

«Die Krankheit ist die Ausbildung»

Die Spitex Region Brugg AG hat ein schweizweit seltenes Angebot eingeführt: Neu helfen Menschen, die selbst mit psychischen Krankheiten zu kämpfen hatten, Patienten. Stichwort: Peerarbeit.

Deborah Bläuer

Bei der Spitex Region Brugg AG sind seit vergangenem Oktober in der ambulanten Psychiatrie Katja Kübler und seit Januar Fabienne Birchmeier als Peers im Einsatz. Peers sind Menschen, die selbst Erfahrungen mit Krankheit gemacht haben, eine Weiterbildung absolviert haben und nun Betroffene unterstützen.

Pflegefachfrau Myriam Meyer, die auch am Aufbau des neuen Konzepts der Spitex Region Brugg AG beteiligt war, erklärt: «Fachpersonen haben viel über Krankheitsbilder, Kommunikationstechniken, Strategien etc. gelernt. So können sie sich zwar bis zu einem gewissen Grad in die Klienten einfühlen, aber eben nicht vollständig.»

Bei den Peers steht hingegen weniger das Fachliche, sondern der Erfahrungsschatz im Vordergrund. «Wir haben den Genesungsweg selbst durchlaufen, hatten dabei unsere Höhen und Tiefen», erklärt Fabienne Birchmeier. Dadurch könne man den Klienten die Hoffnung vermitteln, dass auch sie es schaffen können, so Meyer. Zudem falle es manchen leichter, Ratschläge und Hilfe von Personen anzunehmen, die Ähnliches erlebt haben. Dabei geht es nicht darum, ob die Arbeit von Peers oder von Fachpersonal besser ist, sondern dass sich diese ergänzen.

Wichtig, klare Grenzen zu ziehen

Kübler und Birchmeier gehen zweimal in der Woche zu Menschen verschiedenen Alters, Geschlechts und mit den unterschiedlichsten psychischen Erkrankungen nach Hause. Ein Termin läuft in der Regel so ab, dass der Klient nach der Begrüssung gefragt wird, wie die Woche war. Danach werden die auf dem Pflegeplan vorgesehenen Punkte besprochen.

Ausserordentliche Vorkommnisse, wenn etwa die Mutter des Klienten gestürzt ist, haben natürlich Vorrang. Dabei bringen die Peers auch ihre eigenen Erfahrungen mit ein. Sie zeigen dem Gegenüber zum Beispiel Übungen, die ihnen selbst geholfen haben, mit instabilen Situationen umzugehen.

«In erster Linie geht es aber in den Gesprächen um die Klienten», halten die drei Frauen fest. Man müsse auch eine gewisse Distanz wahren und klare Grenzen ziehen können. Schliesslich



Myriam Meyer, Katja Kübler und Fabienne Birchmeier (von links) verraten mehr über die Peerarbeit.

Bild: Alex Spichale

«Mir gibt die Arbeit einen neuen Blick auf meine eigene Krankheit.»

Katja Kübler
Peerarbeiterin

sei das Ziel, dass die Leute irgendwann selbst zurechtkämen.

Als Peer braucht es Offenheit, Geduld, Empathie, die Fähigkeit, gut zuzuhören, Selbstvertrauen und «Aushaltewillen», sagen Meyer, Kübler und Birchmeier. Schliesslich sei die Arbeit nicht immer einfach. Etwa, wenn man bei jemandem sei, der nicht spricht, sei es, weil er nicht kann oder weil er nicht will. Eine Herausforderung sei auch, dass man bei der Spitex einzeln unterwegs sei und entsprechend manchmal schwierige Entscheidungen alleine treffen müsse.

Glücklicherweise gebe es bei der Spitex Region Brugg AG aber

ein tolles Team, das einen auf-fange und mit dem man auch Probleme besprechen und gemeinsam nach einer Lösung suchen könne, freut sich Katja Kübler. Das Fachpersonal profitiere ebenfalls von den Peers, erklärt Meyer. Durch diese erhalte es einen anderen Blickwinkel und lerne neue Techniken kennen.

Birchmeier und Kübler arbeiten je 20 Prozent bei der Spitex Region Brugg AG. Bei beiden wurde vor vielen Jahren eine bipolare Störung, auch manisch-depressive Erkrankung genannt, diagnostiziert. Auf einem langen, steinigen Weg, teils mit Rückfällen, kämpften sich die beiden Frauen aus der Krise heraus.

Auf verschiedenen Wegen erfuhren sie vom Peer-Konzept und absolvierten die einjährige Weiterbildung Ex-In. Die Plätze dafür sind in der Schweiz allerdings begrenzt. Welchen Beruf die Teilnehmenden erlernt oder was für ein Studium sie abgeschlossen haben, spielt keine Rolle. Voraussetzung ist aber, selbst eine psychische Erkrankung durchlebt zu haben. «Die Krankheit ist eigentlich die Ausbildung», sagt Kübler. Und wichtig sei natürlich, nicht mehr selbst in einer Krise zu stecken.

Die beiden Frauen wünschen sich, dass die Gesellschaft

offener gegenüber psychischen Erkrankungen wird und weniger Vorurteile hat. «Nur weil man die Krankheiten nicht sieht, sind sie trotzdem da.» Inzwischen werde zwar mehr darüber geredet, aber die Stigmatisierung sei nach wie vor noch hoch, ergänzt Meyer. Es sei auch nicht bei allen Krankheiten gleich, so seien manche – etwa ein Burn-out – «akzeptierter» als andere, wie zum Beispiel Schizophrenie.

