

Soteria: Einblick in das kleinste Spital der Schweiz

Präsenz und Begleitung in der therapeutischen Gemeinschaft Soteria Bern

Von Walter Gekle und Kathrin Obrist

Durch die Konzentration auf alltägliche Tätigkeiten können gemeinsame «Inseln der Realität» geschaffen werden, in denen der Beginn einer langsamen Neuorientierung möglich wird.

– Walter Gekle, Chefarzt Soteria Bern



Das Weiche Zimmer

Die Soteria Bern ist eine milieutherapeutische Einrichtung und bietet eine alternative Behandlung von psychotischen Episoden bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen an. Gegründet wurde die Soteria Bern 1984 von Professor Luc Ciompi, dem damaligen Direktor der Sozialpsychiatrischen Universitätsklinik Bern. In einer ehemaligen Pension mit grossem Garten in der Berner Länggasse baute er die Soteria in Anlehnung an das «Soteria House» von Loren Mosher in Kalifornien auf. Anders als Mosher sah Ciompi seine Einrichtung jedoch als Teil des psychiatrischen Versorgungssystems. Auch stand bei ihm die strikte Medikamentenabstinenz nicht im Vordergrund, sondern es ging ihm um eine möglichst gute Behandlung und Begleitung von Menschen mit psychotischen Episoden. Im Zentrum der Betreuung lagen damals und liegen heute nach wie vor die mitmenschliche Präsenz und enge Begleitung der Nutzenden unter Einbezug der Angehörigen. Heute wird die Soteria Bern von der unabhängigen «Interessengemeinschaft Sozialpsychiatrie Bern IGS» getragen.

Grundhaltung und Angebot

Der Behandlungsschwerpunkt liegt auf der therapeutischen, tätigen Gemeinschaft und der Milieutherapie sowie dem Einbezug des relevanten sozialen Umfelds. In akuten psychotischen Phasen werden Nutzende in einer tragenden 1:1-Begleitung im sogenannten «Weichen Zimmer» begleitet. Dank dieser besonderen Betreuung und Umgebung können Medikamente zurückhaltender eingesetzt werden. In den letzten rund fünfzehn Jahren hat sich die Soteria Bern von einem rein stationären zu einem integrierten Behandlungsmodell entwickelt. Neben der stationären Behandlung bestehen ein Tageszentrum, ein kleines Wohnangebot, Angebote zur ambulanten Behandlung sowie ein Home Treatment und eine Ehemaligengruppe, eine Angehörigengruppe sowie ein spezifisches Gruppenangebot für junge Menschen mit psychotischen Episoden und problematischem Cannabiskonsum. Peer-Gespräche und der Recovery-Ansatz sind feste Bestandteile der Grundhaltung der Soteria Bern. Ungefähr ein Drittel der Mitarbeitenden sind Laien, seit 2013 arbeitet eine Expertin aus Erfahrung (EX-IN) und Genesungsbegleiterin in der Soteria Bern mit. Als neuestes Element hat sich die Behandlungskonferenz etabliert, die sich am Modell des «Open Dialogue» orientiert. Bei der Behandlungskonferenz sind die Nutzenden vom Anfang bis zum Ende dabei, die Behandlungsplanung wird dadurch transparenter und zu einem Instrument des «Empowerments» und der Partizipation der Betroffenen.

Die Soteria Bern nutzt Psychopharmaka und Medikamente zur Behandlung somatischer Erkrankungen. Die intensive mitmenschliche Begleitung und die ausgeprägte Milieutherapie machen es jedoch möglich, dass in der Soteria 10 bis 15 Prozent weniger Psychopharmaka eingesetzt werden als in psychiatrischen Kliniken.

Zirka 10 Prozent der Nutzenden finden einen Weg aus ihrer Psychose ohne jegliche Medikation. Im Bereich der medikamentösen Therapie, ebenso wie in der gesamten Behandlung, werden die Behandlungsvorlieben der Nutzenden und ihrer Angehörigen respektiert und mit diesen zusammen umgesetzt. Unterschiedliche Bedürfnisse oder Vorstellungen werden offen diskutiert und andere Behandlungsvorschläge begründet. Das Team der Soteria Bern erachtet es als seine Pflicht, die Betroffenen und ihre Angehörigen mit allen notwendigen Informationen zu versehen, die ihnen die Wahl des geeigneten und bevorzugten Behandlungsweges erleichtern. Hierzu gehören auch Informationen über notwendige Untersuchungen, um eine körperliche Ursache einer Psychose ausschliessen zu können.

