

Menschen mit Psychiatrie-Erfahrung helfen

Robert Jacobs will das Thema entstigmatisieren und die Situation von Betroffenen verbessern / 2020 gründet er deswegen einen Verein

Von Laura Bonaventura

INGELHEIM. Mit 16 Jahren beginnt Robert Jacobs, Drogen zu nehmen. Seine jahrelange Alkohol- und Cannabissucht hat psychische Folgen. Er entwickelt eine Psychose, die sich in Symptomen wie Verfolgungswahn, Halluzinationen und einer Sozialphobie äußert. „25 Jahre Krisenmodus“, beschreibt der 63-Jährige heute diese Zeit. Seit 20 Jahren ist er „clean“, also von Drogen- und auch von Medikamenten frei. Er lässt sich zum Genesungsbegleiter ausbilden und gründet 2020 einen Verein, der sich für die Belange von Menschen mit psychischen Erkrankungen einsetzt. Vor allem an der Institution Psychiatrie hat er einiges zu kritisieren.

Insgesamt 15 Jahre lang nahm Jacobs Therapien und „tagesstrukturierende Maßnahmen“ wie das Arbeiten in den Zoar-Werkstätten und betreutes Wohnen in Anspruch. „Alles, was das System zu bieten hat“, hat er am eigenen Leib erlebt, sagt der Ingelheimer. Nachdem er 2003, mit 43 Jahren, von den Drogen loskommt, spürte er den Drang, sich für Menschen mit psychischen Erkrankungen zu engagieren: „Die Gesellschaft hat mich aushalten müssen, deswegen möchte ich was zurückgeben“, sagt er. Mit dem Verein „Selbsthilfe Psychiatrie-Erfahrener“ (SHPE) baut er eine Anlaufstelle für Betroffene auf, die auch eine politische Agenda verfolgt. Seine Motivation: „Es gibt viele Angebote, aber ich will es besser machen. Ich kenne die Belange von Menschen



Länger Zuhören, mehr Therapieplätze und ausführlichere Aufklärung über Psychopharmaka: Der Verein Selbsthilfe Psychiatrie-Erfahrener (SHPE) setzt sich für die Bedürfnisse Betroffener ein. Foto: Gabbert/dpa

mit psychischer Beeinträchtigung.“

Zweimal im Jahr tauscht sich der Vereinsgründer mit dem Landespsychiatriebeirat Rheinland-Pfalz über die Interessen, Verbesserungsvorschläge und Bedürfnisse Betroffener aus. Auch mit Krisentelefonen sowie mit Stadtbeiräten von Kommunen im Landkreis Mainz-Bingen und der Stadt Mainz steht er regelmäßig in Kontakt. Sein wichtigstes Anliegen ist „das Konzept einer ausschließlich unterstützenden Psychiatrie“, das Betroffene in

ihrer Selbstbestimmung fördern soll: „Das heißt, sie in Entscheidungen mitzunehmen, länger zuzuhören und vor allem auch ausführlicher über die Nebenwirkungen von Psychopharmaka

aufzuklären“, findet Jacobs. Er selbst sei durch Medikamente Diabetiker geworden und habe phasenweise sein Leben „wie in Watte gepackt“ erlebt. Seine Haltung dazu macht er klar: „Der Betroffene muss gefragt und bei seiner Entscheidungsfindung unterstützt werden. Das würde ich auch bei einer



Robert Jacobs
Foto: Jacobs

Krebstherapie verlangen.“ Außerdem wünschen sich Betroffene mehr Ruheräume in der psychiatrischen Klinik. „Ein überfordertes Gehirn braucht Ruhe“, sagt Jacobs.

Der 63-Jährige organisiert und moderiert eine Online-Selbsthilfegruppe und eine zweite Gruppe, die sich ein Mal im Monat in Mainz trifft. Letztere sollte ursprünglich alle zwei Wochen stattfinden. Doch das alleine zu stemmen, ist für den Ingelheimer mittlerweile nicht mehr möglich: „Ich muss auch ein bisschen auf mich achten“, sagt er. Auch die Raumsuche während der Gründung in Coronazeiten gestaltete sich schwierig. Einzig die Christuskirche in Mainz habe sich damals gemeldet und Räume zur Verfügung gestellt. „Es

GRUPPEN

► Die **Online-Selbsthilfegruppe „SeelenStärker“** richtet sich an Betroffene aus ganz Rheinland-Pfalz und trifft sich jeden zweiten Monat an einem Freitagabend via Zoom. Weitere Informationen unter www.shpe-rlp.de.

► Die **Präsenz-Selbsthilfegruppe „SeelenSchaukel“** für Betroffene aus Mainz und dem Landkreis Mainz-Bingen trifft sich ein Mal im Monat an einem Mittwochabend in Räumlichkeiten der Christuskirche in Mainz. Interessierte können per Mail mit Robert Jacobs Kontakt aufnehmen: info@seelenschaukel-mainz.de. Weitere Infos unter www.seelenschaukel-mainz.de.

gibt hin und wieder Anfragen wegen einer Gruppe mit Treffpunkt in Ingelheim, aber wir konnten bis jetzt keinen Raum finden“, bedauert Jacobs, „dabei gibt es in Ingelheim ganz sicher Bedarf.“

Neben der politischen Interessenvertretung und dem Angebot der Selbsthilfegruppen ist sein Ziel, über psychische Erkrankungen zu informieren und Vorurteile sowie Ängste gegenüber psychisch kranken Menschen abzubauen: „Was heißt das eigentlich, von Autismus, Borderline oder Depression betroffen zu sein? Mir ist ganz wichtig, uns als Betroffene zu zeigen. Wir sind nicht gefährlich“, sagt er. Sein Wunsch ist, dass in Zukunft auch in Schulen über das Thema psychische Gesundheit gesprochen wird.