

Kurzvortrag zum Thema „Recovery College“

anlässlich der Übergabe eines Förderungsschecks durch den Parität bzw. die Finanzgruppe Hessen am 14.12.2018 in Frankfurt/Main

Der Begriff **Recovery College** stammt aus England und könnte mit **Volkshochschule für seelische Gesundheit** übersetzt werden,

und zwar für ALLE Menschen, nicht nur für die die krank sind, wenn auch in besonderem Maße für Menschen mit psychischen Beeinträchtigungen.

Wir beide stehen hier als Vertreter der **Organisation Ex-In Hessen**, ein Verein, der eine Ausbildung von psychiatrie- oder krisenerfahrenen Menschen zu Genesungsbegleitern anbietet, die ihrerseits dann andere begleiten, die sich gerade in Kliniken, Tagesstätten, Wohnheimen oder im Betreuten Wohnen befinden.

Ex-In steht für **Experienced Involvement** und kann in etwa mit **Erfahrungsexperten** übersetzt werden. Ich bin Erfahrungsexpertin für Angststörungen und Depressionen, Herr Jung ist Experte für Sucht und Psychosen.

In England haben sich neben der Ex-In-Ausbildung auch Recovery Colleges entwickelt, die niedrigschwellige und in England kostenlose Bildungsangebote liefern, z.B. zum Thema Prävention.

Dazu ein witziges Beispiel:

In England gibt es – wie in Deutschland auch – das sog. „Messie-Syndrom“ (besser bezeichnet als „desorganisiertes Wohnen“), ein Problem, bei dem psychisch kranke Menschen so wenig in der Lage sind, ihre Wohnung sauber zu halten bzw. aufzuräumen, dass es immer wieder zu Wohnungsbränden gekommen ist.

Ein englisches Recovery College hat also ein Seminar angeboten, bei dem ein Messie und ein leitender Feuerwehrmann aus ihren Erfahrungen berichten und gemeinsam mit anderen Betroffenen überlegen, wie man Präventionsmaßnahmen ergreifen könnte.

Bei diesem Seminar wird die sog. **Tandem-Struktur** deutlich, die auch für die Ex-In-Ausbildung charakteristisch ist: d.h. immer ein Betroffener und ein Profi leiten gemeinsam die Ausbildung bzw. die Seminare. Dadurch wird die Verbindung von Erfahrungswissen und Sachwissen gewährleistet.

Ein anderes Seminar hieß „Talking about Money“ und wurde gemeinsam von einem englischen Banker und einem Psychiater erfahrenen geleitet, in dem sie austauschen, wie jeder sein Geld ausgibt und wie man Geld sparen kann.

Herr Jung und ich habe nun in Marburg mit der städtischen Volkshochschule einen Kooperationsvertrag abgeschlossen, in dem wir gemeinsam solche Seminare anbieten.

Herr Jung wird zusammen mit einem Psychiater, der ca. 30 Jahre lang freiberuflich eine psychiatrische Praxis betrieben hat, ein Seminar zum Thema Psychopharmaka und

Medikamentenreduktion anbieten. Das Thema wird im ersten Jahr zunächst für alle angeboten, d.h. nicht nur für Betroffene, sondern auch für Angehörige und Interessierte. Im zweiten Jahr wird sich dann eine Gruppe von ausgewählten Betroffenen bilden, die unter Begleitung versuchen können, ihre Psychopharmaka zu reduzieren.

Das Thema Reduktion bzw. Absetzung von Psychopharmaka bzw. genauer Neuroleptika ist deshalb so wichtig, weil diese Medikamente erhebliche Nebenwirkungen haben, die die Menschen schwer belasten. Viele Patienten nehmen 20, 3, bis zu 50 Kilo zu, was insbesondere für junge Frauen entsetzlich ist, die sich dann kaum noch aus ihren Wohnheimen trauen, weil sie sich so schämen. Männer leiden insbesondere unter dem Verlust ihrer Sexualität. Die Nebenwirkungen sind so belastend, dass nicht wenige die Medikamente reduzieren wollen, dabei sich aber zu wenig von ihren Klinik-Ärzten und Psychiatern unterstützt fühlen, was z.T. daran liegt, dass diese gar keine Zeit haben einen solchen Prozess engmaschig zu begleiten. Außerdem ist das Risiko von Rückfällen sehr hoch, ein Risiko, das Ärzte ungerne eingehen wollen. Ein solcher Reduktions- oder Absetzprozess ist schwierig und kann nur sehr langsam und nur unter ärztlicher Aufsicht erfolgen und führt nicht immer zu dem gewünschten Ergebnis. Jeder Mensch reagiert anders auf Medikamente. Deswegen ist die gemeinsame Begleitung durch einen Erfahrungsexperten und einen Psychiater so wertvoll.

Andreas Jung und Amélie Methner hatten beim Sparkassen- und Giro-Verband einen Antrag auf Förderung des o.g. Projekt gestellt und Ex-In Hessen e.V. hat den Zuschlag erhalten – neben 13 anderen hessischen Projekten.

In Frankfurt fand die symbolische Übergabe des Schecks und eine Vorstellung der verschiedenen Projekte im Haus der Landesgeschäftsstelle des paritätischen Wohlfahrtsverbandes in Ffm. statt.