

Stuttgarter Zeitung online 10. Januar 2023

[Betroffene betreuen Betroffene: Wo man psychisch Kranken auf Augenhöhe begegnet \(stuttgarter-zeitung.de\)](https://www.stuttgarter-zeitung.de)

Betroffene betreuen Betroffene Wo man psychisch Kranken auf Augenhöhe begegnet

10.01.2023 - 13:07 Uhr



Psychische Erkrankungen sind immer noch ein Stigma. Deshalb sind Orte und Beziehungen wichtig, wo sich Betroffene angenommen und anerkannt fühlen. Wie bei der Betreuung durch sogenannte Genesungsbegleiter.



Von Mathias Bury

Das Kaminfeuer flackert in dem kleinen Raum, die züngelnden Flammen und die rot glühenden Holzscheite verbreiten eine

wohlige Atmosphäre. „Die Leute empfinden den Raum als wärmer, wenn der Bildschirm an ist“, sagt Misha Grieb mit Blick auf den großen Fernseher.

Grieb leitet im Gemeindepsychiatrischen Zentrum (GPZ) in **Stuttgart**-Möhringen eine Kreativgruppe für psychisch kranke Menschen. Aber leiten ist für das, was der 56-Jährige vor diesem emotionalen Lagerfeuer tut, nicht der richtige Ausdruck. Er steht weder über noch außerhalb der Gruppe.

Grieb ist ein sogenannter EX-IN-Genesungsbegleiter. Das sperrige Wort bezeichnet Menschen, die selbst an einer psychischen Erkrankung leiden oder litten, die selbst Psychiatrieerfahrung haben. Mit diesem Wissen unterstützen sie andere Betroffene.

Kommunikation „ohne Leistungsdruck“

„Hier kann ich sein, wie ich bin, ganz ohne Leistungsdruck“, sagt Maria G. und zieht einen bunten Faden durch die Randlöcher eines ausgeschnittenen, schwarzen Sterns. Das Leben der 57-Jährigen ist seit gut zwei Jahrzehnten durch den tiefen Einschnitt einer Psychose bestimmt. Mit Misha Grieb gebe es ein Miteinander „auf Augenhöhe“, sagt Maria G. „Das ist sonst nicht immer der Fall“, erzählt sie über die Erfahrungen mit ihrer psychischen Erkrankung. Vor allem gehe es hier nicht wie in anderen Gruppenangeboten nur um ihr Problem, sondern um ihre Interessen und Vorlieben. „Wenn man ein Problem hat und muss nicht darüber reden, tut das gut“, sagt die 57-Jährige grinsend.

Auch Angelika T. fühlt sich sichtlich wohl. „Für mich war die Gruppe ein Ankommen in Möhringen“, erzählt die 69-Jährige, die an schweren Depressionen leidet und lange in einem anderen Stuttgarter Bezirk gelebt hatte. Er bringe immer tolle Bastelideen mit, sagt sie über Misha Grieb, aber auch die Teilnehmerinnen könnten sich kreativ einbringen. „Das ist ein Geben und Nehmen, ein Miteinander“, lobt Angelika T. die gute Stimmung. „Das kann ich hier leichter leben als im Alltag.“ Sie hat heute ein buntes, selbst gehäkeltes Peace-Zeichen mitgebracht, das sie, angeregt durch eine Kölner Friedensinitiative, gemacht hat. Von den anderen bekommt die 69-Jährige dafür viel Lob.

Betroffene unterstützen sich gegenseitig

„Wir helfen uns gegenseitig“, sagt Gerda M. Auch die 48-Jährige leidet unter den Folgen einer Psychose. Wie bei jedem

wöchentlichen Treffen hat auch sie eine Tasse Kaffee vor sich auf dem Tisch stehen. Zum Beispiel hat Gerda M., deren Hausärztin kürzlich ihre Kassenpraxis geschlossen hat, dank eines Tipps von Angelika T. einen neuen Hausarzt gefunden. Das Erlebnis von Gemeinschaft steht im Zentrum des Kreativangebots. Die Krankheitserfahrung hat dabei viel Verbindendes. Alle leiden sie unter der bis heute vorhandenen Stigmatisierung psychischer Erkrankungen. Maria G. ärgert, dass diese für die meisten Menschen bis heute „keine normalen Krankheiten sind – man sieht sie halt nicht wie einen gebrochenen Arm“. Angesichts der vielen Einschränkungen durch die Krankheit bis hin zu Psychiatrieaufenthalten empfindet Angelika T. das Kreativangebot von Misha Grieb als ein wichtiges „Beispiel von Selbstbestimmung, wenn man uns tun lässt, was wir möchten“.

