

# Als Profi über die eigene Krisenerfahrung sprechen

»KrisenErfahreneProfis« – eine neue Gruppe stellt sich einem immer noch großen Tabu im Gesundheitswesen entgegen. **Von Peter Heuchemer**

► »Wir wollen den Teufelskreis von Selbststigma und struktureller Diskriminierung durchbrechen und einen freieren Umgang mit unseren Wunden, die auch gleichzeitig Ressourcen sind, entwickeln«, heißt es in einer E-Mail, die als Aufruf zur Gründung einer Gruppe von Menschen mit Krisenerfahrung im Herbst 2022 versendet wurde.

Das Besondere an diesem Aufruf: Er richtet sich an betroffene Profis, also Menschen, die im psychotherapeutischen, (sozial-)psychiatrischen und psychosomatischen Hilfesystem arbeiten und selbst in ihrem Leben von psychischen Erkrankungen betroffen waren oder sind.

»Der Umgang mit der eigenen psychischen Erkrankung ist bei Profis im Hilfebereich durch Selbst- und Fremdstigmatisierung beeinträchtigt und immer noch ein großes Tabu, dessen Offenlegung zu negativen Konsequenzen führen kann. Die Geheimhaltung hat aber ebenfalls negative Folgen, sowohl im Umgang mit sich selbst als auch im Umgang mit Klientinnen und anderen Helfenden«, erklärt Thomas Richter, Initiator der Gruppe. Wie es besser funktioniert, zeige der Blick ins Ausland: In Großbritannien existiert seit einiger Zeit die Initiative »in2gr8mentalhealth« betroffener Psychotherapeutinnen und Psychologen, die ihre Krisenerfahrung öffentlich machen.

## Motiviert aus den eigenen seelischen Erschütterungen

Thomas Richter ist Diplom-Psychologe mit eigener Erfahrung »psychischer Erschütterung«, wie er es nennt. Sein beruflicher Weg führte ihn nach dem Studium der Sozialpsychologie in Jena in die sozialpsychologische Forschung und die Arbeit in Start-ups. Er wurde seit dem Studium immer wieder von Depressionen und Angststörungen beeinträchtigt, initial ausgelöst durch einen Schicksalsschlag in der Familie. »Ich arbeitete zunächst als Programmierer – auch



Foto: Kathrin Laux

Initiator der Gruppe: Thomas Richter

deswegen, weil ich mir selbst einredete, dass ich mit psychischen Beeinträchtigungen doch nicht als Psychologe tätig sein kann«, so Richter.

Nachdem er wiederholt in psychosomatischen oder psychiatrischen Einrichtungen behandelt wurde, schaffte er es, nach und nach die Selbststigmatisierung zu überwinden. Dabei half

ihm vor allem der Recoveryansatz, den er in verschiedenen Selbsthilfegruppen kennenlernte. Richter arbeitet heute beim Kölner Verein für Rehabilitation und bietet dort das Seminar »In Würde zu sich stehen« für betroffene Profis an, das sie bei Offenlegungsentscheidungen unterstützen soll. Es beruht auf den Arbeiten von Patrick W. Corrigan und wurde durch Nicolas Rüsche von der Universität Ulm ins Deutsche übertragen. »Ich habe viel über die Kraft sozialer Unterstützung im Recoveryprozess und die Selbstorganisation der Selbsthilfeszene gelernt.« Die Gründung einer eigenen Gruppe für krisenerfahrene Profis war für ihn ein logischer Schritt.

## Ein Aufruf, der ankam

Nach dem Aufruf im Herbst nahm das Netzwerk, das eine aktivistische und entstigmatisierende Haltung vertritt, die zugleich fachlich als auch erfahrungsbasiert ist, Gestalt an. Über hundert Personen aus dem gesamten Bundesgebiet sind mittlerweile im E-Mail-Verteiler der Gruppe, vor allem Profis aus der psychosozialen und gemeindepsychiatrischen Arbeit, darunter Mitarbeitende aus dem ambulanten Betreuten Wohnen, aus Beratungsstellen, aber auch Psychotherapeutinnen, Psychologen, Sozialarbeiterinnen und Ärzte. Etwa die Hälfte haben ihre eigene Betroffenheit gegenüber Kolleginnen, Arbeitgebern oder Klienten bereits publik gemacht. »Die Genesungsbegleiter haben eine Vorreiterrolle – durch sie gibt es einen Prozess, die Grenzen zwischen Profis und Betroffenen aufzubrechen, und das ist sehr positiv für andere.«

Im Oktober 2022 trafen sich 46 Personen per Videokonferenz zum ersten Treffen der Gruppe, die sich seitdem monatlich zusammenfindet. Die zweistündigen Sitzungen beginnen mit einem Impulsvortrag, mit wechselnden arbeitsrelevanten Themen – danach finden sich die Teilnehmenden in Kleingruppen zusammen, wo vertiefend zu einzelnen Schwerpunkten gearbeitet wird. »Die Treffen dienen auch dem Austausch von Erfahrungen und zum Netzwerken«, so Thomas Richter. Er und ein fünfköpfiges Team bereiten die Treffen inhaltlich und organisatorisch vor und kümmern sich um die Website sowie den Instagram-Kanal.

Wie sich Thomas Richter die positive Resonanz erklärt? »Die Leute haben keinen Bock mehr, zu schweigen.« Viele betroffene Profis sind dankbar, dass es nun einen Raum gibt, um sich öffnen und austauschen zu können. Über Treffen in Präsenz sagt er: »Momentan haben wir in unserem bestehenden Format genug zu tun, denn alles ist noch neu, mit vielen neuen Leuten und Themen.« Zu den Schwerpunkten, die sich die Gruppe für die Zukunft vorgenommen hat, gehören u. a. die Deutungshoheit über den Krankheitsbegriff, die UN-Behindertenrechtskonvention, Betroffenheit durch Suchterkrankung, Entstigmatisierung und Öffentlichkeitsarbeit. ◀

**Peter Heuchemer** ist freier Mitarbeiter beim Dachverband Gemeindepsychiatrie e. V.  
Kontakt: [heuchemer@fairschrieben.de](mailto:heuchemer@fairschrieben.de)

## Mehr Informationen

zur Gruppe »KrisenErfahreneProfis« finden Sie unter:  
<https://inwuerde.de/kep/>

Betroffene Mitarbeitende des psychosozialen Bereichs, die sich für die Gruppe interessieren, sind dazu eingeladen, sich anzuschließen.

Kontakt:  
[krisenerfahreneprofis@gmail.com](mailto:krisenerfahreneprofis@gmail.com) ◀