

DIE GRUPPE IM SOZIALPSYCHIATRISCHEN DIENST IST DAS A UND O

„Unsere Klienten sind nicht gruppenfähig“

In diesem Artikel wird die Auffassung vertreten: Wichtigstes Angebot für psychisch kranke Menschen in Sozialpsychiatrischen Diensten sind Selbsthilfegruppen. Da diese Klienten gerade wegen ihrer Problematik oft nicht in Gruppen gehen wollen, sehen wir unsere Hauptaufgabe darin, Gruppen für sie aufzubauen, vorzuhalten und Motivationsarbeit zu leisten, um ihnen den Zugang zu ermöglichen.

Selbsthilfegruppen als Voraussetzung für Psychotherapie und fachliche Begleitung

Die Gruppen bieten für sehr viele Menschen mit psychischen Störungen eine viel größere Chance der Hilfe und Verbesserung ihres Lebens als psychotherapeutische Interventionen, auch – oder gerade - für sogenannte chronisch oder Langzeit psychisch Kranke. Nicht selten ist es auch so, dass die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe erst die Voraussetzungen schafft für die Wirksamkeit psychotherapeutisch initiiert Lernprozesse.

Die Gruppen ermöglichen durch den Kontakt zu Anderen eine größere Unabhängigkeit des Klienten – von der Familie, aber auch von den Mitarbeitern psychiatrischer Einrichtungen. Gruppenteilnehmer vermitteln sich gegenseitig Anerkennung und Zusammengehörigkeitsgefühl, aber auch Hilfen und Orientierung. Durch den Umgang mit Menschen ähnlichen Schicksals, kann das eigene Leben wieder besser akzeptiert und gestaltet werden. Die Gruppenmitglieder aktivieren sich gegenseitig. Wenn die Gruppe gut läuft, beginnt jeder einzelne wieder Ansprüche und Wünsche ins Auge zu fassen und an ihrer Verwirklichung zu arbeiten.

Das ist bekanntlich Voraussetzung dafür, im Gespräch mit SPDi-Fachmitarbeitern und Psychotherapeuten überhaupt neue Lösungsmöglichkeiten für existentielle Probleme erarbeiten zu können. Ohne dieses neu geweckte Interesse des Klienten bleiben Änderungsabsichten der Mitarbeiter erfahrungsgemäß wirkungslos.

Verhaltenskorrektur nur durch Fachpersonal?

Nun ist es üblich, dass Psychiatrie-Mitarbeiter in einer endlosen Zahl von Gesprächen über Jahre hinweg, mal im stationären, meist aber im ambulanten Setting mit Empathie und Freundlichkeit versuchen, Motivation für angepassteres Verhalten auch bei sog. chronisch psychisch kranken Klienten zu wecken. Es

entstehen menschlich enge Beziehungen zwischen den Gesprächspartnern, der Klient fühlt sich verstanden, er ist in dem Dienst „angebunden“ und läuft allmählich in seinem Verhalten weniger aus dem Ruder.

Wir haben die Erfahrung gemacht, dass dafür in den wenigsten Fällen psychiatrische Fachkompetenz gebraucht wird. Genau dieses Ziel können nämlich auch Selbsthilfegruppen erreichen. Optimal ist es, wenn diese eingebunden sind in das Leben einer öffentlichen Einrichtung (Sozialpsychiatrischer Dienst), zu der auch Fachmitarbeiter gehören. Denn was diese Gruppen allein nicht leisten können, ist das rechtzeitige Erkennen und Verhindern von Krisen.

Prävention durch Selbsthilfegruppen verlangt Fachpersonal

Das heißt, vor dem Gruppenbesuch sollte ein gründliches Kennen lernen zwischen dem Klienten und seinem fachlich geschulten Ansprechpartner stattfinden.

Dieser versucht mit dem Klienten gemeinsam eine Beschreibung seiner Problematik zu erarbeiten. Daraus ergibt sich, in welcher Form der Klient im Laufe seines Lebens versucht hat, seine Konflikte zu lösen. Dieser Lösungsversuch hatte in der Regel dann seinen Preis in Form von sozial auffälligem Verhalten und der Aufnahme des Klienten in psychiatrische Institutionen.

