

21. Peer Counseling Weiterbildung

August 2021 bis September 2022

Hausarbeit

Barrierefreiheit in Verbindung mit meiner psychischen Beeinträchtigung –
Eine persönliche Annäherung an das Thema



Titelbild: Darstellung eines Bewerbungsgesprächs. Eine als weiblich gelesene Person sitzt einem als männlich gelesenen Bewerber an einem Glastisch schräg gegenüber. Sie schaut ihn aufmerksam an und zeigt mit einem Stift in seine Richtung. Sie befindet sich in der Mitte des Bildes und ist im Fokus. Er ist nur seitlich von hinten zu sehen und befindet sich auf der rechten Seite des Bildes. Sie stellt ihm im Bewerbungsgespräch die Frage: „Can you perform under pressure?“ Er antwortet: „No, but I can try Bohemian Rhapsody“.

Inhaltsverzeichnis

Einleitung.....	1
1 Barrierefreiheit für mich als Ratsuchende.....	2
1.1 Vor der Beratung.....	2
1.2 Während der Beratung.....	4
1.3 Nach der Beratung.....	4
2 Fazit.....	5

Einleitung

Ich möchte mich in dieser Hausarbeit mit dem Thema Barrierefreiheit in Verbindung mit meiner psychischen Beeinträchtigung auseinandersetzen. Auf der Suche nach Literatur habe ich nur Theorie gefunden, die diese Themen getrennt voneinander betrachtet. Aus diesem Grund wähle ich jetzt eine persönliche Herangehensweise, in der ich versuchen möchte, diese Themen miteinander zu verknüpfen. Dass ich an den Stellen, die mich sonst zuverlässig mit scheinbar unendlicher Theorie versorgen, keine Verknüpfung beider Themen gefunden habe, habe ich so gedeutet: Damit ein Thema behandelt werden kann, muss bekannt sein und erkannt worden sein, dass das Thema überhaupt eine Rolle spielt. Dazu ist eine Lobby einer eingegrenzten Personengruppe wichtig. Durch eine Lobby und aktive politische Arbeit entstehen Möglichkeiten, ein Thema mitzugestalten. Auch denke ich, dass die Sichtbarkeit der Beeinträchtigung eine Rolle bei der Annäherung an ein Thema spielen kann. Das Eigene und das Fremde ist da, meiner Meinung nach, ein ausschlaggebender Punkt. Wenn ich etwas kenne, fällt es mir leichter, das Gesehene in meine unbewussten Kategorien einzusortieren. Meine psychische Beeinträchtigung wird aber, platt formuliert, nur in der Krise sichtbar. Wenn ich das erste Mal eine Person sehe, die eine Panikattacke hat, ohne, dass ich das einordnen kann, stößt das auf andere Reaktionen, als wenn mir das Gesehene bereits vermeintlich bekannt ist.

Bei der Annäherung an dieses Thema ist es mir wichtig, hinzuzufügen, dass ich auf keinen Fall für andere Menschen mit Krisenerfahrungen spreche. Ich spreche nur für mich und das ist subjektiv. Ich spreche über meine Erfahrungen mit Krisen und den daraus resultierenden Barrieren in meinem Alltag. Meine Perspektive ist die einer weißen Person mit den Pronomen sie/ihr. Ich bin zwischen 20 und 30 Jahren alt, wohne in einer Stadt und habe einen geisteswissenschaftlichen Hochschulabschluss, eine Angststörung und Depressionen. Ich denke, dass die Perspektive, aus der etwas geschrieben wird, ausschlaggebend für das Resultat ist, deshalb habe ich meine groben Rahmenbedingungen mit aufgenommen. Auch werden dadurch die Privilegien meiner Perspektive sichtbar.

Für diese Arbeit grenze ich meine psychische Beeinträchtigung aufgrund meines gewählten Themas auf meine Ängste ein. Ich gehe nicht auf meine körperlichen Auswirkungen ein, die sich daraus ergeben. Zu berücksichtigen ist es außerdem, dass ich mir nicht vollumfänglich bewusst bin, zu welchem Ausmaß meine Ängste meinen Alltag bestimmen, weil diese Art zu denken für mich alltäglich ist.