Kein Gefälle wie gegenüber den Ärzten

Der 56-Jährige kann die Gefühlswelt der drei Frauen, denen er mit einnehmender Freundlichkeit begegnet, aus eigenem Erleben gut verstehen. Misha Grieb hatte lange mit depressiven Zuständen zu kämpfen, in der Folge einer posttraumatischen Belastungsstörung, die noch von Kindheitserfahrungen herrührt. Auch in der Psychiatrie war er deshalb schon. „Mein Stresssystem ist dauerhaft gestört“, erzählt der gelernte Krankenpfleger. „Mein Gehirn kann Stress nicht regulieren, darum brauche ich immer wieder Auszeiten.“ Auch er hatte deshalb Schamgefühle und litt unter der nach wie vor vorhandenen Tabuisierung solcher Erkrankungen. Heute erlebt Misha Grieb sich „als stabil und nicht krank, aber auch nicht als zu 100 Prozent gesund“.

Derzeit arbeitet er mit 30 Prozent in der ambulanten Krankenpflege. Und nebenher in geringfügiger Beschäftigung als EX-IN-Genesungsbegleiter im GPZ-Möhringen der Evangelischen Gesellschaft Stuttgart. Damit ist er ein wichtiges Bindeglied zwischen Betroffenen und professionellen Helfern. „Gegenüber den Fachkräften heißt es: Die können uns gar nicht verstehen“, beschreibt Grieb das Verhältnis vieler psychisch Kranker gegenüber Ärzten und anderen Betreuungskräften. Er sieht sich hier als Vermittler. In der Gruppe habe man „eine ganz andere Gesprächsebene. Da kann jeder reden, wie ihm der Schnabel gewachsen ist“, sagt der 56-Jährige.

Auch die Profis profitieren

Auch ihm selbst tut diese Rolle gut. Für diese hat er eine Qualifizierung durchlaufen, zwölf Schulungsmodulare an je einem Wochenende verteilt über ein Jahr. Heute sagt er: „Es gibt nichts, wofür ich mich schämen müsste.“ Durch seine Tätigkeit als Genesungsbegleiter sei er selbst „sehr viel selbstbewusster geworden“, betont Misha Grieb. Heute ist seine Einstellung: „Ich bin doch nicht meine Diagnose, in erste Linie bin ich Mensch.“

Die Tätigkeit als EX-IN-Genesungsbegleiter kommt aber nicht nur den Frauen der Kreativgruppe zugute und Misha Grieb selbst. Auch die Fachkräfte der GPZ profitieren davon. „Er hat ein Erfahrungswissen, das die Profis nicht haben“, sagt Judith Engel. Und deshalb könnten die Profis auch nicht auf diese Weise einen Kontakt herstellen zu den Betroffenen, ist die Sozialpädagogin überzeugt. Das Zusammenwirken der Genesungsbegleiter mit den professionellen Kräften sei deshalb eine gute Ergänzung und komme der Betreuung der psychisch Kranken insgesamt zugute. Auch die professionellen Teams reflektierten ihre Arbeit dadurch anders, sagt die 50 Jahre alte EX-IN-Trainerin.

Inzwischen sind in allen acht Gemeindepsychiatrischen Zentren der Stadt solche Helfer tätig. Judith Engel sagt, der Einsatz von EX-IN-Genesungsbegleitern sei ein weiterer wichtiger Schritt zu einer stärkeren „Demokratisierung der Psychiatrie“.

Der Gemeindepsychiatrische Verbund Stuttgart

Sozialpsychiatrische Dienste

Acht Sozialpsychiatrischen Dienste gibt es im Gemeindepsychiatrischen Verbund in Stuttgart. Laut Sozialverwaltung bilden sie den Kern eines breiten Spektrums an Einrichtungen und Diensten, welche die regionale Versorgungsverpflichtung für chronisch psychisch kranken Menschen sicherstellen. In allen acht Sozialpsychiatrischen Diensten sind inzwischen EX-IN-Genesungsbegleiter tätig. Je nach Interesse machen diese Kreativangebote in Gruppen oder bieten Einzelnen praktische Hilfe als Alltagsbegleiter.

Betroffene

Die Zahl der von diesen acht Einrichtungen betreuten Betroffenen lag im Jahr 2021 bei 3816 betreuten Personen. Das GPZ Möhringen kümmert sich nach eigenen Angaben um 700 bis 750 Menschen mit einer psychischen Erkrankung.