

Mehr Sensibilität und Toleranz

Bei sich selbst anfangen

Norheim MV 23.3.2022

Gwen Schulz & Thomas Bock

Universitätsklinik Hamburg-Eppendorf,
Irre menschlich Hamburg e.V. und EmPeeRie



H A M B U R G



Verständnis

- Vielfältige Gründe, dass Grenzen durchlässig werden: Individuell, sozial, gesellschaftlich.
- Biographie
- Blick auf die Welt

ÜBERSICHT

- Welt in der Krise – viele Gründe zu (ver)zweifeln
- Fließender Übergang zw. gesund und krank
- Aufgaben Irre menschlich Hamburg
- Stellenwert Genesungsbegleitung
- Fragen an Profis - Umgang mit eigenen Krisen

Annäherung an seelisches Leid

Pathologisch

*Was ist besonders,
fremd, anders?*

Vorteil:

- Ordnung

Risiko:

- Reduktionismus
- Ausweitung



Anthropologisch

*Was ist uns gemeinsam,
zutiefst menschlich?*

Vorteil:

- Antistigma
- Aneignung

Risiko:

- Verharmlosung



Wie gesund ist krank?

Ein fließender Übergang

- **Ängste:** zunächst (Selbst)Schutz vor Gefahr
Risiko: Verselbständigung, Verallgemeinerung, Panik
- **Zwänge:** Rituale geben Halt, Schutz vor Zerfall
Gefahr: Einengung, Blockade, Gefängnis
- **Depressionen:** emotionaler Totstellreflex, Schutz
aber: Teufelskreise, Verzweiflung, Leere
- **Manien:** Flucht nach vorne, aus Überanpassung,
aber: ohne Befreiung, mit (sozialem) Schaden
- **Psychosen:** durchlässig, Traum o. Schlaf, Rückgriff
frühe Wahrnehmung *aber:* Verlust eigener Grenzen

Anthropologische Aspekte (schizophrener / kognitiver) Psychosen

- Jeder kann psychotisch werden (Schwelle verschieden)
- Jede Psychose anders (erzählt Geschichte/n)
- Reizoffenheit/ Dünnhäutigkeit (in beide Richtungen)
- Eher in Zeiten, die für jeden kritisch sind
- Traum ohne Schlaf (Angst- *und* Wunschanteile!)
- Rückgriff auf frühe Wahrnehmungsmuster

Psychosen anthropologisch verstehen

„Menschen müssen im Unterschied zu anderen Lebewesen um ihr Selbstverständnis/-gefühl ringen. Es gehört zu unseren Möglichkeiten, an uns zu zweifeln und dabei auch zu verzweifeln, über uns hinaus zu denken und uns dabei auch zu verlieren ...

Wer darüber psychotisch wird, ist also kein Wesen vom anderen Stern, sondern zutiefst menschlich“.

(trialogischen „blauen“ Broschüre: „Es ist normal, verschieden zu sein“)

Frage nach gesellschaftlichen Zusammenhängen

- Müssen wir alle die Bedrohung mehr wahrnehmen damit einige die Paranoia aufgeben können?
- Müssen wir alle schuldbewusster werden, damit einige den Schuldwahn aufgeben können?
- Müssen wir alle mehr Angst zulassen, damit einige die Panik verlieren?
- Müssen wir alle das Pflichtprinzip mindern, damit einigen die Manie nicht mehr einziger Ausweg ist?

