

# Überlegungen zu einer Checkliste für den Personenkreis mit seelischer Behinderung i. S. des § 2 SGB IX

(je nach individueller Symptomatik)



Stand: 05.06.2019

Barriere	Auswirkung / Folge / Erläuterung	Vorschlag zur Erleichterung
<i>Diese Übersicht wendet sich an Praktiker und interessierte Laien verschiedenster Ausrichtung, deshalb sind hier auch "Selbstverständlichkeiten" mit aufgeführt. Natürlich treten die aufgeführten Phänomene individuell verschieden, oft nur während akuter Krisen auf und sollten nicht als Dauerzustände betrachtet werden.</i>		
Akustische, bzw. inhaltliche Überlastung, Reizüberflutung	Reizüberflutung mit Musik, Lauten und Geräuschen, wechselnden oder widersprüchliche Ansagen (siehe auch BImSchVO)	Ansagen klar formulieren, bündeln, reduzieren / Musik abschalten, Lärm reduzieren
Visuelle Überlastung	Reizüberflutung mit Texten, Farben, digitalen Schildern, blinkender Laufband-Werbung	Reizärmere Stadtgestaltung (Die hohe Dichte der Reize in den Städten wirkt sich belastend auf die Psyche aus)
Verständnislosigkeit gegenüber Symptomen	Beklagt wird die durch die Gesellschaft „erzwungene“ Unterdrückung äußerer Krankheitserscheinungen, Angst vor Stigmatisierung	Achtsame, respektvolle Reaktion auf Krankheits-Symptome. Nicht jede „unpassend scheinende“ Reaktion als krankhaft bezeichnen.
Angst vor Außenwelt, Kontakten mit Anderen	Außenwelt wird als bedrohlich oder gar feindlich erlebt, daher Rückzug.	Kommunikationsmittel, die körperliche Distanz zulassen, wie Telefon, Internet, Skype, Beziehung aufbauen, Pflegeleistungen, ...
Hellhörige Wohnungen	Stört Mitbewohner, z. B. bei Streitigkeiten	Bei Tag-Nacht-Umkehr kann eine Schalldämmung hilfreich sein
Laute Geräusche im Wohn-Umfeld	Angst vor Eindringen in die Wohnung	Schallschutz
Zu grelles Licht im Wohnraum	Blend-Wirkung kann empfindsame Personen irritieren	Läden oder Jalousien können hilfreich sein. Schlafgelegenheit muss verdunkelt werden können.
Fehlende Hilfen bei der Organisation einer Arbeits-Assistenz	Verlust des Arbeitsplatzes und der damit verbundenen finanziellen Autonomie	Assistenz durch Ergo- oder Psychotherapeut, je nach Problemlage
Arbeitsleben mit hohem Tempo und Komplexität - Arbeiten, die hohe körperliche oder geistige Anstrengungen erfordern	Nicht folgen können, Erschöpfung, ... als Nebenwirkung von Krankheit bzw. Medikamenten können die kognitive Ausdauer und Beweglichkeit zeitweise reduzieren.	Auf Stressvermeidung achten, Aufgaben und Erwartungshaltung anpassen. Positive Erwartungshaltung durch Zutrauen gegenüber dem Klienten. Mehr Teilzeitstellen, angepasste Pausenregelungen, Gliederung in Teilschritte
Fehlende Hinweise in einfacher und klarer Sprache	Gilt für den gesamten öffentlichen Raum. Wirkt verwirrend und desorientierend auf Personen mit kognitiver Einschränkung.	Deutliche Hinweise in einfacher und klarer Sprache
Einsicht in die eigene Kranken-Akte wird verweigert, Einschränkung des Rechtes auf Selbstbestimmung	Angst vor Verheimlichung einer befürchteten Maßnahme	Recht auf Selbstbestimmung / Person des Vertrauens mitnehmen dürfen.
Machtgefälle gegenüber Behörden / Behandlern	Sorge vor Willkür durch Behörden-Mitarbeitern, bzw. behandelnde Ärzten und/oder das Pflegepersonal. Ehrenamtliche Dienste werden als nicht effektiv abgelehnt	Einrichtung von professionellen Patientenanwälten oder Assistenz (Begleitung – evtl. durch Ex-In-Person)
Fristverlängerung oder Aussetzung bei amtlichen Schreiben, Verträgen, ...	Wird begründet mit Antriebsschwäche vieler Betroffener. Diese versäumen auf diese Weise Fristen und verwirken Rechte.	Fristverlängerung oder -Aussetzung in amtlichen Schreiben / Assistenz. Verwaltungsakte sind gestaltet und damit gestaltbar
Überforderung in Prüfungssituationen	Verwirrung, Dekompensation, Flucht	In einzelnen Ausbildungs- und Prüfungsordnungen bereits ansatzweise geregelt. Bedarf genereller Regelung. – Flexible Rahmenbedingungen bei Ausbildung und Prüfung, erweiterte Zeitvorgaben.
Behörden: Massenabfertigung, Großraumbüros, Schlange stehen (keine Sitzgelegenheiten)	Stigmatisierung wird befürchtet. Fluchtgedanken entstehen (= Stress-Situation)	Separate Besprechungsräume vorhalten, Assistenz zulassen, Begleitung – evtl. durch Ex-In-Person
Zweideutige und ironische Kommunikation kann zu Verwirrung führen und kann Ängste produzieren.	Zweideutige Kommunikation kann zum Ausschluss der Betroffenen aus dem Gespräch führen. Das Gesprächs-Ziel kann in dieser Situation nicht immer nachverfolgt und verstanden werden, was Angst- und Abweisungsgefühle nach sich ziehen kann.	Hilfreich ist es für die Betroffenen (je nach Schweregrad), Zielsetzungen und Inhalte eindeutig zu benennen. Auch Hintergrund-Gedanken sollten offen kommuniziert werden, damit der Zweck der Argumente immer klar ist.
Stigmatisierung durch Bekanntwerden psychischer Erkrankung	Verminderung des Selbstwertgefühls, Gefühl des Ausgeschlossenseins aus der Gemeinschaft / Gruppe. Erhöhtes Suizid-Risiko.	Antistigma-Bewegung fördern: Psychische Krankheit / Krise / Störung gehört zum Menschen! (Manfred Wolfersdorf, APK-Jahrbuch 2013, S. 81)

