



Catharina Flader (l.)  
und Tone Wibe Ruf.

# Aus eigener Erfahrung helfen

Catharina Flader und Tone Wibe Ruf unterstützen Menschen mit psychischen Erkrankungen und helfen ihnen, den Alltag zu meistern. Ihr Pluspunkt: Sie kennen die Patientenperspektive, denn sie waren selbst in psychiatrischer Behandlung.

Text **Katrin Heine**  
Fotos **Sebastian Heck**

„Der Alltag mit einer psychischen Krankheit ist schwer, aber trotzdem möglich.“ Catharina Flader weiß das selbst nur zu gut. Seit ihrer Jugend hat sie eine psychische Erkrankung. Und wie viele Betroffene erlebte auch sie im Laufe ihrer Therapien immer wieder Phasen der Resignation. Doch inzwischen liefert die 37-Jährige den besten Beweis dafür, dass sich Dranbleiben lohnt – und motiviert dadurch andere.

Catharina Flader hat als → **EX-IN-Genesungsbegleiterin** am SRH Klinikum Karlsbad-Langensteinbach eine sogenannte Skills-Gruppe geleitet, in der etwa Borderline-Patienten lernen, mit ihrer Erkrankung zu leben

(mehr über diese Form der Persönlichkeitsstörung lesen Sie auf Seite 32).

In der SRH Rehabilitationseinrichtung für psychisch Kranke (RPK) in Karlsbad bietet sie außerdem als fest angestellte Mitarbeiterin regelmäßige Gesprächstermine für Patienten an. Gerne kommen diese mit Sorgen oder Fragen auf sie zu. Denn dass sie ähnliche Erfahrungen gemacht hat, verbindet. „Ich ermutige die Menschen dann, mit Therapeuten und Ärzten zu sprechen und Probleme zu klären. Meist brauchen die Patienten einfach Unterstützung, um sich selbst zu trauen.“ Viele seien seit ihrer Jugend in Therapie und Einrichtung-

gen und hätten verlernt, Entscheidungen zu treffen. Oftmals komme dann noch die Angst dazu, Verantwortung für sich selbst zu übernehmen. „Mir ging es ja genauso“, sagt die 37-Jährige. „Ich habe mich in der Klinik wohlfühlt. Es sind immer Menschen da, die sich um alles kümmern. Das Leben außerhalb der Klinik hat mir Angst gemacht und mich überfordert.“ Dabei sei es sehr wichtig, das Leben irgendwann wieder in die Hand zu nehmen.

### Wertvoller Perspektivwechsel

Nicht zuletzt mit ihrer Arbeit als Genesungsbegleiterin ist Catharina Flader das gelungen. Eine feste Anstellung mit finanzieller Sicherheit ist dabei ein wichtiger Faktor. Wegen ihrer Erkrankung wäre ein geregelter Einstieg ins Berufsleben schwierig geworden. Dr. Gustav Wirtz, ärztlicher Leiter des RPK, unterstützte unter anderem auch deshalb ihre Bewerbung. „Wir wollen zeigen, dass ein beruflicher Wiedereinstieg möglich ist.“ Von Fladers Kompetenz im Umgang mit den Patienten ist er überzeugt: „Sie kennt die therapeutischen Techniken in- und auswendig und bringt eine wertvolle Perspektive in unser Team ein.“

Ein Jahr dauerte die Ausbildung zur Genesungsbegleiterin, die Flader gemeinsam mit ihrer jetzigen Kollegin Tone Wibe Ruf absolviert hat. Ruf betreut mit einer 60-Prozent-Stelle ebenfalls Patienten am SRH Klinikum Karlsbad-Langensteinbach. Wegen ihrer eigenen psychischen Erkrankung war die gebürtige Norwegerin und Mutter von drei Kindern im Jahr 2013 selbst in Karlsbad-Langensteinbach Patientin. „Ich habe eine Krankheit, aber ich bin nicht die Krankheit“, betont die 48-Jährige und möchte möglichst viel von dieser positiven Einstellung weitergeben.

