

Das Kölner Psychose-Forum

Begegnungen inklusiv

Eva Dorgeloh, Susanne Heim, Thomas Kuhse, Cornelia Schäfer

Aachen, 23.09.2015

Psychose-Forum/Psychose-Seminar

= Erfahrungsaustausch im Dialog =
zwischen den drei „Kerngruppen“ der Psychiatrie:

- Betroffenen
- Angehörigen
- beruflich (und ehrenamtlich!) Helfenden

Offen für alle Interessierten = **I n k l u s i o n**

Multilog = alle miteinander!



Psychose-Forum/Psychose-Seminar

Erfahrungsaustausch
über

- psychische Erkrankungen
- Erlebtes in und mit der Psychiatrie
- die Auswirkungen auf das eigene Leben
und das Zusammenleben mit anderen

Ziele

- Abbau von Berührungsängsten
- mehr Verständnis füreinander
- weniger Misstrauen im Umgang miteinander
- Abbau von Vorurteilen
gegenüber psychisch erkrankten Menschen

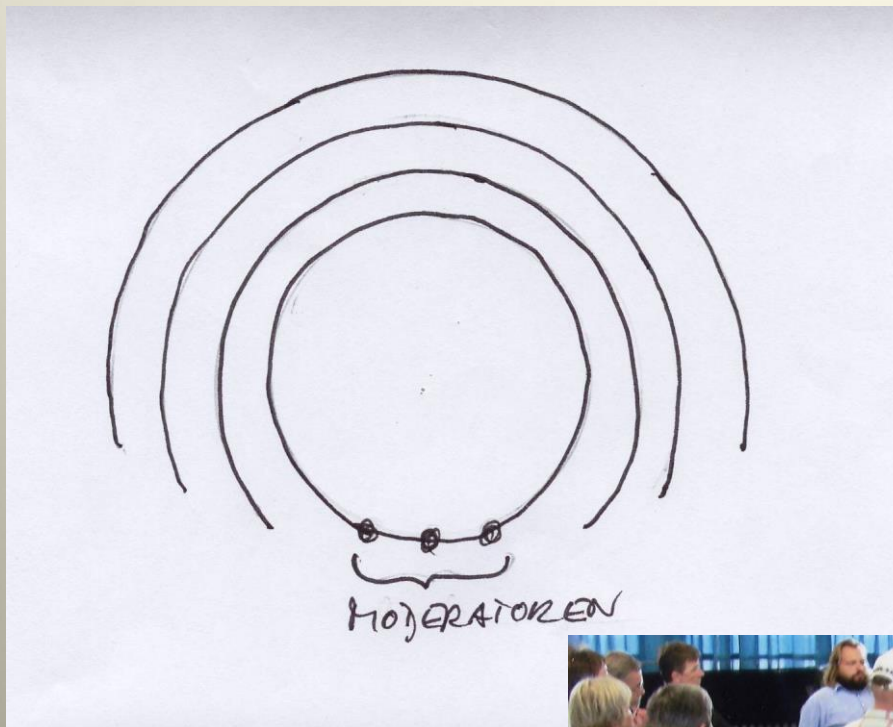
Wie alles begann

Grundidee: Thomas Bock (Psychologe)
und Dorothea Buck (Psychose-Erfahrenere)

- 1989 sozialpsychiatrisches Seminar am UKE Hamburg
- 1994 Weltkongress für Soziale Psychiatrie in Hamburg
- 2015 bundesweit rund 130 Psychoseseminare
www.trialog-psychoseseminar.de
- 1995 Vorlauf Psychoseseminar Fachhochschule Köln
- Herbst 1996 Start Psychose-Forum in der VHS Köln

Förderliche Rahmenbedingungen

- Neutraler Raum, gute Verkehrsanbindung (z.B. in VHS, Gemeinde-/Bürgerzentrum)
- Werbung durch Veranstaltungsprogramm, Flyer, Pressenotizen
- Stuhlkreis(e) mit separatem Info-Tisch



