

Selbstbestimmt mit Medikamenten umgehen

Ein Kurs des Recovery Colleges in Marburg befähigt Psychiatrieerfahrene zu informierten Entscheidungen im Umgang mit Psychopharmaka. **Von Katrin Stamm**

► Der Einsatz von Medikamenten ist unter Psychiatrieerfahrenen umstritten. Viele verweisen darauf, dass zu oft auf das reine Verordnen von Medikamenten gesetzt wird, ohne oder gar gegen den Willen des Patienten. Selbst jene, die Medikamente nehmen wollen, finden sich oft nicht gut genug informiert und an der Entscheidung für oder gegen ein Medikament zu wenig beteiligt.



Reinhard Naumann (li.), Katrin Stamm und Andreas Jung

Wie aber kann eine Zusammenarbeit erreicht werden, die den mündigen Patienten wirklich ernst nimmt und die in einen Aushandlungsprozess münden kann – ein Verhandeln zwischen dem Arzt als Experten für die Medikation und dem Patienten als Experten seines eigenen Lebens?

Wie können Menschen in die Lage versetzt werden, wirklich Experten für ihre Medikation zu werden?

Da dieses Thema viele Menschen interessiert, entwickelte EX-IN Hessen ein innovatives Format:

In Marburg wurde am Vorbild des Recovery College aus Großbritannien seit März 2019 ein Kurs »Medikamente und Psychotherapie« mit vier Einheiten an der Volkshochschule Marburg angeboten. Er fand unter der Leitung eines Tandems aus einem Professionellen und einem Erfahrungsexperten statt: Andreas Jung (EX-IN Hessen) war selbst über lange Jahre Nutzer des psychiatrischen Hilfesystems und hat schließlich seine Neuroleptika über einen längeren Zeitraum abgesetzt. Dr. Reinhardt Naumann war über viele Jahre in eigener Praxis als niedergelassener Psychiater tätig.

Bildung statt Psychoedukation

Standen zu Beginn des Kurses psychoedukative Elemente wie die Information über Wirkungsweise und Nebenwirkungen von

Psychopharmaka im Vordergrund, entwickelte sich im Laufe der Zeit ein reger Austausch zwischen den Beteiligten über eigene Erfahrungen und Sichtweisen. So wurde über den Begriff der Seele ebenso diskutiert wie über die Unmöglichkeit, Glück durch eine Glücksspielle zu erfahren, so es sie denn gäbe.

Das war möglich, weil der Rahmen des Recovery College weniger auf das Vermitteln von Wissen als auf das selbstständige Erarbeiten von Inhalten, sozusagen das Studieren, zielt. Recovery Colleges verstehen sich als Bildungsinstitutionen für seelische Gesundheit, die als Motor für die Veränderung des psychiatrischen Hilfesystems im Sinne einer Ausrichtung am Recovery-konzept fungieren.

Dabei wählen sich Betroffene und andere Interessierte nach eigenem Interesse in Kurse ein, die sich im weitesten Sinne mit dem Thema Seelische Gesundheit befassen. In Deutschland gibt es in Berlin und Bremen bereits Ansätze der Umsetzung. Sie stehen Betroffenen, aber auch allen Interessierten offen.

An dem Kurs »Medikamente und Psychotherapie«, der an der Volkshochschule angeboten wurde, nahmen über 25 Menschen teil. Überwiegend nutzten Psychiatrieerfahrene das Angebot, die offene Fragen zum Thema Medikation hatten und einen Austausch zu diesem Thema suchten. Aber auch viele Angehörige fanden den Weg in den Kurs, um sich dort zu informieren und auszutauschen.

Bildung und Selbsthilfe

Anschließend an die Sitzungen der Volkshochschule bildete sich eine kleinere, feste Gruppe von acht bis zehn Teilnehmenden, die sich regelmäßig 14-tägig in der Teilhabeberatung in Marburg treffen, um vertiefend in das Thema »Medikamente und Psychotherapie« einzusteigen. Spannend war hier vor allem, gemeinsam zu verstehen, wie die Verabreichung von Psychopharmaka die eigenen Gefühle verändert hat. Fast alle Teilnehmenden sind berufstätig, was allerdings keine Voraussetzung für den Kurs ist. Bildung kann jeden erreichen, der an ihr interessiert ist. Voraussetzung ist allerdings die Anbindung an einen niedergelassenen Psychiater, der mögliche Veränderungen der Medikation – und das Ziel war für die

meisten eine Reduktion – ggf. begleiten konnte. Die Teilnehmenden einte trotz unterschiedlicher Sichtweisen die Erkenntnis, dass Psychopharmaka weder Allheilmittel noch im eigentlichen Sinne heilsam sind, aber eben in der Behandlung von leidvollen psychischen Zuständen eine Zeit lang von Nutzen sein können. Im Laufe der Monate bildete sich eine vertraute Atmosphäre innerhalb der Gruppe, die zu einer Intensivierung des Austausches führte. Als Corona ein echtes Treffen nicht mehr erlaubte, traf sich die Medikamentengruppe per Videochat.

Obwohl es sowohl Parallelen zu einer klassischen Selbsthilfegruppe wie auch zu einer Psychoedukationsgruppe gibt, hat diese Art der Treffen doch einen ganz neuen Charakter. Unter der Anleitung von Dr. Naumann und Herrn Jung kommen Themen zur Sprache, die sich im Sprechzimmer des behandelnden Arztes oder in einer Selbsthilfegruppe mit allgemeinerem Schwerpunkt und ohne ärztliche Begleitung nicht ergeben. Das Spektrum der behandelten Themen reicht dabei von Diskussionen über die Nutzung von proaktiven Drogen, Fragen zur Sexualität unter Psychopharmaka bis hin zu Angst vor Absetzversuchen und Rückfällen und zu Fragen nach Elternschaft und Spiritualität.

Die Anwesenheit eines Mediziners spielt für die Teilnehmenden eine wichtige Rolle. Im Rahmen der überschaubaren Gruppe und ohne das sonst bei Arztterminen oft enge Zeitlimit kann hier offen über Fragen diskutiert werden, die dort selten einen Raum finden. Dabei sind die Diskussionen auf Augenhöhe eine wichtige Voraussetzung für diese Offenheit.

Einzelne Teilnehmende haben sich entschlossen, ihre Medikation im Laufe des Kurses zu reduzieren. Auch und besonders in solchen Fällen bietet die Gruppe einen Schutzraum.

Unsere Gesellschaft wandelt sich und mit ihr das Verständnis von der Behandlung psychoseerfahrener Menschen. Vielleicht kann ein Kurs wie in Marburg dazu beitragen, Selbstbefähigung auch im Umgang mit Medikamenten als Ziel in den Blick zu nehmen. ◀

Katrin Stamm ist Mutter zweier Söhne und begreift ihre eigene Psychiatrieerfahrung als zusätzliche Qualifikation in der professionellen Arbeit mit psychisch kranken Menschen.
Kontakt: katrin.stamm@posteo.de