

## Radio loco-motivo – einfach verrückt!

### Eine Stimme für die Psychiatrie – am Mikrophon, im Studio, im Leben

Ein Bericht von Heidi Kronenberg, Journalistin und Koordinatorin bei Radio loco-motivo Bern (igs)

Radio loco-motivo ist eine Sendung von Menschen, die psychische Krisen durchgestanden haben. Die meisten haben mehrere Klinikaufenthalte hinter sich und leben mit Diagnosen wie Schizophrenie, Depression, Bulimie, Zwangskrankheit oder Burnout. Von Dezember 2011 bis April 2014 war Radio loco-motivo Bern ein Projekt, seit Mai 2014 ist es ein reguläres Angebot der Interessengemeinschaft Sozialpsychiatrie (igs) Bern. Jeden Mittwochnachmittag treffen sich die rund zehn Frauen und Männer zur Redaktionssitzung und erarbeiten gemeinsam die einstündige Sendung, die vierwöchentlich auf Radio Bern (RaBe) ausgestrahlt wird.

#### Heute Sendung!

Der Aufenthaltsraum im RaBe-Studio in der Berner Lorraine erinnert an eine alte 68er-WG. Auf dem runden Tisch liegen Zeitungen, Kaffeebecher, Schokoriegel und ein aufgerissener Sack Chips. In einer Ecke ein Getränkeautomat, in der andern das Computertischchen. Am Radio, eingestellt auf die Frequenz 95,6 MHz, läuft gerade die Sendung «Afro Connection». Rund um das Salontischchen die hellbraune, abgewetzte Leder-Polstergruppe. Snowy, der vierbeinige Begleiter des Radio loco-motivo-Redaktors Adrian, macht es sich hier gemütlich. Der Schäfermischling scheint zu wissen, dass er heute erst später zu seinem täglichen Aare-spaziergang kommt.

Und so ist's: Radio loco-motivo geht heute auf Sendung. Und da wird Adrian gebraucht,

ist er doch der versierteste Techniker des Radioteams. Gerade ist er dabei, mit den Moderatorinnen Denise und Laura den Sendeablauf zu überprüfen: Wird das Gedicht anmoderiert oder spielen wir den Trailer? Wie lange ist der Beitrag über das therapeutische Figurenspiel? Und – soll «Stiller Has» vor oder nach der Rubrik «Unser ABC der Psychiatrie» laufen? Alles scheint geklärt. Doch dann stellt sich heraus, dass das Telefoninterview mit der Lehrerin, die auf einer Zirkustournee in Deutschland Kinder unterrichtet, nicht zustande kommt. Technische Probleme im Aufnahmestudio! Das heisst: Sendung umstellen! Zum Glück hatte Peter seinen Beitrag über die «young carers» bereits vorproduziert, so lässt sich dieser problemlos neu in die Sendung einbauen. Doch – «young carers» – wie spricht man das aus? Sagt man «cäärers» oder «cäriiers»? Glück gehabt: Gerade huscht ein Kollege einer anderen Redaktion vorbei, der eindeutig mit englischem Akzent spricht und da bestens Auskunft geben kann: «cäärers» sage man, so der hilfsbereite Radiomann. Darauf verziehen sich Laura und Denise, die heute zum ersten Mal live moderieren, ins Studio 2, um ihren Text einzustudieren. Prompt stolpern sie über eine Formulierung einer Anmoderation, rufen die Koordinatorin, besprechen sich mit ihr und schreiben die Textpassage um. Langsam steigt die Nervosität. Es ist 16.30. Frédéric, der erfahrene Moderator – ein Radio loco-motivo-Redaktor der ersten Stunde – gibt Denise den guten Rat: «Sei einfach dich selber. Du machst das schon gut.» Techniker Adrian verschwindet im Sendestudio, wo er zusammen mit Christina Jingles, Beiträge und Musiktracks auf den Sendecomputer lädt.

