

FUNKTIONIEREN - Filmvorführung und Podium

xunds-grauholz - dialog – erster Anlass in Jegenstorf am 8.9. 2018

26.09.18 M. Deppeler (gegengelesen von E. von Siebenthal, G. Brantschen, R. Fankhauser)

Die Vorgeschichte

Im Forum **dialog-gesundheit** haben wir seit 2004 sehr gute Erfahrungen gemacht mit dem Dialog auf Augenhöhe. Die Bevölkerung wählt ein Thema, zu dem wir Erfahrungen, Fragen und Geschichten teilen und zu neuen Antworten und Lösungen kommen. Immer wieder erleben wir so, dass das Ganze mehr wird als die Summe der Einzelteile (Menschen, Geschichten).

Es ist auch ein gemeinsames Lernen: das aktive Zuhören im Dialog. Das in sich Hineinhören, welche Resonanz, welche eigene Geschichte auftaucht und das Erzählen dieser Geschichte vor Menschen, die ich nicht immer alle kenne. Das „Geschichten erzählen“, auch „storytelling“ genannt wird in der Forschung über Resilienz (Widerstandskraft) auch als „stärkende Lerndialoge“ bezeichnet.

In der Gesundheitsregion möchten wir dieses Forum der „themen-zentrierten“ Gesprächsrunden erweitern. In allen Gemeinden sollen **Impulsveranstaltungen** zu Themen stattfinden können, die für die Gesundheitskompetenz und Prävention sowie Förderung von Zusammenarbeit, Mitbeteiligung der Bevölkerung sowie Netzwerke hilfreich und sinnvoll sein kann.

Der Film und ein Impuls

Im Forum dialog-gesundheit beginnen wir das Jahresthema mit einem „Januargespräch“. Wir laden passende Persönlichkeiten ein, die einen Impuls zum Thema geben und die Begeisterung dafür neu entfachen helfen. Das kann mit einer wissenschaftlichen Arbeit geschehen wie bei Frau Pierrig-Chiello über die Angehörigenarbeit oder ein Buch wie bei Lorenz Marti, der innere Kompass über die Werte.

Im **xunds-grauholz - dialog** haben wir uns für Filme entschieden. Die Idee kam aus der Arbeitsgruppe Integrativ-komplementäre Medizin von Gabriela Brantschen und Ruedi Ritter. Sie hatten den Mut, mit dem Film FUNKTIONIEREN ein Tabuthema der „Psychiatrie“ aufzugreifen.

Die Regisseurin Brigitte Zürcher sowie namhafte Podiumsteilnehmer waren bereit, am xunds-grauholz-dialog mitzuwirken. Im Folgenden Auszüge aus der Website zum Film www.funktionieren.ch

Jeder Mensch hat eine „Psyche“. Jeder Mensch kann demnach auch eine Krise oder Erkrankung der Psyche erleben. Trotzdem sind psychische Erkrankungen und Krisen immer noch ein grosses Tabuthema. Wie ist es möglich, dass etwas letztlich zutiefst Menschliches so tabuisiert wird? Dieser Film soll ein Beitrag zur Enttabuisierung sein. Er lässt andere, ergänzende oder auch neue Sichtweisen zu...

Wir leben in einer Gesellschaft die sich mehrheitlich nach Aussen orientiert, das Innere ist nicht mehr so wichtig, es ist eher störend. Wer innerlich nicht mehr ordnungsgemäss funktioniert, soll so schnell wie möglich wieder funktionsfähig werden. Mit allen Mitteln. Doch geht das? Und falls ja, welchen Preis zahlen wir dafür? Betroffene erzählen von ihren persönlichen Erlebnissen und Fachleute berichten von ihren Erfahrungen und Kenntnissen. Kenntnissen, welchen in der Psychiatrie und in der Öffentlichkeit kaum Raum gegeben wird....

Wir wollen versuchen, bei diesen heiklen Themen und Fragen achtsam und respektvoll zuzuhören und neue Antworten zu finden. Gleichzeitig ist es uns wichtig, anlässlich solcher Veranstaltungen auch „unsere Kultur“ des Dialogs auf Augenhöhe zu zeigen.

*Der Glaube, es gäbe nur eine Wirklichkeit,
ist die gefährlichste Selbsttäuschung*

Paul Watzlawick

Wir arbeiten mit Geschichten und auch Zitaten.

In ihnen liegen oft tiefe Weisheiten, die uns an den Anlässen auch leiten und begleiten – so wie das Zitat von Watzlawick.

Er betont, dass wir alle unsere ganz eigene Wahrnehmung, Sichtweise und Wirklichkeit haben.