1 Barrierefreiheit für mich als Ratsuchende

Für mich als Mensch mit psychischer Beeinträchtigung sind viele Orte nicht barrierefrei zugänglich, weil ich nicht weiß, was mich vor Ort erwartet und wie ich hinkomme. Und damit meine ich noch nicht mal, ob die Menschen vor Ort sympathisch sind und ob es einfach ist, mit Ihnen ins Gespräch zu kommen. Auch dieses Thema ist sehr wichtig, aber zu individuell und von zu vielen Faktoren abhängig, als dass ich an dieser Stelle darauf eingehen möchte. Zugänglichkeit bedeutet für mich beispielsweise, dass ich große Probleme damit habe, einen Raum/Ort zu betreten, den ich nicht komplett einsehen kann. Wenn beispielsweise der hintere Teil eines Raumes nicht gut beleuchtet oder einsehbar ist. Ich gehe dann zum Beispiel nicht in das Geschäft, das regionales Obst und Gemüse verkauft, sondern in den Supermarkt, den ich schon kenne, obwohl ich gerne das kleine Unternehmen unterstützen möchte und nicht die große Kette.

Etwas Neues zu probieren, erfordert für mich so viel Kraft und Mut, dass ich Orte, die für mich aufgrund meiner Ängste nicht zugänglich sind, nur bei sehr guter psychischer Verfassung aufsuchen kann. Mit einer anderen Person, zu der ich bereits Vertrauen aufbauen konnte, ist es auch oft möglich.

Ich versuche jetzt im Folgenden, unterstützende Faktoren aufzuzeigen, die für mich eine Beratungssituation besser zugänglich machen. Aufgeteilt habe ich das in die Kapitel „vor der Beratung“, „während der Beratung“ und „nach der Beratung“. Ich beziehe mich dabei nur auf eine Präsenzberatung in den Räumen einer Beratungsstelle.

1.1 Vor der Beratung

Dieses Unterkapitel zu den Aspekten, die für mich eine barrierefreie Beratung ausmachen, bezieht sich auf die Kommunikation zwischen mir und der Stelle, vor der Beratung. Außerdem gehe ich auf die Orientierung vor Ort und die räumliche Ausstattung des Raumes ein, in dem die Beratung stattfindet.

Ich freue mich, wenn es mehrere zuverlässige Möglichkeiten gibt, mit der Beratungsstelle Kontakt aufzunehmen. Ich kann nicht immer über jeden Kanal kommunizieren. Wenn es verschiedene Kanäle zur Kontaktaufnahme gibt, kann ich so Kontakt aufnehmen, wie es für mich gerade möglich ist.

Wenn ich mit einem schwierigen Thema in eine Beratung komme und mich dann davor an einem neuen Ort noch komplett neu orientieren muss, kann es sein, dass ich für das eigentliche Gespräch nicht mehr genug Kraft habe. Schon vorher zu wissen, dass

die Möglichkeit besteht, eine Folgeberatung in Anspruch zu nehmen, ist für mich viel wert. Was mich in der Orientierung außerdem unterstützt, ist es, Abläufe schon im Vorhinein zu besprechen. Ich kann dann im Kopf vorgreifend widerspiegeln, was mich erwarten könnte und was ein Ablauf sein könnte. Damit meine ich aber nicht nur den Ablauf des Gesprächs, sondern das Drumherum. Beispielsweise wo wird das Gespräch stattfinden, muss ich eine Datenschutzerklärung oder Ähnliches unterschreiben? Ist es möglich, dass ich das vorher zum Angucken zugeschickt bekomme? Solche Abläufe benötigen für mich in der Situation viel Aufmerksamkeit, die ich aber dann nicht habe.

Manchmal entscheiden Berater*innen in Beratungsstellen, dass sie die Beratung zu zweit führen möchten. Dafür gibt es genug gute Gründe. Gerne weiß ich darüber aber vorher Bescheid, wenn das eine Überlegung sein sollte. Werde ich erst in der Situation damit konfrontiert und gefragt, ob das in Ordnung ist, kann das dazu führen, dass ich mir selbst gegenüber keine ehrliche Entscheidung treffen kann. Das beeinflusst dann die Beratung für mich negativ, wenn ich davon ausgegangen bin, mich in einem Vieraugengespräch wieder zu finden und nun alles im Kopf neu sortieren muss.

Am besten ist es auch für mich, vom Tisch aufstehen zu können, ohne den Stuhl bewegen zu müssen. Ich bin in stressigen Situation sehr tollpatschig. Wenn ich es deswegen schaffen kann, mich hinzusetzen und aufzustehen, ohne mich zu stoßen, oder etwas umzuschmeißen, kann ich im Nachgang die Inhalte des Gesprächs reflektieren und nicht, was ich wie und wo gemacht habe.

Beim Sitzen füge ich gerne noch hinzu, dass ich als Fluchttier gerne mit dem Rücken in Richtung der Wand und mit dem Blick zur Tür sitze. Wenn ich weiß, dass ich theoretisch jederzeit gehen kann, entlastet mich das sehr. Das Gefühl, eingesperrt zu sein, kann ich nur schwer aushalten.

