Dialog soll Raum bieten - für den Austausch persönlicher Erfahrungen und Perspektiven zwischen den Gruppen. Aber er verfolgt auch den Zweck, das Thema „Psychische Erkrankungen“ aus der Tabuzone zu holen. „Leider ist es ja vielfach immer noch so, dass Betroffene stigmatisiert werden“, sagt Jürgen Sommerfeld.

### Treffen ab Juni an jedem 1. Donnerstag eines Monats

Und: „Das Verständnis füreinander fehlt häufig“, weiß Angelika Mascharz. „Da kann dann die Angehörige beispielsweise nicht verstehen, dass ihre Schwester nicht aus dem Bett kommt, nicht an Familienfesten teilnimmt oder sich gerne und oft zurückzieht. Da gilt es, mehr hinzuschauen und zu begreifen - und das gelingt oftmals besser mit guter Kommunikation.“ Die soll es geben beim Dialog. Stattfinden soll er ab Juni jeden ersten Donnerstag im Monat, in der Zeit von 17 bis 19 Uhr, bei alpha e.V., Dabringhauser Straße 26, in Wermelskirchen. Moderiert werden die Treffen von Angelika Mascharz und Jürgen Sommerfeld.

Kontakt zu den beiden gibt es per E-Mail an [spz@alphaev.de](mailto:spz@alphaev.de) und unter Tel. 01577-0258853 (Angelika Mascharz) oder Tel. 01511-7218909 (Jürgen Sommerfeld).

Sie haben ein Defizit. Ein Handicap, das nicht einfach so verschwindet. Ähnlich wie jemand, der an Diabetes, Bluthochdruck oder Asthma leidet. Es wird Zeit, dass psychische Erkrankungen genauso gesellschaftlich akzeptiert und den Betroffenen nicht als Schwäche ausgelegt werden. Denn schwach ist allenfalls, wer Erkrankte diskriminiert.



[anja.siebel@vga.de](mailto:anja.siebel@vga.de)