Der Wunsch „von der Psychiatrie weg zu kommen“, besteht bei den meisten Klienten. Also versuchen Klient und Mitarbeiter eine „bessere Lösung“ zu erarbeiten, an die sich der Klient aber erst einmal gewöhnen muss.

Dieser ganze Prozess ist sehr mühsam, kann aber gemeinsam mit dem professionellen Ansprechpartner versucht werden. Darin besteht das Angebot des Fachpersonals. Hilfreich ist dabei der Gruppenbesuch als Übungsfeld. Der Klient ist aber noch lange nicht in der Lage von seinem seit der Kindheit oder Jugend praktizierten Verfahren der Konfliktlösung auf ein sozialverträglicheres umzusteigen. Der Ansprechpartner hat da als nicht befangener Außenstehender den klareren Blick für die sich wiederholenden Schwierigkeiten des Klienten und das Zurückfallen in altgewohnte Verhaltensweisen. Darum sollte der Fachmitarbeiter die Möglichkeit haben, sich über die Vorgänge in den

Selbsthilfegruppen zu informieren, an denen der Klient, mit dem er Gespräche führt, teilnimmt. Da Video- oder Audioaufnahmen viel zu störend wären – ganz abgesehen von der extrem zeitaufwändigen Auswertung, haben wir uns entschlossen, in jede Gruppe eine Kontaktperson zu schicken. Diese Kontaktperson führt die Anwesenheitsliste und gibt Hinweise auf auffälliges Verhalten, das auf krisenhafte Entwicklungen von Klienten hinweisen könnte. Sie kann auch auf Anfrage des Mitarbeiters über das Verhalten einzelner Klienten in der Gruppe Auskunft geben.

Am günstigsten ist es, wenn ein ehemaliger Klient und Gruppenteilnehmer, der selber seine Probleme im Griff hat und wieder belastbar ist, diese Aufgabe der Kontaktperson übernimmt. Außenstehende, Praktikanten, ehrenamtliche Bürgerhelfer etc. sind natürlich fremd und stören unter Umständen die gegebene Gruppendynamik der jeweiligen Gruppe - besonders wenn sie häufig wechseln.

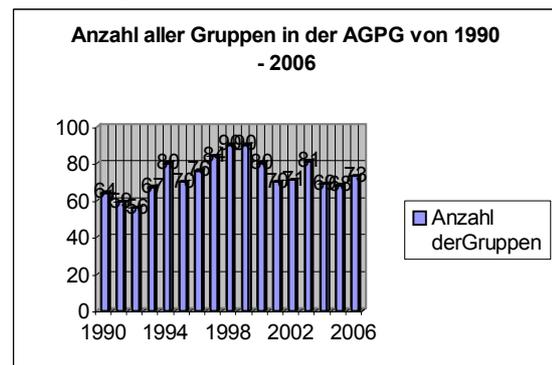
Der Ansprechpartner des Klienten vom Fachpersonal, der die Gruppe besucht, kann sich über die Situation des Klienten informieren, wenn zeitweilig keine Gespräche mit ihm stattfinden, und wird bei Bedarf dem Klienten vorschlagen, diese Gespräche wieder aufzunehmen. Eine derartige Einbettung in ein therapeutisches Setting der Begleitung, das Wissen um die Anbindung und die Lernsituation mit einem Ansprechpartner, der weiß worum es einem geht, ist für viele Klienten sehr wichtig. Das gibt Sicherheit. Der konkrete Kontakt ist dabei oft nicht mehr regelmäßig nötig. Jeder Fach-Ansprechpartner sollte zwei Vertreter aus dem Team der Professionellen haben, um einer persönlichen Abhängigkeit des Klienten entgegen zu wirken. Der Klient ist auch mit ihnen im Gespräch wenn Vertretung und Wechsel des Ansprechpartners notwendig wird. Die drei Fachmitarbeiter stehen im Austausch miteinander über die Situation des Klienten.