Irre menschlich Hamburg

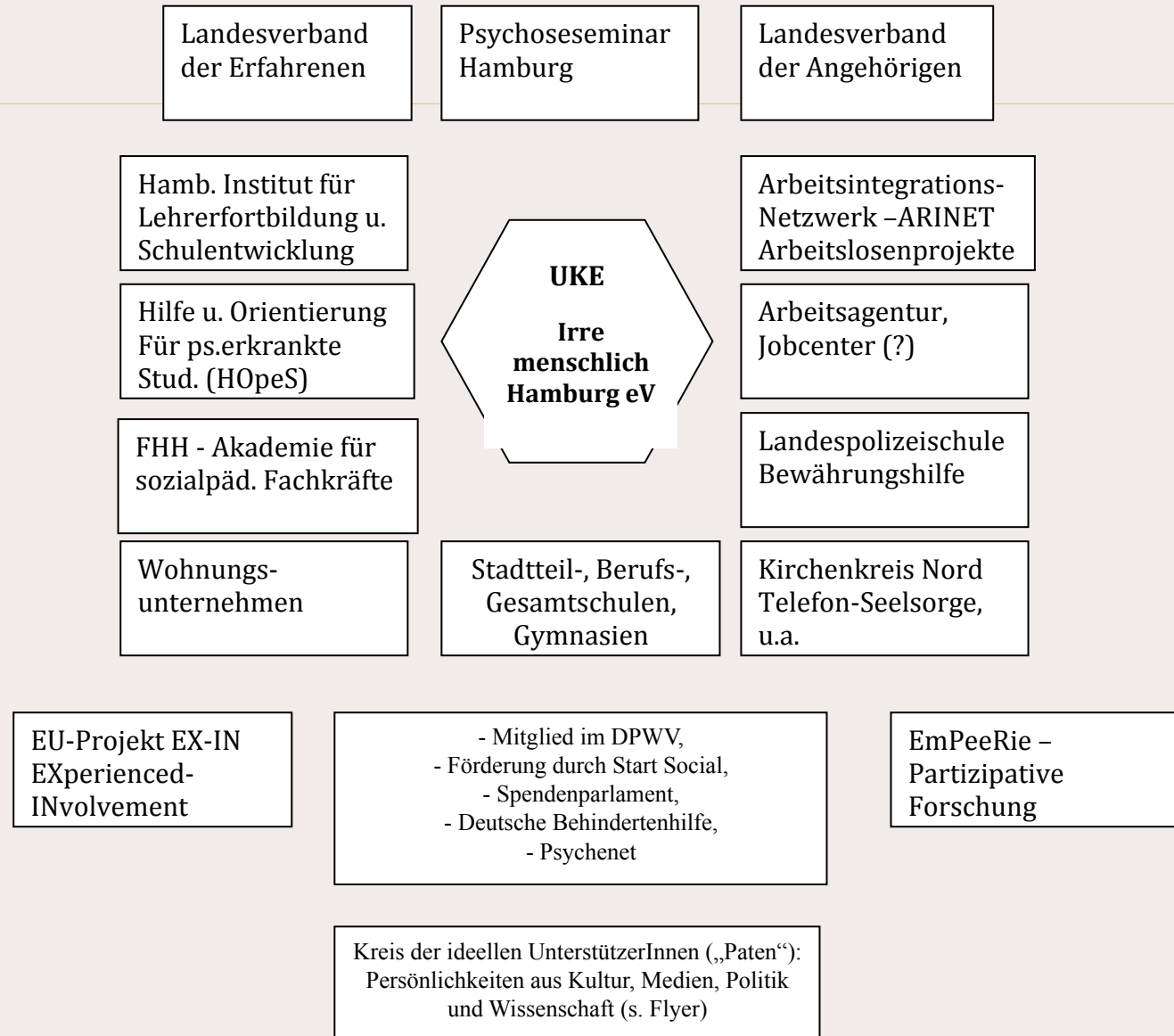
Beispiel für eine „trialogische Bürgerinitiative“

- Trialogischer Verein in Koop. mit Uniklinik (UKE)
- **Begegnungsprojekte** in (Hoch)Schulen und Betrieben (Toleranz und Sensibilität)
- Tage der offenen Tür „Psychiatrie macht Schule“
- **Trialogische Fortbildung** Journalisten, Gesundheitsberufe, Jugendhilfe, Lehrer, Pastoren, Polizei, Wohnungswirtschaft, Strafvollzugsschule u.a.
- **Zu-sich-stehen-Projekte** für Stigmaresistenz
- Kulturprojekte, Ausstellungen, Filme u.a.
- Allgemein: Website, Hörfunk-, Kinospot