# Überlegungen zu einer Checkliste für den Personenkreis mit seelischer Behinderung i. S. des § 2 SGB IX

(je nach individueller Symptomatik)



Barriere	Auswirkung / Folge / Erläuterung	Vorschlag zur Erleichterung
Unpersönlicher Service mit wechselnden Ansprechpartnern, besonders bei telefonischen Auskünften und Beratungsstellen	Verwirrung, Abbruch des Gespräches	Eigene Ansprechpartner oder Sprechzeiten für Menschen mit Handicaps einrichten
Behörden: Lange Wartezeiten, Warteschlangen, riesige Gebäude	Fluchtgedanken, Dekompensation durch niedrige Frustrations-Toleranz bei manchen Betroffenen	Keine langen Wartezeiten, keine Warteschlangen, lässt sich oft organisatorisch regeln. Dezentrale kleinere Amtsstellen, Assistenz – evtl. durch Ex-In-Person
Touchscreens an öffentlichen Automaten (z. B. Fahrkartenkauf) Verschmutzte öffentliche Toiletten	Bei Ansteckungs-Phobien kann das stresserzeugend, also belastend wirken. Bei vorhandener Ansteckungs-Phobie ist das stresserzeugend	Touchscreens keimarm anbieten – evtl. durch Bestrahlung mit (desinfizierendem) UV-Licht. Desinfektionsmöglichkeit anbieten Toiletten keimarm anbieten – evtl. durch Reinigungs-Automaten, desinfizierende Bestrahlung mit UV-Licht, chemische Desinfektionsmöglichkeit anbieten Dezente Lautstärke / Abschalten / Ruhe gönnen.
Musikalische Dauer-Berieselung, z. B. Bei Friseur, Fußpflege, Supermärkten (hier noch effekt-heischende Audio-Werbung)	Wirkt nicht nur auf psychisch Kranke verwirrend	
Großflächige Supermärkte mit vielfältigem Waren-Angebot	Unüberschaubare und riesige Räume und ein unüberschaubares Warenangebot verwirren	Lebensmittelläden im Tante-Emma / Kiosk-Format, Begleitung – evtl. durch Ex-In-Person.
Öffentliche Toiletten fehlen / Hygiene-Eimer in Herren-Toiletten fehlen	Menschen mit Inkontinenz, nervösem Magen oder Darmstörungen können kaum die Wohnung verlassen. Neuroleptika sorgen nicht selten für Inkontinenz, bzw. sehr häufigem Harndrang.	Mehr öffentliche Toiletten vorhalten und für deren Sauberkeit sorgen / Hygiene-Eimer in Herren-Toiletten vorhalten. Es gibt mehr Männer mit Inkontinenz, als man denkt (Z.B.: durch Neuroleptika, oder nach Prostata- oder Blasenkrebs-OPs).
Fehlende Unterstützung bei Inanspruchnahme des „Persönlichen Budgets“ Wenig ausgeprägtes Selbstwertgefühl Betroffener	Verzicht auf Antrag – trotz Hilfe- oder Förderbedarf Sich nutzlos fühlen, in Depression fallen, kein Erleben von Selbstwirksamkeit, Suizidgedanken. Die Suizidalität ist bei Menschen mit psychischer Belastung statistisch erhöht.	Für Unterstützung bei Inanspruchnahme des „Persönlichen Budgets“ sorgen und gesetzlich verankern. Projekte anbieten, Kultur-Therapien, Theater- oder Musik-Gruppen, Chöre, Hunde ausführen oder Gebrechliche beim Einkauf begleiten organisieren, Raum geben, um Selbstwirksamkeit erleben zu lassen ...
Antriebschwäche, Müdigkeit, diverse Nebenwirkungen von Medikamenten	Krankheits-Symptome und/oder unausweichliche Nebenwirkungen wirken belastend	Arztgespräch suchen, Symptome und Nebenwirkungen ansprechen, alternative Therapien suchen, Dosis-Reduzierungen oder Wechsel des Medikamentes mit dem behandelnden Arzt erwägen, ...
Fehlende Freunde, Peers, Nachbarn	Vereinsamung, Regression, in Depression fallen, Suizidgedanken	Kontaktfähigkeit durch Soziotherapien fördern, Assistenz - zu oft bleiben den Betroffenen nur noch die Profis als "Freunde". Beziehungen zu Familie und frühen Freunden gehen oft verloren.
Fehlende Hilfs- oder Pflegeperson	Vereinsamung, Verwahrlosung, kein Zugang zu Behandlungen, Verlust des selbstbestimmten Lebens, mangelnde Selbstfürsorge	Anspruch auf Hilfs- und Pflegepersonal, gesetzlicher Betreuer, bei entspr. Bedarf
Negative Einstellungen der Umwelt im Alltags- und gesellschaftlichen Leben Unterstellung „geistig behindert, geistesschwach, ...“ / Herabsetzende Haltungen, bzw. Redensarten können als schwere Belastung krankheitsfördernd wirken.	Stigmatisierung Erzeugt belastende Gefühle von Herabsüßigung und Verletzung - stärkt Hoffnungs- und persektivlosigkeit bei entsprechender Sensivität	Kontakte ermöglichen, Aufklärung in Schulen und Betrieben Bitte: Achtsame Sprache, akzeptierende Haltung pflegen, Umgang in Selbstverständlichkeit und Augenhöhe pflegen.
Strukturen in der Gestaltung von Bauelementen: monotone und farblose Gebäude, Flure, oder Räume – oder im Gegensatz: schrille knallige Farben	Panik, minimale Beschilderung erzeugt Bunker-Stimmung	Keine langen Flure, dezente farbliche Gestaltung, Gliederung durch von weitem lesbare Schilder und evtl. Wegführung durch farbige Streifen, wie in Kliniken
Diskriminierende Sprache gegenüber Betroffenen und/oder Angehörigen	Beanstandet wird eine herabsetzende oder zu fachliche Sprache gegenüber den medizinischen Laien	Achtsame Sprache und Umgang pflegen, Umgang in Selbstverständlichkeit und Augenhöhe pflegen.

