

Genesungsbegleitung?

Sigrid Moser arbeitet als Genesungsbegleiterin mit psychisch erkrankten Menschen. Das Besondere: Sie hat selbst Psychosen durchgestanden und gibt nun ihre Erfahrungen weiter.

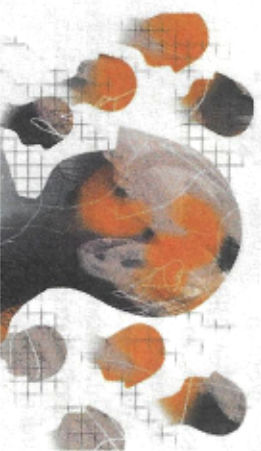
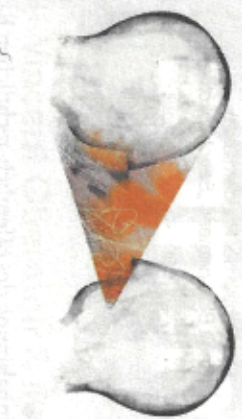
Ich bin EX-IN-Genesungsbegleiterin, das ist eine Abkürzung des englischen Begriffs „experienced involve“ – „mit Erfahrung“ sozusagen. Momentan gibt es zehn von uns an Tiroler Einrichtungen und Kliniken. Ich habe 2019 diese Ausbildung gemacht, weil ich nach Jahren, die von schweren Psychosen geprägt waren, einen Beruf erlernen wollte. Eine Bürokauffrau-Lehre konnte ich mir nicht vorstellen. Ich brauche eine Mission. Ich hatte mich schon lange als Klientenvertretung engagiert, die Wochenendmodule in Südtirol waren dann trotzdem ganz was anderes. Unser Kursleiter, der zeitweise auf der Straße gelebt hatte, imponierte mir sehr. Auch ich kann anderen nun Hoffnung machen: Ich habe ein Einkommen, eine eigene Wohnung, ein erfülltes Privatleben. Es war ein langer Weg hierhin, aber nun bin ich auf dem ersten Arbeitsmarkt angekommen und Teil der Organisation Pro Mente. Gegenüber meinem Chef habe ich geschertzt, dass er mir die Vordienstzeiten als Klientin anrechnen soll: Denn ich habe unzählige Gruppensitzungen mitgemacht und sehr viel über Gesprächstechniken gelernt. In meiner eigenen Gruppe geht es nun vor allem um Er-

tenvertretung engagiert, die Wochenendmodule in Südtirol waren dann trotzdem ganz was anderes. Unser Kursleiter, der zeitweise auf der Straße gelebt hatte, imponierte mir sehr. Auch ich kann anderen nun Hoffnung machen: Ich habe ein Einkommen, eine eigene Wohnung, ein erfülltes Privatleben. Es war ein langer Weg hierhin, aber nun bin ich auf dem ersten Arbeitsmarkt angekommen und Teil der Organisation Pro Mente. Gegenüber meinem Chef habe ich geschertzt, dass er mir die Vordienstzeiten als Klientin anrechnen soll: Denn ich habe unzählige Gruppensitzungen mitgemacht und sehr viel über Gesprächstechniken gelernt. In meiner eigenen Gruppe geht es nun vor allem um Er-

fahrungsaustausch. Zugrunde liegt der sogenannte „Recovery-Ansatz“ mit seinen vier Prinzipien: positiv denken – nimm deine Identität an. Empowerment – misch dich ein und steh für dich selbst ein. Salutogenese – hab Gesundheit im Blick, nicht Krankheit. Sinn im Leben – mach etwas aus deiner Geschichte. Ich bin zum Beispiel sehr stolz auf meine eigene Sendung „Psychiatrie in Bewegung“ beim freien Radio Freiraad, zu der ich spannende Fachleute einlade. Mein Ziel ist, dass Menschen mit psychischen Erkrankungen ein selbstverständlicher Teil der Gesellschaft werden.

Protokoll: REBECCA SANDBICHLER

Illustration: AMBER CATFORD



Erfahrung: Im Kurs haben wir uns intensiv über unsere Psychosen, Depressionen oder anderen Probleme ausgetauscht, wodurch ich viel über psychische Krankheiten gelernt habe. Die Erfahrung hilft mir nun, anderen zu helfen – indem ich auf Chancen hinweise.

Themen: Es geht oft um Praktisches: Was mache ich, wenn ich im Urlaub nicht schlafen kann, aber keine Ärztin da ist? Zu Medikamenten habe ich zwar mein Patientenwissen – kann aber die Profis nicht ersetzen. Mein Rat: Sprich mit deinem Arzt darüber.

Supervision: Ich kann jede meiner Gruppensitzungen professionell im Team nachbesprechen. Vor allem aber deponiere ich auch die Probleme der Gruppe. Das ist wichtig, denn bei mir öffnen sich die Menschen oft mehr als bei den Betreuenden.