

# Über Selbsthilfe Betroffener und Angehöriger zu mehr Bewusstsein

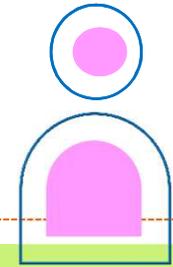


Der Mensch ist wie eine Spieldose:  
ein unmerklicher Ruck und  
es beginnt eine andere Melodie.  
Ludwig Börne

●  
**DR. THOMAS KARLEGGER**  
VEREIN LICHTUNG



# «Selbsthilfegruppen finde ich wichtig!» (Inklusion)



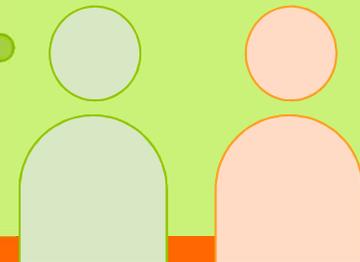
Herr Doktor, seit kurzem leite ich eine Selbsthilfegruppe. Darf ich Sie als Fachmann demnächst in die Gruppe einladen?

Wie toll! Ich finde Selbsthilfegruppen wichtig; gerne komme ich in Ihre nächste Gruppensitzung.

... Herr Doktor, nun haben Sie mir 2x zugesagt und unmittelbar davor abgesagt. Darf ich Sie erneut einladen?

Herr Karlegger, tut mir sehr leid. Ich komme diesmal sicher. Versprochen!

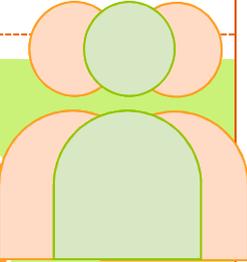
Super. Diesmal hat er sich nicht mal die Mühe gemacht sich zu entschuldigen. Nach 3x frage ich diesen Psychiater sicher nicht mehr, ob er in die Gruppe kommt! Ich komme mir blöd vor. Wie ehrlich waren seine bisherigen Aussagen?



# Der mitdenkende Patient (Mitbestimmung)

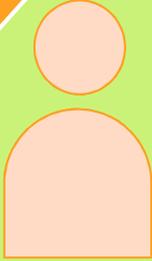


Herr Doktor, ich fühle mich seit einiger Zeit schlecht, begonnen hat alles mit ....



Herr Karlegger, Sie leiden an einer Erfolgsdepression!

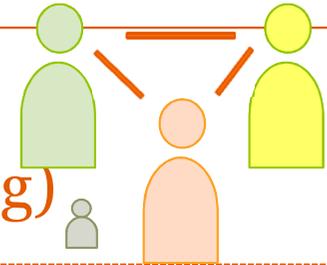
Ähm, ... Darf ich vielleicht noch was fragen? Ich habe mich über Bad Bachgart informiert, ...



... Nein! Ins Therapiezentrum nach Bad Bachgart schicke ich Sie nicht. Die würden sicherlich lachen, wenn ich einen Patienten wie Sie dorthin schicke!

# Die höchsten Verantwortlichen

## Freie Arztwahl (Vom Dialog zum Quadrolog)



Herr Direktor, Sie sind haben eine führende Rolle im Südtiroler Sanitätsbetrieb. Der Patient Herr G. würde gerne in eine andere Psychiatrie aufgenommen.

Endlich einer, der sich der Sache annimmt!

Herr Karlegger, ich werde mich der Sache annehmen. Sollte der verantwortliche Psychiater nicht einwilligen erlasse ich eine Dienstanweisung

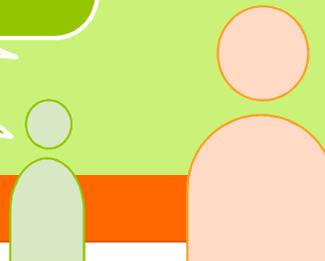
Herr Doktor, ich habe auf Ihre versprochene Antwort gewartet. Darf ich wissen, wie es mit Herrn G. weitergeht?

Herr Karlegger, wissen Sie, ich mache doch keine Dienstanweisung. Ich habe mit dem behandelnden Psychiater gesprochen. Der sieht es nicht als sinnvoll.

Und der Wunsch des Patienten? Der «andere» Psychiater war sogar so freundlich, für ihn ein Zimmer frei zu halten!

Würden wir jedem Patienten nachkommen; wo kämen wir denn da hin?

Ist Herr G. «jeder» Patient?



# Gescheiterte Projekte im Passeiertal



- In den letzten Jahren wurden zwei niederschwellige (!) Projekte zur Psyche im Passeiertal gestartet:
  - LIBPA (Lichtungsbüro Passeier)
  - PAPSY (Passeierer Psyche)
- Warum haben diese nicht funktioniert?
  - Ein persönlicher Erklärungsansatz:
    - ✦ Die Betroffenen wurden behandelt, als hätten sie kein Wissen → es braucht bitte Fachpersonal! (LIBPA)
    - ✦ Die ehrenamtlich Betroffenen sollten bitte was tun. Entscheidungen fällen die Fachpersonen. KEIN Verständnis für ein NEIN des Betroffenen bzw. Ehrenamtlichen. (PAPSY)
    - ✦ In beiden Fällen wurden die Gruppen so groß, dass es unmöglich war konstruktiv zu arbeiten.
    - ✦ Die Größe der Gruppen ist meistens zustande gekommen, weil «wir müssen die und den noch einladen sonst sind sie nicht informiert und können nicht mitentscheiden.  
Und wenn, und falls, und überhaupt, und, und, und, ...»

## Positive Beispiele – Dank und Respekt dafür! ✓



- Es gibt auch viele positive Beispiele:
  - Mein aktueller Hausarzt hört mir stets aufmerksam zu. Fragt mich immer wieder wie es mir psychisch geht (ohne, dass ich wegen einer psychischen Problematik in die Praxis komme)
  - Eine Psychotherapeutin, die mir angeboten hat über den Preis zu reden (weil sie weiß, dass ich nur Teilzeit arbeite)
  - Psychiater und Psychologen die mir zuhören und von denen ich mich verstanden und ernst genommen fühle.
  - ...

# «Meine» Selbsthilfe



- Zum guten Schluss musste ich mir zum Großteil selbst helfen.
- Die initialen Anläufe sind von mir bzw. von Freunden und Bekannten ausgegangen.
- Die Information die ich mir selbst besorgt habe war die beste und wertvollste.
- Ein Therapeut ist wichtig. Jedoch nicht das wichtigste.
- **Ich muss auch bereit sein, mir helfen zu lassen!**

## Ich möchte ...



... Sie gerade - aufgrund dieser Beispiele und Problematiken - auffordern die Selbsthilfe in Vereinen, des Einzelnen und im Allgemeinen zu unterstützen. Zur Freude und zum Wohle der Betroffenen und Angehörigen. Sie werden die Bereitschaft und die Dankbarkeit spüren!

---

**... mich bei Ihnen herzlich bedanken!**

# LICHTUNG

VEREIN ZUR FÖRDERUNG DER PSYCHISCHEN GESUNDHEIT