Je mehr es uns gelingt, diese verschiedenen Sichtweisen zu teilen und zu verbinden, desto mehr können wir uns dem Wahren annähern ohne es aber ganz 100% zu finden.

Wir sind also immer auf der Suche.

Der Dialog auf Augenhöhe kann uns zu zweit, in der Gruppe, in der Gemeinde oder in einer Region helfen, uns einem „Wahren“, einer Wahrheit anzunähern und damit bessere Lösungen für alle zu finden.

Die Regeln

Jeder von uns kennt Beispiele von Diskussionen, wo es scheinbar keine Regeln gibt...

Wer lauter schreit, wer andere übertönen kann, der setzt sich durch und der bekommt mehr Zeit und Raum in der Diskussion. Es entsteht der Eindruck, dass es „nur“ darum geht, die EIGENE Meinung zu platzieren und durchzusetzen, die anderen zu überzeugen oder zum Schweigen zu bringen.

Wir wollen eine andere Kultur des Dialogs und haben vor Jahren gemeinsam folgende Regeln ausgehandelt.

Haltung der/s Lernenden

Offenheit und Respekt

sich von alten Denk-Mustern lösen können/dürfen

Radikaler Respekt

Nicht nur akzeptieren, wie mein Gegenüber ist, sondern auch versuchen,

die Welt mit dessen Augen zu sehen

Aktives Zuhören

als Schlüssel zu Verstehen und Verständigung.

Nachfragen, wenn ich etwas nicht verstehe

Sprich von Herzen

fasse dich einfach und klar

Das sagen, was mir eigentlich wichtig ist. Sich selbst zeigen dürfen, aber NIE müssen

Die Gäste

Suset Leiva, Psychiaterin

Sie stammt ursprünglich aus Kuba und ist seit 2002 in der Schweiz. Sie arbeitete zuerst im Institut für Präventiv- und Sozialmedizin, dann in verschiedenen Kliniken, u.a. Klinik Wyss, und hat seit 2015 eine eigene Praxis in Bern.

Erika von Siebenthal, Angehörige

Sie moderiert die Arbeitsgruppe *DaHeim der Zukunft*. Die AG beschäftigt sich mit grundlegenden Fragen rund um das *sich daheim Fühlen*. Z.B. welche Rahmenbedingungen braucht es, dass sich jede/r *daheim* fühlen kann, sei es im Vertrauten zu *Hause*, in einem *Heim* oder *sowohl als auch*?

Brigitte Zürcher, Regisseurin

ihr Grossvater hatte in der Waldau gearbeitet, so kam sie schon früh mit der Psychiatrie in Kontakt. Sie ist Pflegefachfrau Psychiatrie und hat diesen Film aus dem eigenen betroffenen Sein realisiert und finanziert.

Urs Dudle, Psychiater

Er ist Inhaber der Praxis Schoffelgasse in Zürich, wo er ein vielseitiges Team und Therapieangebot aufgebaut hat. Er versucht, die Therapie individuell an die Bedürfnisse und den Bedarf der Patienten anzupassen und ist offen für neue Behandlungsformen.

Peter Ryser, Angehöriger

Er arbeitet in der Systemischen Beratung und hat u.a. das Masterstudiengang IAP mit aufgebaut, wo er als Lehrer arbeitet. Seit Jahren engagiert er sich für die Weiterbildung der Hausärzte in der „systemischen Kommunikation“.

Piet Westdijk, Psychiater

Er studierte Medizin in Belgien und Holland und kam 1982 für die Weiterbildung in die Schweiz. Er kennt die Patientenrolle aus eigenen Erfahrungen, traut sich auch darüber zu sprechen. Seit 1996 arbeitet er in Basel in der Praxisgemeinschaft Sattelgasse.

Michael Deppeler, Moderation

Er ist seit fast 25 Jahren Hausarzt und arbeitet an einer beziehungsorientierten, integrierten und nachhaltigen Grundversorgung. Hier sind dialog-gesundheit und die Gesundheitsregion xunds-grauholz wichtige Elemente.

Wer immer nur funktioniert, entzieht sich dem Abenteuer des Lebens

Armin Mueller-Stahl

Alle Podiumsteilnehmer haben ein persönliches Interesse, dass sich nicht nur in der Psychiatrie, sondern im Gesundheitswesen ganz generell etwas ändert. Das Aufgreifen von Tabuthemen mit öffentlichem Dialog kann da sehr hilfreich sein. Sehr wichtig wird es sein, dass die betroffenen Menschen nicht nur eine Stimme erhalten, sondern auch gehört werden. Entscheidend wird sein, wie weit sie in die Entscheidungs- Prozesse miteinbezogen werden.