### Ergänzung zum Therapieprogramm

„Die Menschen kommen freiwillig zu mir“, erklärt Ruf ihr Angebot. Wie Catharina Flader sieht sie ihre Sprechstunde und Kurse als Ergänzung zum vorgeschriebenen Therapieprogramm. „Die Patienten können mit mir über ihre Geschichte, über meine Erfahrungen oder zum Einstieg auch mal über aktuelle Tagespolitik sprechen. Wir gehen Kaffee trinken oder spazieren – sie entscheiden, was ihnen gut tut“, erzählt sie. Einige betreut sie bereits regelmäßig, weitere stehen auf der Warteliste. „Ich war überrascht, wie schnell sich mir selbst Patienten mit schweren Traumata öffnen.“

Das registriert auch Prof. Dr. Matthias Weisbrod, Chefarzt der Psychiatrie am SRH Klinikum Karlsbad-Langensteinbach. „Frau Ruf wird anders wahrgenommen als

wir Ärzte. Viele Patienten schämen sich für die Krankheit und treffen bei ihr auf einen Menschen, der offen über seine Erfahrungen spricht und so mit ihnen ins Gespräch kommt.“ Deshalb setzte sich Chefarzt Weisbrod im vergangenen Jahr auch dafür ein, erstmals Genesungsbegleiterinnen fest anzustellen. „Frau Ruf kennt alles, was wir Ärzte tun, auch aus Patientensicht. Damit ist unser Blickwinkel kompletter“, sagt er.

Ihre Sichtweise und Erfahrung fließen auch in die Arbeit einer Projektgruppe ein, die sich zurzeit mit der Erweiterung der psychiatrischen Abteilung beschäftigt. „Wir haben bei der Planung beispielsweise kurze Wege für das Personal im Blick, und dass sich niemand an den Türklinken verletzen kann“, erklärt der Chefarzt. Tone Wibe Ruf bringt eigene Ideen und ganz andere Schwerpunkte in das Projekt mit ein: So plädiert sie etwa für mehr Farbe, mehr Gemütlichkeit – und dafür, dass die neuen Räume auch Platz für gemeinsame Aktivitäten wie Yoga oder Kinoabende bieten.

Mit ihrem Recovery-Kurs unterstützt Ruf Patienten außerdem dabei, ihren ganz persönlichen Genesungsplan auszuarbeiten. „Sie lernen, ihre eigenen Frühwarnzeichen im Alltag zu erkennen und zum Beispiel auch mit Lücken im Lebenslauf zurechtzukommen“, erklärt sie. Viele hätten Probleme, sich ihre Krankheit überhaupt einzugestehen. Eine Erfahrung, die Tone Wibe Ruf teilt. „Ich kann die Krankheit mögen oder nicht, sie ist trotzdem da, und es ist möglich, ein glückliches und erfülltes Leben zu führen.“

Der Perspektivwechsel von der Patientin zur Genesungsbegleiterin bringt ihr noch ganz andere Erkenntnisse: „Ich habe einen Master in Business Administration und viele Jahre in der Wirtschaft gearbeitet. Früher haben mich Verkaufszahlen motiviert. Heute freue ich mich, wenn wie neu-lich ein schwer traumatisierter Mann zu mir sagt, dass unser Gespräch ihm gutgetan habe und er mal wieder lächeln konnte.“ ●

[www.klinikum-karlsbad.de](http://www.klinikum-karlsbad.de)

Der Verein EX-IN (Experten durch Erfahrung in der Psychiatrie) bildet seit fast zehn Jahren Menschen mit Psychiatrieerfahrung zu → **EX-IN-Genesungsbegleitern** aus. Die Ausbildung dauert ein Jahr und beinhaltet zwölf Module, die mittlerweile an 28 Standorten in Deutschland angeboten werden. Einer der wichtigsten Grundsätze lautet: Jeder Mensch hat unabhängig von seiner Diagnose das Potenzial zur Genesung. Die meisten Genesungsbegleiter arbeiten bislang in ambulanten Einrichtungen für psychisch kranke Menschen, zunehmend werden sie aber auch in Kliniken eingesetzt.

[www.ex-in.de](http://www.ex-in.de)

„Ich ermutige die Menschen, mit Ärzten und Therapeuten zu sprechen und Probleme zu klären.“

**Catharina Flader**

„Ich war überrascht, wie schnell sich mir selbst Patienten mit schweren Traumata öffnen.“

**Tone Wibe Ruf**