Was ich auch als sehr respektvoll betrachte, sind Taschentücher und ein Mülleimer mit Deckel im Raum. Das gibt mir in gewisser Weise auch Sicherheit, dass ich meine Emotionen zulassen darf, wenn sie kommen. Solche Räume sind selten.

Auch Lichtverhältnisse, Geräuschpegel und Temperatur sind für mich eine wichtige Komponente im Raum. Wenn es die Möglichkeit gibt, diese Einflüsse zu regulieren, ist es für mich eine Hilfe. Es hilft mir auch, wenn das Beratungszimmer wohnlich gestaltet und auf der Webseite abgebildet ist. Dann kann ich es mir im Vorfeld schon mal angucken dann besser einschätzen, was mich vor Ort erwartet.

In Beratungsstellen, die diese Komponenten aufweisen, kann ich eine Beratung sehr gut wahrnehmen.

1.2 Während der Beratung

Während einer Beratung gibt es für mich unterschiedliche Unterstützungsmöglichkeiten, die auch wieder mit Orientierung zu tun haben.

Zur Orientierung für mich gehört beispielsweise, ob ich ein bestimmtes Büro suchen muss, oder direkt in Empfang genommen werde und nur folgen muss. In einer stressigen Situation habe ich nur wenig Orientierung in Zeit und Raum. Es kann auch vorkommen, dass ich eine Beschilderung, die theoretisch Orientierung bieten soll, nicht mehr verstehen kann. Es spart für mich viel Energie, wenn ich am Eingang abgeholt und in den Raum gebracht werde, in dem die Beratung stattfindet. Ideal wäre es für mich, wenn ich am Eingang von der Person abgeholt werde, mit der ich das Gespräch führe. Wenn ich dann von der Person in den Raum gebracht werde und einige Minuten Zeit habe, mich vor Ort zu orientieren, ist das sehr wertvoll für mich. Dann kann ich beispielsweise schon die oben genannte Datenschutzerklärung unterschreiben, ohne, dass mir jemand zusieht. Auch das hilft mir, mich nochmal zu fokussieren und auf die Beratung einzustellen.

Ein paar weitere für mich unterstützende Faktoren habe ich hier aufgelistet: Wenn mir beispielsweise beim Beginn des Gesprächs eine Dauer genannt wird, wie lange sich die Person Zeit nehmen kann, ist das sehr unterstützend für mich. Eine Uhr, oder zwei, sodass sie aus mehreren Richtungen im Raum einsehbar ist, ist für mich eine gute Möglichkeit, mein Thema zeitlich so zu strukturieren, dass ich die Dinge ansprechen kann, die mir wirklich wichtig sind.

Zur Barrierefreiheit während der Beratung gehört jetzt auch, dass mir die „barrierefreiste“ Umgebung bei einer Beratung nichts nützt, wenn die Person nicht empathisch ist/mir nicht sympathisch ist/wenn wir keinen Vibe haben. Das habe ich ganz oben bereits angesprochen und das ist auch eine wirklich wichtige Komponente, die aber in der Tat weniger planbar ist als ein Stuhl am Tisch. Ich benötige wirklich nur selten eine reine Informationsberatung. Es unterstützt mich immer sehr, wenn ich mich ernst genommen fühle und es nicht nur um die Informationen gehen muss.

1.3 Nach der Beratung

Um den Ort der Beratung wieder in Ruhe verlassen zu können, hilft es mir sehr, wenn ich zur Tür begleitet werde und nicht erst den Ausgang suchen muss.

Nach der Beratung brauche ich dann vor allem Verbindlichkeit. Das bezieht sich darauf, ob Absprachen getroffen wurden, ob mir beispielsweise weitere Informationen zugeschickt werden. Sollten keine Absprachen getroffen worden sein, benötige ich

nach der Beratung auch keine weitere Unterstützung, außer die von mir selbst, meine Emotionen bei Bedarf zu regulieren und mich wieder langsam zu entspannen.

Wenn ich ein gutes Gefühl in der Beratung hatte, schaffe ich es auch selbstständig wieder, einen neuen Termin auszumachen, wenn das an der Beratungsstelle auch so vorgesehen ist. Wenn Absprachen getroffen wurden, mir beispielsweise Informationen zukommen zu lassen, benötige ich die natürlich nicht direkt am nächsten Tag, ich benötige aber einen groben Zeitraum, in dem ich mit den Infos rechnen kann, weil ich sonst unsicher werde, ob die Absprache wirklich getroffen wurde und es mich eventuell aber nicht traue, nochmal nachzuhaken.