www.irremenschlich.de



Antistigma-Netzwerk Hamburg

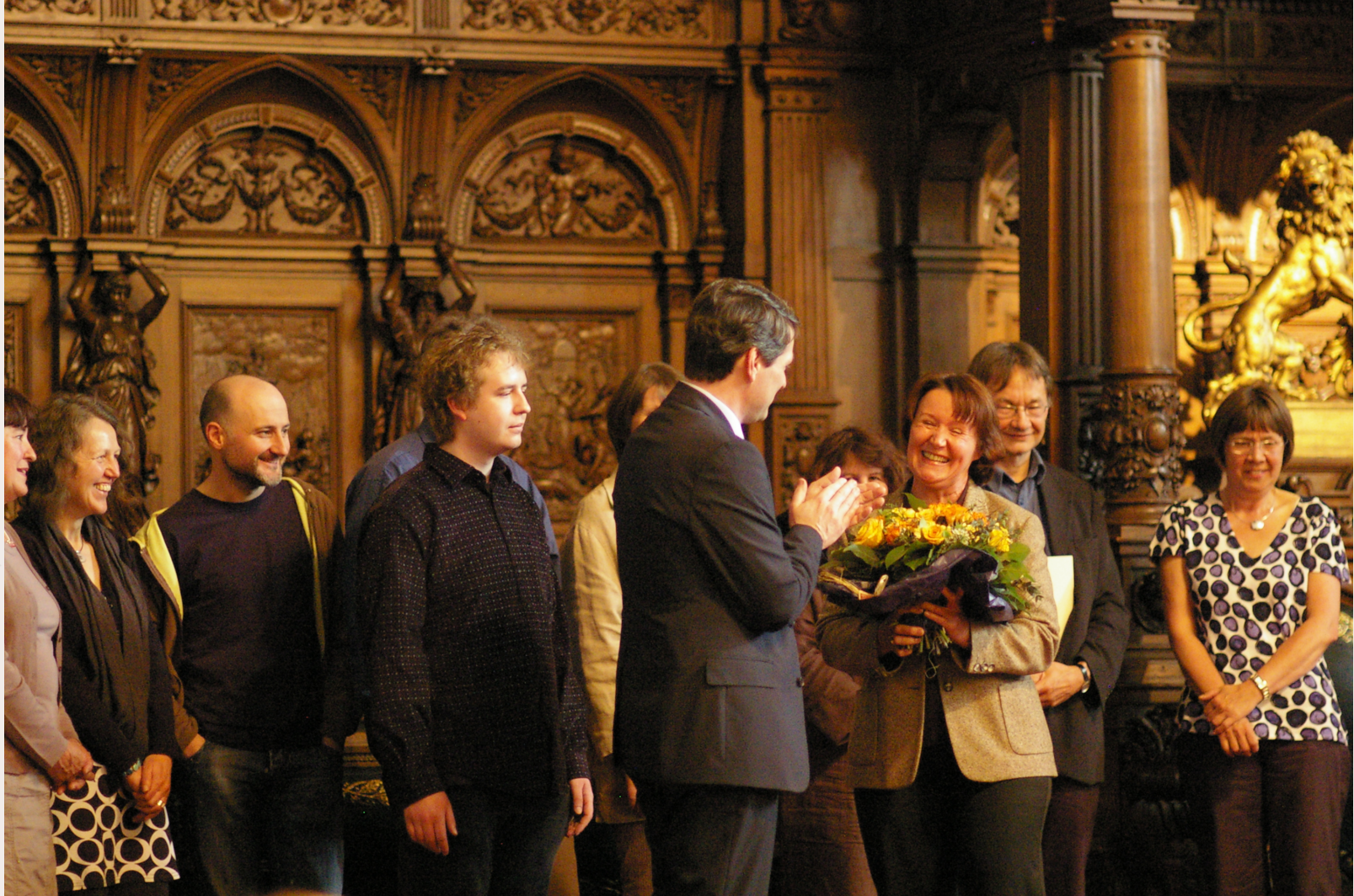




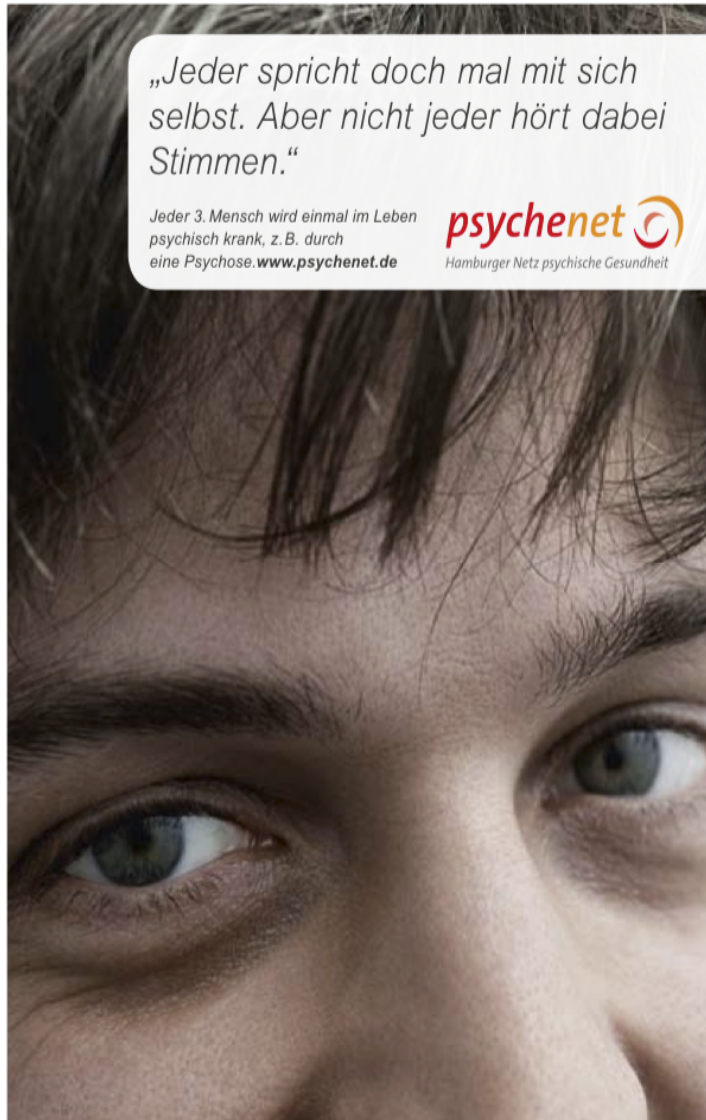
Paten für „Irre menschlich Hamburg“ e. V.



In Achtsamkeit für uns selbst und Toleranz im Umgang mit unseren Mitmenschen gründet