Peerarbeit ist im ambulanten Bereich selten

Im stationären Bereich kenne man die Peerarbeit schon lange, sagt Myriam Meyer. Im ambulanten sei sie hingegen noch nicht häufig anzutreffen. Schweizweit gebe es zurzeit nur drei, vier andere Spitexorganisationen, die diese anböten.

Zu Beginn sei die Abrechnung ein grosses Thema gewesen, verrät Meyer. Da Katja Kübler und Fabienne Birchmeier zusätzlich eine Ausbildung zur Pflegehilfe absolviert haben, übernimmt die Krankenkasse die Kosten für die Peerarbeit der Spitex Region Brugg AG. Die viele Arbeit, die es brauchte, um das Angebot aufzubauen, vergütete sie jedoch nicht. Glücklicherweise übernahm dies der Gönnerverein Spitex Region Brugg AG.

Auch über die Zusammenarbeit mit dem Netzwerk Gesundheit Schweiz ist man froh. Dieses vermittelte nicht nur Kübler und Birchmeier an die Institution, es führt mit den Peers zudem regelmässig Supervisionen und Resilienztrainings durch.

Das Fazit bei der Spitex Region Brugg AG nach knapp einem halben Jahr Peerarbeit falle positiv aus. Im Angebot werde grosses Potenzial gesehen. Zum einen als Übergangslösung, wenn Leute wieder aus der psychiatrischen Klinik austreten, zum anderen könnten so Menschen in einer Krise schon zu Hause aufgefangen und dadurch viele Klinikeintritte verhindert werden, erklärt Myriam Meyer. Sowohl Katja Kübler als auch Fabienne Birchmeier sagen, sie hätten sich eine Peerbegleitung gewünscht, als sie krank geworden seien.

Die beiden Frauen können selbst ebenfalls von den Einsätzen profitieren. «Ich mag es, wenn etwas läuft. Durch die Peerarbeit habe ich gelernt, es auch auszuhalten, wenn einfach mal nur Stille herrscht», so Fabienne Birchmeier. Katja Kübler erklärt: «Mir gibt die Arbeit einen neuen Blick auf meine eigene Krankheit.» Es sei eben eine Beratung auf Augenhöhe, hält sie fest. «Oder besser gesagt auf Herzhöhe.»

Schmetterlinge unter Druck

Brugg/Windisch Am kommenden Donnerstag, 29. Februar, findet um 19 Uhr im katholischen Kirchenzentrum St. Marien in Windisch das Referat «Schmetterlinge und ihre Lebensräume» statt. Organisiert wird die Veranstaltung von der Gruppe Biodiversität des Pastoralraums Region Brugg-Windisch. Wie es in einer Mitteilung heisst, soll im Rahmen des geplanten Anlasses der Schmetterlingskenner Claude Müller aus Lenzburg sprechen. Der Feldornithologe präsentiert Geschichten rund um die Lebensräume der Tiere und referiert über das Vorhandensein der Schmetterlinge im Laufe der Jahreszeiten.

Dabei geht Müller insbesondere der Frage nach, wie auch in Gärten und auf Balkonen Gutes für die Schmetterlinge getan werden kann. «Sommervögel» besitzen für viele Menschen einen hohen Sympathiewert, wie es weiter von Seiten der Veranstaltenden heisst. Die Insekten seien umwerfend schön und würden die Natur durch ihren farbigen Flug von Blume zu Blume bereichern. «Doch die scheinbare Leichtigkeit ihres Wesens trägt. Ihr Leben ist eine komplexe Abfolge von Beziehungen, Bedrohungen, Täuschungen und Veränderungen. Überdies stehen die Schmetterlinge seit Jahrzehnten durch die Einflüsse unserer Zivilisation unter Druck», begründen die Veranstaltenden die Themenwahl des Referats. (az)

Urnfriedhof soll geräumt werden

Schinznach Der Friedhof Schinznach-Dorf wird zurzeit neu gestaltet. Laut aktuellem Mitteilungsblatt möchte der Gemeinderat in diesem Rahmen den kleinen Urnenfriedhof ebenfalls umgestalten. Gemäss geltendem Friedhofreglement endet die Grabruhe nach 25 Jahren. Bei einigen Gräbern laufe diese noch. «Die Angehörigen dieser Gräber haben der vorzeitigen Räumung bereits zugestimmt», heisst es dazu weiter. Vorgesehen sei, die Gräber des kleinen Urnenfriedhofes ab Ende Mai zu räumen. Pro Grab habe man jeweils eine/n Vertreter/in ermittelt, welche über die Räumung informiert und gebeten wurde, allfällige weitere Erben des/der Verstorbenen auf die Grabräumung hinzuweisen und für die Abräumung von Gegenständen wie Kerzen, Pflanzen usw. bis Ende Mai besorgt zu sein. (az)

ANZEIGE

Schlafwochen


möbelmeier
wohndecken aus brugg

Jetzt profitieren: zusätzlich

- Fr. 500.- Eintauschprämie







Set-Angebot - Lattenrost Quadromat viermotorig, 90x200 cm, Matratze SC Premium II, 90x200 cm, statt Fr. 6'175.-
Preis-Hit Fr. 5'295.- + gratis Kissen im Wert von 170.-

Möbel Meier AG - Wildschachenstrasse 26 - 5200 Brugg - Telefon 056 441 41 23 - Montag geschlossen - Do Abendverkauf bis 20.00 Uhr www.moebel-meier-brugg.ch