Förderliche Rahmenbedingungen

- regelmäßige Termine (z.B. 14-täglich)
- Dauer:
jeweils zwei Stunden mit Pause in der Mitte
- Protokoll
(idealerweise)

Förderliche Rahmenbedingungen

- Konsequent offene Gruppe
- ohne Anmeldung
- ohne Anwesenheitspflicht für alle Termine
- ohne Redepflicht
- Wahrung der Anonymität,
solange Teilnehmende diese nicht selbst
aufheben

Förderliche Rahmenbedingungen

- Themen
jeweils beim ersten Treffen im Semester
gemeinsam zusammentragen
- Gäste zu speziellen Themen einladen
aber: nur kurzer Input - keine Referate,
persönliche Erfahrungen statt Theorien!
- Alle Anwesenden sind
Experten in jeweils eigener Sache

Förderliche Rahmenbedingungen

- Dialogisches/multilogisches Team
- Ebenfalls gleichrangige Experten
in jeweils eigener Sache

Themen - Auswahl

- **Vorsicht Fettnäpfchen**
Kontakt halten in der Krise
- **Suche nach festem Grund**
Was brauche ich, um Vertrauen zu entwickeln
– in mich selbst und andere?
- **Glauben, beten, meditieren**
Wie hilfreich ist Religion?

Themen - Auswahl

- **Konstruktiv, kreativ, alternativ...**
Strategien für den Umgang mit Psychose
- **Ab wann wird's kritisch?**
Verrücktes Verhalten und Grenzen der Toleranz
- **Beziehung als Eiertanz?**
Vom Umgang miteinander
- **Mit anderen verbunden**
Kontakte und Freundschaften

Themen - Auswahl

- **Psychosen & Co.**
Was nützen Diagnosen?
- **Lebenslänglich Medikamente?**
Oder geht's vielleicht auch ohne?
- **Wenn das Leben unerträglich wird**
Ist Suizid eine Lösung?
- **In der Pflicht**
Wo beginnt, wann endet die Verantwortung
von beruflich Betreuenden und Angehörigen