Für das Team der Soteria Bern zeichnen fünf Kernelemente das Angebot einer Soteria aus:

- 1) eine **alternative Behandlung im offenen Rahmen** für Menschen in akuten psychotischen Krisen
- 2) eine **authentische Beziehungsgestaltung** in einem familienähnlichen, reizarmen Umfeld
- 3) eine **1:1-Begleitung** von Menschen in akuten psychotischen Phasen im «Weichen Zimmer»
- 4) eine **intensive Milieutherapie** unter Einbezug des relevanten **sozialen Umfeldes**
- 5) Raum für einen **selbstbestimmten, individuellen** Genesungsweg

Was macht die Soteria aus der Sicht der Nutzenden besonders?

Die Ruhe. Das Haus. Die Nutzenden schätzen es, dass die Soteria Bern bedeutend kleiner ist als eine Klinik und dass dadurch Ruhe entstehen kann. Auch die Tatsache, dass sich die Soteria Bern ganz einfach in einem Haus in der Stadt befindet und dadurch zu keinem Zeitpunkt das Gefühl des Eingesperrt-Seins – die Behandlung beruht auf Freiwilligkeit – aufkommt, erleben die Nutzenden als wohltuend. Die einfühlsame 1:1-Begleitung im «Weichen Zimmer» in akuten psychotischen Krisen ist für die Nutzenden eine grosse Unterstützung. Die Unterbringung in Einzelzimmern ermöglicht einen wichtigen individuellen Rückzugsraum und trägt zum Gefühl der Ruhe bei. Das gemeinsame Gestalten des Alltagslebens lässt weniger Langeweile aufkommen und überfordert die Nutzenden zugleich nicht mit allenfalls komplexen Therapieprogrammen. Sie betonen, dass sie sich durch die Einbindung in die Behandlungskonferenz sehr wertgeschätzt

fühlen und mehr motiviert sind, Eigenverantwortung zu übernehmen. Neben der intensiven Zusammenarbeit mit dem relevanten sozialen Umfeld wird die Tatsache sehr geschätzt, dass in der Soteria (ein wenig) mehr Zeit zur Genesung gegeben werden kann als in den psychiatrischen Kliniken.

Wem steht die Soteria Bern offen?

Das Angebot der Soteria richtet sich an Menschen zwischen sechzehn und vierzig Jahren. Eine Anmeldung kann durch Fachpersonen, Sozialdienste und andere Behörden erfolgen oder auch durch die betroffenen Menschen und ihre Angehörigen. Nach einem telefonischen Erstkontakt findet je nach Dringlichkeit entweder ein unmittelbarer Eintritt statt oder es wird zeitnah ein Indikationsgespräch vereinbart, in dem geklärt wird, ob das Angebot der Soteria für die betroffene Person infrage kommt.

Wie läuft ein Aufenthalt in der Soteria ab?

Der Schwerpunkt des therapeutischen Angebotes der Soteria Bern liegt in der intensiven Milieuthherapie, in der die therapeutische und tätige Gemeinschaft eingebettet ist. Dies bedeutet, dass alle Mahlzeiten gemeinsam geplant, eingekauft, zubereitet und gegessen werden. Sämtliche Räume – die Einzelzimmer wie auch die Gemeinschaftsräume – werden gemeinsam in Ordnung gehalten und geputzt. Es gibt weder eine Köchin noch einen Koch, auch keine Gärtnerin und keinen Gärtner, keine Putzfrauen und auch keine Putzmänner. Durch die Konzentration auf alltägliche Tätigkeiten können gemeinsame «Inseln der Realität» geschaffen werden, in denen der Beginn einer langsamen Neuorientierung möglich wird. Ziel ist eine möglichst weiche Rückkehr in die Realität mit einer sorgfältigen Balance zwischen Reizabschirmung und Belastung.

Die Teilnahme an der tätigen, therapeutischen Gemeinschaft ist die «Behandlungsphase 2» und oft treten neue Nutzende gleich in diese Phase ein. Für Betroffene, die unter einer akuterer Form der Psychose leiden, ist die «Behandlungsphase 1» vorgesehen. In dieser Phase wird die Person sehr intensiv und ausschliesslich von einem Teammitglied rund um die Uhr begleitet. Diese Form der intensiven empathischen Begleitung kann bis zu einer über mehrere Tage andauernden 1:1-Begleitung ausgebaut werden, in welcher der Schwerpunkt auf Reizabschirmung, Vermittlung von Sicherheit sowie Angstreduktion liegt. Die sehr aufmerksame Begleitung ist gekennzeichnet von einer permanenten Neuanpassung der professionellen Nähe und Distanz. Die Menschen sollen in der akuten Phase weder alleingelassen noch bedrängt werden. Falls der Einsatz von Medikamenten als hilfreich erachtet wird, werden diese angeboten.

Es gelingt meist, innerhalb von einem bis fünf Tagen eine Beruhigung der Situation zu erreichen, sodass die betroffene Person zumindest punktuell das «Weiche

Zimmer» verlassen und sich langsam in die Gruppe integrieren kann. So wird ein fließender Übergang von der intensiven Behandlungsphase 1 zur Behandlungsphase 2 möglich.