sich unsere seelische Gesundheit. Je weniger eine Kultur ausgrenzt, umso mehr tut sie für ihre seelische Gesundheit. Dafür setzen wir uns gemeinsam mit unseren Paten in der Öffentlichkeit ein.



Plakatbeispiele:

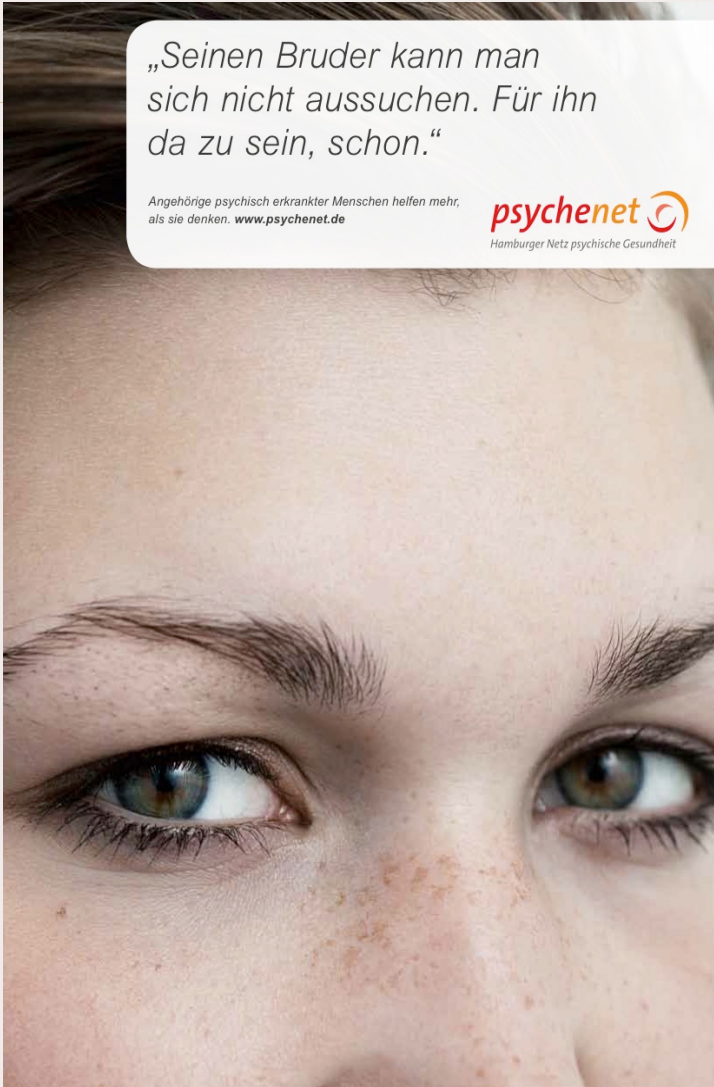


Plakatbeispiele:

*„Seinen Bruder kann man
sich nicht aussuchen. Für ihn
da zu sein, schon.“*

Angehörige psychisch erkrankter Menschen helfen mehr,
als sie denken. www.psychenet.de

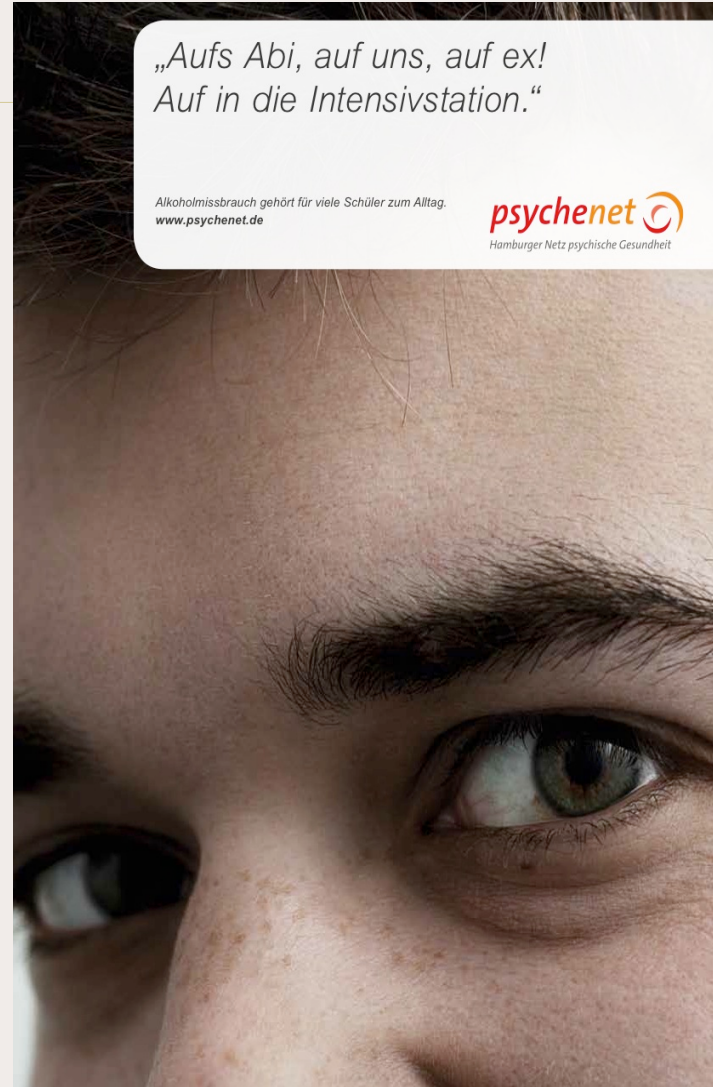
psychenet 
Hamburger Netz psychische Gesundheit



*„Aufs Abi, auf uns, auf ex!
Auf in die Intensivstation.“*

Alkoholmissbrauch gehört für viele Schüler zum Alltag.
www.psychenet.de

psychenet 
Hamburger Netz psychische Gesundheit



Stellenwert Genesungsbetreitung

- bei Erfahrenen: mehr **Selbstwirksamkeit** u. Lebensqualität, weniger Rehospitalisierung - vor, nach und statt Psychotherapie
- bei Angehörigen: weniger Belastung, mehr Lebensqualität (= Prävention)
- bei Peers selbst: Inklusion, Empowerment
- in Institution: weniger Stigma, mehr Akzeptanz



The background of the slide is a spiral-bound notebook with a light beige, textured cover and a dark brown spine on the left. The spiral binding is visible on the left side.

„Das Einzige, das mich von meinen psychotischen Patienten unterscheidet, ist meine Fähigkeit, sie gesünder zu sehen, als sie das z.Z. können“.

Prof. Thea Schönfelder, Pionierin der Familientherapie

Vielen Dank für Ihre
Aufmerksamkeit