Themen - Auswahl

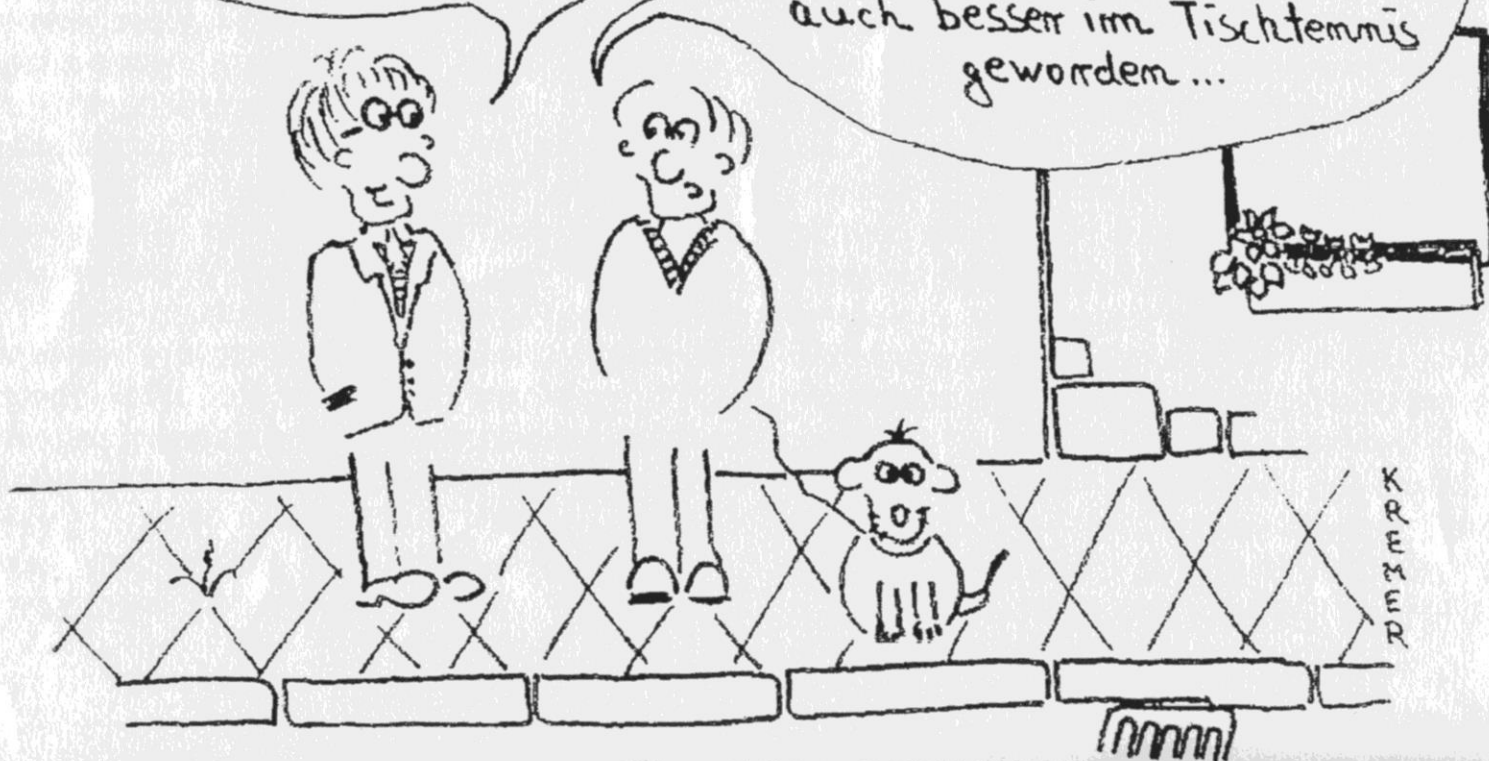
- **Die Würde des Menschen ist unantastbar**
Wie wahre ich meine Rechte
im Bannkreis der Psychiatrie?
- **Selbst bestimmen!**
Wer hat Angst vorm Persönlichen Budget?
- **Hauptgewinn Arbeitsplatz?**
Erwerbstätigkeit zwischen Wunsch
und Wirklichkeit

Was bringt's?

Erfahrungen

Und was haben Dir
die Psychiatrieaufenthalte
gebracht?

Nun - vor allem schwere
posttraumatische Belastungs-
störungen, aber ich bin
auch besser im Tischtennis
geworden ...



Was bringt's? - Zitate

- Hier kann ich sagen, wie ich denke und fühle, und finde bei irgend jemandem immer Verständnis.
- Zum Glück gibt es hier nicht diesen Betroffenen-„Schonungskram“. Davon bin ich genervt.
- Alle sind gleichberechtigt und können frei reden.
- Es wird umfassender über Psychosen gesprochen als beim Arzt in der Sprechstunde.

Was bringt's? - Zitate

Mir gefällt...

- dass psychische Erkrankung aus der Tabu-Zone heraus Öffentlichkeit gewinnt.
- die Aufrichtigkeit,
dass so offen über alles geredet wird.
- der Respekt voreinander: Anteilnahme und Distanz.
- die zwanglose Leichtigkeit – Humor im richtigen Moment.
- die Vielfalt der Erfahrungen.

Was bringt's? - Zitate

- Mir hat das Psychose-Forum mehr Respekt vor fremden Aspekten und fremden Menschen gebracht.
- Es hat mir menschliche Vielfalt und Toleranz gezeigt.
- ...dadurch hat sich meine „Hemmschwelle“ ebenso wie meine Angst vor dieser Krankheit reduziert.



Vielen Dank
für Ihre Aufmerksamkeit!



Eva Dorgeloh, Susanne Heim, Thomas Kuhsel, Cornelia Schäfer