Es gibt Menschen, die wollen mitarbeiten und sich dem Abenteuer Leben stellen. Sie profitieren von einer therapeutischen Beziehung. Die Form der Therapie ist oft weniger entscheidend als die Beziehung an sich, das Vertrauen und der „sichere Raum“. Manchmal kommt man/frau mit „Reden“ nicht mehr weiter. Hier können andere Therapieformen über den Körper helfen. Dadurch wird die Chance, an das „echte Problem“ zu kommen, oftmals erhöht. Gleichzeitig wird die Sicherheit in der therapeutischen Beziehung nochmals wichtiger.

Es gibt Situation, wo die Beziehung nicht mehr genügt. Dann kann es Medikamente brauchen, die stabilisieren. Dann kann auch ein Klinikaufenthalt notwendig werden, weil die Eigen – oder Fremdgefährdung zu gross sind. Sowohl Klinik wie Medikamente lösen das Problem nur vorübergehend. Manchmal sind sie notwendig. Es gibt Menschen, aber auch Krankheitsverläufe, die eine längerdauernde, manchmal sogar dauernde Medikation brauchen, damit ein lebenswertes Leben und eine gewisse Selbständigkeit möglich sind. Letztendlich kann nur der betroffene Mensch entscheiden, wie er mit seiner Krankheit umgehen kann und will. Hier ist es wichtig, den persönlichen Weg wert zu schätzen und auch zu begleiten, selbst wenn es nicht unbedingt „meiner Sichtweise“ entspricht.

Die Diagnose kann für die Menschen hilfreich sein, damit sie wissen, was sie haben. Es kann sie aber auch zusätzliche stigmatisieren und „schubladisieren“. Wie gehen wir als Profis damit um?

Zu dieser Frage kam ein sehr guter Vorschlag:

Eine Diagnose ist wie der Vorname

Wir sind mehr als unser Vorname und doch gehört der Vorname zu mir. Manchmal ist er mir lieb, manchmal möchte ich einen anderen. Wer kennt das nicht. Mit der Zeit „versöhnen“ sich die meisten mit dem Vornamen, der uns ja einfach so gegeben wurde. Wir durften nicht wählen. Ähnlich ist es mit den Diagnosen. „Sie werden uns gegeben“. Im Idealfall dürfen wir mitreden. Das wird modern „shared decision making“ genannt - geteilte Entscheidungsfindung.

Es gibt viele Menschen mit dem gleichen Vornamen – oder eben „einer Depression“.

Der Vorname ist nur ein Teil meiner Person. Ich habe eine einzigartige Geschichte, eine einmalige Vergangenheit, wo ich ja auch ein „Überlebens-Künstler“ bin/war, ein persönliches Umfeld, privat und beruflich und eine Zukunft, die ich selber gestalten kann – zumindest teilweise. Da schliesst sich der Kreis. Manchmal schaff ich es nicht alleine. Manchmal brauch ich „mein Umfeld“.

So gesehen ist jede Krankheit, nicht nur in der Psychiatrie, ein „Systemisches Problem“. Damit meinen wir, dass jeder Mensch in einem System lebt, privat und beruflich. Jede Krankheit hat auch einen Einfluss auf diese Systeme – und umgekehrt. Es geht dabei weniger um Schuld oder Versagen als um Verantwortung, Vertrauen und Freiheit.

Oder wie wir im xunds-grauholz sagen. Wir brauchen eine *gute Balance zwischen Fürsorge und Selbstsorge, damit neue Räume für die Sorglosigkeit entstehen können.*

Dass uns diese Balance ganz gut gelungen ist, zeigte das Abschlussvotum eines Patienten, der sich sicher genug fühlte, uns seinen einzigartigen Weg in die Krankheit, Psychiatrie und Abhängigkeit und wieder daraus hinaus, mitzuteilen und mit uns allen zu Teilen. Was für ein ermutigendes Geschenk.

Die Zukunft

Im Sog der Angst- der **2. Film** (www.xunds-grauholz.ch/clubdesk/www?p=1000106)

- Am 1.11.2018 zeigen wir gemeinsam mit pro mente sana diesen Film
- Beginn 19 00 Uhr, Leesaal Schulgelände Lee, Holzgasse 3322 Urtenen-Schönbühl
- Anschliessend findet ein Podium statt
- Wir planen 2 weitere Filme, so dass ein Zyklus „psychische Gesundheit“ abgeschlossen wird.
- Dieser Zyklus passt in die Gründung des „**Netzwerk psychische Gesundheit xunds-grauholz**“.
- Das Netzwerk soll am 1.11.2018 gegründet werden.

Ich verlange von einer Stadt, dass sie funktioniert

Gemütlich bin ich selber

Friedrich Dürrenmatt