# Überlegungen zu einer Checkliste für den Personenkreis mit seelischer Behinderung i. S. des § 2 SGB IX

(je nach individueller Symptomatik)



Barriere	Auswirkung / Folge / Erläuterung	Vorschlag zur Erleichterung
Unangepasste Umgangsweisen, wie übermäßiges Loben für Kleinigkeiten, oder Absprechen von Fähigkeiten, wie: "Das ist zu viel, ..."	Untergräbt das Selbstwertgefühl, Worte werden zu Waffen.	Wertschätzender Umgang auf Augenhöhe. Möglichst in der Person mehr sehen, als im Moment an ihr erlebbar ist. Dadurch kann sich Potential entwickeln.
Ungeduld bei ungeordneter oder umständlicher Ausdrucksweise	Häufig zu hören: Komm doch mal auf den Punkt! Was willst Du eigentlich sagen? Oder als Reaktion: verstummen oder aggressiv reagieren.	Achtsamkeit in Bezug auf die Empfindungen des Gesprächspartners - Empathie pflegen, freundliche Bitte um Wiederholung
Diskriminierung von Übergewichtigen durch Neuroleptika-Nebenwirkung, unterstelltes 'Nicht-Genügen' in den Augen der Anderen.	Diskriminierung führt zu Rückzug und Vermeidungsverhalten, z.B. wird Schwimmen gehen wird vermieden.	Verletzende Bewertungs-Äußerungen über andere Menschen unterlassen.
		Nicht alle der mit psychisch Kranken befassten Richter, ... scheinen das zu beachten
<b>Grundsätzliche Kenntnis-Vermittlung:</b> (Ergänzt im Jan. 2017)		<b>Mythen</b>
<b>Psychische Erkrankungen zeichnen sich durch fließende Übergänge der Zustände</b> aus. Der psychisch stabile Mensch kann sich das im weitesten Sinne und laienhaft am Beispiel von Stimmungsschwankungen vorstellen, nur dass die Symptome nicht vergleichbar sind.	Statische Zustände, wie z.B. bei einem Beinbruch sind hier nicht zu vermuten. - Durch geeignete Therapien lassen sich die erwähnten Übergänge stabilisieren, so dass die Betroffenen heute deutlich besser im sozialen Umfeld agieren können.	Die mit psychisch Kranken befassten Richter, ... sollten u. E. berücksichtigen: nach Abklingen der akuten Krisenzustände ist eine Einsichtsfähigkeit in Tatsachen, eine Einwilligungsfähigkeit zu Therapien sind vorauszusetzen. Auch die Möglichkeit zur aktiven Teilnahme am Straßenverkehr und Führen eines PKW sind möglich.
Während akuter psychotischer Krise braucht der Patient einen fachlich begleiteten "Schutzraum" und qualifizierte Therapien. Die betroffenen Menschen sind in diesem Zustand sehr leicht zu irritieren, zu verletzen und auszubeuten.	Im Zuge der Erkrankung, bzw. Behinderung können Zustände eintreten, in denen die Person weder ihre Situation, noch die Schwere der Erkrankung, die möglichen Hilfen und Behandlungsmaßnahmen oder auch die gesundheitlichen Folgen erkennen kann.	Die Vermutung, dass es sich bei den hier erwähnten Zuständen um Geisteschwäche handelt, ist streng zurückzuweisen. Trotz der für Außenstehende zu beobachtenden verwirrten Zustände während psychotischer Schübe ist sogar während und erst recht nach deren Abklingen ein verständigendes Gespräch über alle möglichen Lebens-Themen möglich.