Es kann sicher Selbsthilfegruppen für psychisch kranke Menschen geben ohne diese Anbindung an einen Sozialpsychiatrischen Dienst. Es sollte aber keine langfristige psychiatrische Begleitung mit therapeutischen Lernanstrengungen geben ohne eine solche Gruppenteilnahme, die den Schritt aus dem nur privaten Leben zu einer notwendigen und sehr heilsamen Geselligkeit ermöglicht.

Selbsthilfegruppen für alle psychisch Kranken!

Ein hartes Wort, denn es gibt viele psychiatrie-erfahrene Menschen, die keinesfalls Gruppen besuchen wollen. Sie sind häufig noch an ihre Herkunftsfamilie gebunden, in der sie folglich meistens eine wichtige Funktion für ihre Eltern haben. Es bleibt wenig Offenheit und Bereitschaft für Andere und Anderes.

Andere sind ängstlich hinsichtlich des Gruppenbesuchs und haben schon öfters von Psychiatern gehört, dass Psychotherapie und Gruppenbesuch für sie schädlich seien. Sie sollen – und wollen - isoliert bleiben. Hier gilt es Brücken zu bauen. Oder besser, die Schwelle des Gruppenzugang sehr niedrig zu halten. Das ist Aufgabe der Fachmitarbeiter der Sozialpsychiatrischen Dienste. Eine schwierige Aufgabe, an der in den Diensten seit vielen Jahren gearbeitet wird, ohne dabei blinde Routine entwickelt zu haben. Es bleibt beschwerlich und hängt sehr von der Problematik der jeweiligen potentiellen Gruppenteilnehmer ab, wie man am besten vorgeht.



Zusammenstellung von Selbsthilfegruppen in SPDs

Bevor neue Selbsthilfegruppen gebildet werden für ein bestimmtes Störungsbild, muss das Team gemeinsam das Terrain bereiten, damit die notwendige Infrastruktur vorhanden ist. Alle Namen von potentiellen Teilnehmern einer grob charakterisierten Gruppe werden zusammengestellt, beispielsweise die mit „Psychosen“ oder mit „Depressionen“, bis auf die wenigen Klienten, deren psychische Störung regelmäßig und dauerhaft so in Erscheinung tritt, dass andere Gruppenteilnehmer sie erfahrungsgemäß ausgrenzen, weil die üblichen Kommunikationsformen gar nicht möglich sind. Konkret sind es meistens Menschen mit Psychosen, die ständig in einem Wahn leben und viel davon erzählen. Diesen Klienten bieten wir unseren Begegnungsraum an, der allen Klienten offen steht. Bei Klienten, die erst ein- oder zweimal eine Psychose erlebt haben, ist ebenfalls zu überlegen, ob die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe für Psychotiker nicht verführen kann zu einem Leben mit Psychose.

Die Namen der Klienten werden dann Untergruppen zu geordnet und unterschieden nach

- Bildungsgrad,
- Belastung durch finanzielle Angelegenheiten,
- Interessen - insbesondere an Religion oder nicht,
- berufstätig oder nicht

und – bei der Gesamtheit der Teilnehmer mit Depressionen – zusätzlich diejenigen

- mit familiären Problemen,
- mit starken Ängsten und
- mit besonderem Interesse an Veränderung ihres Verhaltens.

Entsprechend sollte bei allen Störungsbildern verfahren werden, vorausgesetzt die Zahl der Klienten ist entsprechend hoch. Bei den Borderlinern empfiehlt es sich besonders, noch genauer auf das Zusammenpassen der einzelnen Persönlichkeiten zu achten, da aufgrund des aktuellen Modetrends viele unterschiedliche Problematiken unter diesem Label laufen.

Diese Frage zu beantworten, welche von den nach diesen Kriterien zusammengestellten Menschen passen zusammen, ist ein besonderes Kunststück und erfordert viel Sorgfalt und Mühe. Es gibt im Team keinen Mitarbeiter, der alle infrage kommenden Menschen persönlich kennt, und es ist immer schwer voraus zu sagen, welche Personen sich sympathisch sein werden. Diese Überlegungen sind ebenso wichtig wie schwierig und werden mit großem Zeitaufwand und Gründlichkeit im Team des SPDj durchgeführt.

