

«Die einen fühlen sich aufgehoben, andere finden es furchtbar»

Die Integrierte Psychiatrie Winterthur (IPW) will «selbsthilfefreundlicher» werden. Was das bedeutet und was das bringen soll, erklärt Chefarzt Benjamin Dubno.



Am Mittwoch findet in der Klinik Schlosstal die Veranstaltung «Kaleidoskop Selbsthilfe» statt.
Bild: Marc Dahinden

Mitarbeiter, Patienten und Angehörige sollen besser über Selbsthilfeangebote informiert sein. Dieses Ziel hat sich die Integrierte Psychiatrie Winterthur-Zürcher Unterland (IPW) gesetzt. Zusammen mit dem Selbsthilfezentrum Winterthur und Vertretern soll darum heute ein Bündel von Massnahmen beschlossen werden, das die IPW «selbsthilfefreundlicher» macht. So soll es etwa eine Kontaktperson für das Thema geben und an Veranstaltungen soll systematisch auf Selbsthilfeangebote aufmerksam gemacht werden.

Die IPW als psychiatrische Einrichtung betrachtet Selbsthilfe als Ergänzung zu einer Therapie und nicht als deren Ersatz. Von der Zusammenarbeit erhoffen sich die Projektbeteiligten eine Enttabuisierung psychischer Erkrankungen. «Heute wird zum Glück schon viel mehr Hilfe in Anspruch genommen», sagt Benjamin Dubno, Chefarzt der IPW. «Wenn man heute von einer Depression spricht, wird man nicht mehr gleich schräg angeschaut wie früher.»

WERBUNG

Deborah Stoffel. 30.10.2018



Benjamin Dubno, Chefarzt (Bild: PD)

Infobox

Kaleidoskop Selbsthilfe. Heute 15.30 bis 19.30 Uhr, Klinik Schlosstal, Grosser Saal.

Was aber bringt die Selbsthilfe konkret? Zahlen zur Wirksamkeit gibt es nicht, nur Fallstudien. Diese zeigen laut Dubno, dass sich die Zeit, nach der bestimmte Patienten eine psychiatrische Klinik verlassen können, verkürzt, wenn sie eine Selbsthilfegruppe besuchen. Der IPW-Chefarzt relativiert aber sogleich, Selbsthilfe passe nicht für jedermann. «Die einen fühlen sich in diesen Gruppen aufgehoben, andere finden sie furchtbar.»

«Wenn jemand geht und sagt: Ich habe nie mehr eine Krise, dann kann ich gleich ein Bett reservieren.»

Benjamin Dubno, Chefarzt IPW

Es mache deshalb keinen Sinn, alle Patienten in eine Selbsthilfegruppe zu schicken. Wenn es aber zum Beispiel darum gehe, bei einem Patienten die Selbstwirksamkeit zu stärken, könne eine Selbsthilfegruppe besser geeignet sein als eine Therapie, weil das Gefälle zwischen Patient und Therapeut entfalle, so Dubno.

Wie das Selbsthilfezentrum verfügt auch die IPW nicht über systematische Daten zur eigenen Wirksamkeit. Wie viele Patienten nach einem Aufenthalt in eine Klinik zurückkehren, wird nicht erhoben. «Das wäre auch nicht nicht aussagekräftig», sagt Dubno. «Die Krankheitsbilder und die Gründe für eine Rückkehr sind sehr unterschiedlich. Je nach Situation ist eine Rückkehr genau das Richtige.» Rückfallquoten seien zudem von vielen anderen Faktoren abhängig als der Therapie, zum Beispiel von der Unterstützung, die ein Mensch aus seinem Umfeld hat.

Zwei unbestrittene praktische Vorteile

Auch ohne statistische Evidenz stehen für Dubno zwei Vorteile der Selbsthilfegruppen ausser Frage. Zum einen ist das, dass sich jemand seine psychische Krankheit eingesteht, was für den weiteren Verlauf von zentraler Bedeutung sei. «Wenn hingegen jemand die Klinik verlässt und sagt: Ich habe nie mehr eine Krise. Dann kann ich gleich ein Bett reservieren.»

Zum anderen böten Selbsthilfegruppen eine wichtige Hilfe für Angehörige, sagt Dubno. «Eltern eines Kindes, das zum Beispiel Schizophrenie hat, haben oft Schuldgefühle oder können sich schlecht abgrenzen. Dann kann es wertvoll sein, sich mit anderen, die in derselben Situation sind, auszutauschen.» (Landbote)

Erstellt: 30.10.2018, 09:21 Uhr

Ist dieser Artikel lesenswert?

Ja

Nein