Ich-Schwäche, mangelnde Inanspruchnahme und Verteidigung eigener Rechte bei Menschen, die unter den Folgen der Erkrankung des schizophrenen Formenkreises leiden.	Viele Betroffene neigen bei Konflikten eher zum stillen Rückzug, als zur Diskussion und Verteidigung ihrer Bedürfnisse. Andere Widerum reagieren wütend und abgrenzend.	Phasen des Rückzugs, bzw. größerer Zurückhaltung der Betroffenen sollten der Aufmerksamkeit der Umgebung nicht entgehen. Einfache und freundliche Fragen nach dem Grund werden schnell Aufklärung bringen.
Mangelnde Eigenfürsorge	Die Grund-Erkrankung nimmt einen großen Teil der Motivation zu einem gesunden Leben	Gelegentliche diskrete Fragen zur Gesundheit könnten sinnvoll sein.
<b>Weitere Gedanken zu Barrieren von Menschen mit psychischer Belastung:</b>		
"Jede menschliche Seele hat unter geeigneten Bedingungen ein fast unermessliches Potential zur Selbstheilung. Es gilt, diese zu schaffen." (Zitat aus Website PZ-Solingen)	"Niemand ist immer vollständig psychisch gesund und niemand ist ständig psychisch krank." Florian Gerster, früherer Gesundheitsminister Phl.Pfalz ----- <b>Selbstbestimmte Teilhabe an den Bereichen der Gesellschaft ist ein Grundbedürfnis. Die Teilhabe-Möglichkeiten von Menschen mit Behinderungen hängen von bedarfsgerechter Teilgabe ab.</b>	"Respekt vor der Autonomie eines psychisch kranken Menschen oder unterlassene Hilfeleistung. Sich achselzuckend abzuwenden, wenn der kranke Mensch sich nicht behandeln lassen will, ist weder Respekt vor der Autonomie noch Achtung der Menschenwürde. - Psychisch schwerkranke Menschen brauchen Aufmerksamkeit, Gespräche und Fürsorge." Dr. Hans Jochim Meyer, LV ApK HH e.V.
"Es wäre barbarisch, diejenigen Kranken ihrem Schicksal zu überlassen, die nicht um Hilfe nachsuchen können, weil sie ihre Fähigkeit dazu durch ihre Krankheit verloren haben." <i>Asmus Finzen</i>	"Gesundheit ist weniger ein Zustand als eine Haltung, und sie gedeiht mit der Freude am Leben." <i>Thomas von Aquin</i>	"Man muss verrückt sein zu glauben, dass diese Welt normal ist, und deswegen ist es völlig normal verwirrt zu sein." <i>Winona Ryder</i>
"Nicht alles ist Krankheit, bei psychisch kranken Menschen. Jeder Mensch hat eigene Charakterzüge und Gewohnheiten." <i>Manfred Desch, LV ApK Hessen e.V.</i>		<b>Grau unterlegt: Ergänzung der aktuellen Ausgabe</b>
Diese Übersicht steht auch auf der Homepage des LV Hessen der Angehörigen psychisch Kranker e.V. auch in digitaler Form zum Download bereit: <a href="http://www.angehoerige-hessen.de">www.angehoerige-hessen.de</a>		