Anschließend werden die Klienten in die jeweilige Gruppe motiviert und eingeladen. Auch das ist leichter gesagt als getan. Die Mitarbeiter Sozialpsychiatrischer Dienste empfinden es häufig als Knochenarbeit, bestimmte Klienten dazu zu bewegen, in die für sie vorgesehene Gruppe zu gehen. Zu Beginn neuer Gruppen kann immer noch mal gewechselt werden, bis der Klient das Gefühl hat, sich in einer bestimmte Gruppe wohl zu fühlen.

Hier folgen einige Hinweise, wie man – rein handwerklich gesehen – versuchen kann, denjenigen Klienten den Zugang zu erleichtern, die Angst haben oder die bereits aus einer Gruppe abgesprungen sind.

Den weniger interessierten Klienten sollte die Einladung in die Gruppe in einem Gespräch in schriftlicher Form (damit der Brief zur Erinnerung zu Hause liegt) überreicht werden, wobei auf die Bedenken und Einwände im Einzelnen eingegangen werden sollte. Wir schlagen vor, drei mal mindestens die Gruppe zu besuchen, weil man erst dann einigermaßen abschätzen kann, ob die Teilnehmer einem liegen. Druck zum regelmäßigen Besuch der Gruppe üben wir nicht aus, das organisiert jede Gruppe auf ihre Art, indem sie sich Regeln gibt oder nicht.

Weitere Einzelheiten zur Organisation von Selbsthilfegruppen entnehmen Sie bitte den Schaubildern im Anschluss an diesen Text.

Zielgruppen

Die Probleme der Besucher der Gruppen in Sozialpsychiatrischen Diensten - sehr pauschal in

einige Kategorien eingeteilt – können unterteilt werden in psychotische -, depressive -, Zwangs- und Borderline-Problematik. Bei Angehörigen handelt es sich um die Eltern von Menschen mit psychotischer Problematik und von Borderline-Diagnostizierten, Angehörige von Zwänglern, sowie Kinder, Partner und Geschwister von psychisch Kranken. Alle haben sie mehrere, einige sehr viele Klinikaufenthalte hinter sich.



Zusammenfassung

Ihnen allen sollten zu ihrer persönlichen Entlastung Selbsthilfegruppen angeboten werden, während die Fachmitarbeiter sich gleichzeitig dafür einsetzen, individuelle Lernprozesse bei den beteiligten Klienten zu initiieren. Gemeint sind hier Lernprozesse, die von diesen Fachleuten begleitet werden, um dem Klienten Zugang zu entlastenderen Verhaltensformen zu vermitteln, wobei nicht selten eine Entlastung der Angehörigen eine essentielle Voraussetzung für den Erfolg der Bemühungen der SPDj- Mitarbeiter darstellt. Das sagt natürlich noch nichts über sehr viele sinnvolle Lernprozesse in den Gruppen, die durch den Umgang der Teilnehmer miteinander initiiert werden..

Wir möchten allen Mitarbeitern von Sozialpsychiatrischen Diensten Mut machen, für alle ihrer Klienten Selbsthilfegruppen anzubieten. Diejenigen, die nirgends in Gruppen passen, sollte man in allgemeine Treffpunkte (Cafe) einladen, und es im Auge behalten, ob sich nicht im Laufe der Zeit aus diesen eine passende neue Gruppe bilden lässt.

Menschen, die frei sind von akuter Problematik, suchen in aller Regel Selbsthilfegruppen. Sie wissen, Geselligkeit ist ein Therapeutikum. Sie sind sehr dankbar für diese Kontakte, bei denen sie Verständnis finden für ihre meist schlimmen Erfahrungen mit der psychischen Erkrankung, aber auch am öffentlichen Leben teilnehmen können. Sie wollen und können dadurch einem Rückfall vorbeugen.