2 Fazit

Am Ende dieser Arbeit möchte ich auf das gewählte Titelbild und den Titel meiner Hausarbeit eingehen. Das Titelbild habe ich gewählt, weil ich finde, dass es zu mir passt. Kann ich unter Druck performen? Nein. Aber irgendwas wird schon am Ende als Resultat vorzufinden sein und mit Humor kann ich auch nochmal leichter damit umgehen. Oder anders gesagt, ich kann mit Druck umgehen, aber vielleicht anders als erwartet.

Zum Titel der Hausarbeit „Barrierefreiheit in Verbindung mit meiner psychischen Beeinträchtigung – Eine persönliche Annäherung an das Thema“ möchte ich gerne sagen, dass mir die Bearbeitung meines Themas nochmal gezeigt hat, wo mein Unterstützungsbedarf liegt. Ich habe noch Schwierigkeiten, meinen Bedarf zu äußern. Das ist auch eine spannende Erkenntnis für mich. Bisher habe ich immer kompensiert und meine eigenen unterstützenden Faktoren zurückgestellt, um ganz klassisch keine Umstände zu machen. Ich habe mir selbst aber damit geschadet. Es gehört ein Selbstbewusstsein dazu, die eigenen Unterstützungsbedarfe offen anzusprechen, finde ich. Ich mache mich auf den Weg, das mehr zu tun.

In meinem Alltag können viele kleine Dinge für mich zu einem Zusammenbruch führen. Ein Autokennzeichen, ein Geruch, eine Atmosphäre, ein Geschmack, eine Zahlenabfolge, eine Stimme, ein lautes Geräusch, ein grelles Licht, mein eigenes Körperempfinden usw. Wenn ich es also durch die oben genannten Ideen zur Barrierefreiheit schaffe, mich einem Thema zu widmen, ist das ein Erfolg. Mich einem Thema zu widmen, das bisher wenig Aufmerksamkeit bekommen hat, hat für mich nämlich etwas mit Konfrontation zu tun. Wenn ich Rahmenbedingungen vorfinde, die

für mich barrierearm sind, habe ich mehr Kapazitäten, um mutig sein zu können und somit mit der Konfrontation umzugehen und sie nicht zu vermeiden.

Die Abläufe in Behörden sind, zumindest bei mir vor Ort, aber alles andere als barrierearm. Das Gegenteil ist der Fall. Undurchschaubare, komplizierte Anträge mit scheinbar endlosen zu bearbeitenden Anlagen. Für mich ist das eine Einladung zur Vermeidung. Dann fülle ich eben den Antrag nicht aus, obwohl ich Unterstützung bekommen könnte, die mich im Alltag entlastet. Durch unübersichtliche, „barrierevolle“ Anträge Geld einzusparen scheint bewährte Praxis zu sein. Dann wenigstens in der (Peer-) Beratung eine barrierearme Umgebung vorzufinden, um angemessen an meinen eigenen Themen arbeiten zu können, ist für mich eine große Unterstützung und verringert meinen Stress.

In der Beratung mit Menschen mit psychischer Beeinträchtigung treten Stresssituationen immer wieder auf. Papierkram, der unsortiert auf Tischen liegt, fertig ausgefüllte Anträge für Behörden, die nicht abgeschickt werden können, Schweißausbrüche und Panikattacken beim Gedanken daran, sich mit etwas beschäftigen zu müssen.

Für die Zukunft nehme ich mir vor, die Personen selbst zu fragen, was für sie individuelle Entlastungen sein könnten. Diese Frage kann eine Ratsuchende Person auch unter Druck setzen, warum sie die Antwort (noch) nicht kennt. Ich suche da noch nach einer Form, die ich flexibel an die Situation in der Beratung anpassen kann. Ich gehe aber davon aus, dass Personen mit Krisenerfahrungen gut wissen, welche Situationen für sie potenziell hemmend sind.

Vielleicht ist das für manche Ratsuchende in euren jetzigen Beratungen oder zukünftigen Beratungen auch nur ein kleines bisschen ähnlich. Dann habt ihr es vielleicht in dieser Hausarbeit schon mal gelesen und es ist etwas weniger fremd. *The struggle is real* und meistens nicht sichtbar und wenn dann immer mehr kluge und empathische Menschen darauf angemessen eingehen können, ist das ein großer Gewinn!

Vielen Dank fürs Lesen und vielen Dank an meinen Berater Matthias, der mich bei der Themenfindung, Umsetzung und meiner eigenen Reflektion in diesem Zeitraum der Weiterbildung unterstützt hat.