In der Behandlungsphase 2 wird der Realitätsbezug weiter gestärkt, es werden mit den Nutzenden die relevanten Themen und Behandlungsziele definiert und gemeinsam mit ihnen in einer wöchentlich stattfindenden Behandlungskonferenz evaluiert und neu besprochen. In diese Phase fällt auch die intensive Zusammenarbeit mit dem relevanten sozialen Umfeld (Familie, Arbeit, Freizeit). Hat sich der Realitätsbezug wieder so weit stabilisiert, dass ein Austritt ins Auge gefasst werden kann, erfolgt der Übertritt in die Behandlungsphase 3, in der eine individuelle Rückfallprophylaxe besprochen und die Nachbehandlung organisiert werden. Termine für den Wiedereinstieg in eine Ausbildung/Arbeit/Beschäftigung werden vereinbart. Nach dem Austritt kann die Ehemaligengruppe wie auch die Angehörigengruppe besucht werden.



Dr. Walter Gekle

Chefarzt Soteria Bern

► walter.gekle@upd.ch



Kathrin Obrist

Kathrin Obrist ist Kunsttherapeutin, Expertin aus Erfahrung und Musikerin. Sie arbeitet in der Soteria Bern und im eigenen Atelier für Kunsttherapie und Genesungsbegleitung. Sie ist Mitglied der Stiftungsversammlung von Pro Mente Sana. Mit ihrer Band «Lila Loure» gibt sie Konzerte und veröffentlicht Tonträger.

► www.emindex.ch/kathrin.obrist

► kathrin.obrist@loure.ch

Einblick in die Arbeit einer Expertin aus Erfahrung

«Ich mache den Betroffenen Mut und vermittele ihnen, dass weder Talent verschüttet wurde noch Intelligenz verloren ging. Linderung wird eintreffen.»

– Kathrin Obrist, Expertin aus Erfahrung und Kunsttherapeutin



Gemeinsam mit einer Arbeitskollegin moderiere ich die Recovery-Gruppe. Das Angebot wird von stationären, teilstationären sowie von ambulanten Nutzenden besucht. Dabei ist der Austausch von Erfahrungswissen essenziell, es gibt kaum ein Thema, welches nicht besprochen werden darf. Über das Thema wird gemeinsam abgestimmt, der Fokus liegt auf einem ressourcenorientierten Austausch. Der Austausch in der Peer-Gruppe wird meist als sehr hilfreich erlebt, dieses Setting-übergreifende Gefäss bietet die Chance, dass sich die Betroffenen in ihrer Selbstbefähigung und in ihrer Eigenverantwortung gegenseitig bestärken und ermutigen.

Neben den Gruppensettings beteilige ich mich an der Milieuthherapie, nehme an der Behandlungskonferenz teil oder besuche die Fallsupervisionen und die betrieblichen Sitzungen. Bei Bedarf biete ich auch Einzelgespräche an. Sei es, um gezielt Hoffnung zu vermitteln, Erfahrungen auszutauschen, heikle Themen wie Zwangsmethoden anzusprechen oder aber auch einfach, um den Menschen darin zu bestärken, für sich einzustehen und Fragen zu stellen. Oftmals stehe ich tröstend zur Seite und vermittele den Betroffenen, dass Linderung eintreffen wird, dass weder Talent noch Intelligenz verschüttet wurde oder verloren ging und dass vorgängige Interessen wiederkommen werden.

Als Psychoseerfahrene, abstinente Cannabissüchtige leite ich zudem die Cannabisgruppe. Auch in diesem Gefäss gilt es, die jungen Menschen abzuholen und ihnen Mut zu machen, dass ein verantwortungsbewusster, schadenminimierender Umgang mit Substanzen gelingen kann. Ja, dass es im besten Fall bis hin zur Abstinenz gehen kann, in der das Nüchtern-Sein das neue «High» ist, auch wenn die Suchthematik noch so zäh und langwierig sein mag.

Ich bin ausgebildete Kunsttherapeutin und mein Wirkungsfeld umfasst auch ein Kreativangebot als Genesungsbegleiterin. Wenn es die Gruppenkonstellation zulässt, stimme ich die Nutzenden mit körpertherapeutischen Sequenzen und behutsamen Imaginationen auf den Kreativprozess ein. Das Atelier ist ein wertfreier Raum, in dem jegliche Art von kreativem Ausdruck willkommen ist und die Schöpfenden dabei auch Wertschätzung erfahren. Die gemeinsame Werkbesprechung und die Würdigung der Werke sollen bestärkend sein und auch die Möglichkeit bieten, Themen in den Fokus zu rücken, welche auf der rein verbalen Ebene möglicherweise keinen Raum bekommen hätten. Glücklicherweise macht es mich, wenn Betroffene ihre Kreativität und ihre Ressourcen (wieder)entdecken und es ihnen gelingt, das heilsame Tun in ihren Lebensalltag zu (re)integrieren.