Sie checken Mikrofone, legen Kopfhörer bereit und rechnen in aller Eile nochmals durch, wie lange die Sendung wird. 57 Minuten – alles im grünen Bereich. Es ist 16.45. Noch 15 Minuten bis Sendestart. Adrian muss jetzt aber ganz dringend noch eine rauchen gehen...

#### Radio loco-motivo – so hat alles angefangen

Die Idee zu Radio loco-motivo stammt aus Lateinamerika. In Argentinien und in Chile gestalten Psychiatriepatienten seit den 1990er-Jahren Radiobeiträge und senden direkt aus der Klinik. Von da kommt auch der Name: «Loco» ist spanisch und heisst «verrückt». Der Ausdruck wird aber nicht diskriminierend gebraucht. Spanisch Sprechende wissen, «loco» ist liebevoll gemeint, «loco» sagt man mit einem Lächeln im Gesicht.

In die Schweiz kam Radio loco-motivo dank Gianni Python. 2009 entdeckte der Psychiatriefachmann und Gesundheitspfleger bei einem Praktikum im chilenischen Valparaiso «Radio loco». Fasziniert von der «verrückten» Idee, nahm er sich vor, hierzulande eine Radiosendung für Menschen mit psychischen Krisen zu lancieren.

Es gelang ihm, die Interessengemeinschaft Sozialpsychiatrie Bern (igs) und den damaligen Pflegedirektor der Universitären Psychiatrischen Dienste Bern (UPD) für die Idee zu begeistern. Sie erkannten rasch, dass eine solche Radiosendung ihr Freizeitangebot für Psychiatriepatientinnen und -patienten ideal ergänzen würde. In der Folge kontaktierten sie die Radioschule klipp+klang. Diese bietet Ausbildungsmodule für Menschen mit

besonderen Bedürfnissen an. Bei Klipp+Klang können etwa auch sehbehinderte Menschen oder kognitiv Beeinträchtigte das Radiohandwerk erlernen. Menschen mit psychischen Belastungen passten ins sogenannte «Empowerment»-Konzept der Zürcher Radioschule.

Schliesslich brauchte Radio loco-motivo einen Sender. Und fand ihn mit dem Berner Kultur- und Gemeinschaftsradio RaBe, das alternativ genug ist, auch speziellen Gruppen Sendeplatz zur Verfügung zu stellen.

Gianni Python konnte sich also daran machen, ein Redaktionsteam zusammenzustellen. Dazu nutzte er sein Netz zu verschiedenen psychiatrischen und psychotherapeutischen Einrichtungen im Raum Bern. Und bald schon hatte er eine interessierte Gruppe zusammen.

#### Radio loco-motivo und seine drei Säulen

Die igs, die Radioschule klipp+Klang und Radio Bern RaBe bilden die drei Standbeine, die im Zusammenspiel Radio loco-motivo ermöglichen.

Die igs sichert die professionelle Begleitung des Redaktionsteams durch Psychiatriefachleute. Diese achten auf gesundheitsfördernde Arbeitsbedingungen für die Menschen mit Psychiatrieerfahrung. Nicht primär das Produkt, die Radiosendung, steht bei Radio loco-motivo im Zentrum, sondern der Mensch. Für die Radiomacherinnen und -macher soll das Engagement bei Radio loco-motivo ein Gewinn sein. Sie sollen Erfolgserlebnisse haben, etwas lernen, sich persönlich weiterentwickeln und dabei ihr Selbstwertgefühl steigern können.

Die Radioschule klipp+klang ist zuständig für die Aus- und Weiterbildung der Redaktorinnen und Redaktoren. Diese absolvieren eine dreitägige journalistische Grundausbildung. Sie bekommen eine Einführung ins Radiohandwerk. Sie lernen ein Aufnahmegerät bedienen, werden vertraut mit der Studiotechnik, üben sich im Interview führen, im Texten und Moderieren. Was ist eine gute Sendungsdramaturgie? Wie sollen sich Wort- und Musikbeiträge rhythmisch abwechseln? Welche Information braucht es in einer Anmoderation, damit der Beitrag verständlich ist? Ergänzend zur Grundausbildung finden laufend massgeschneiderte Weiterbildungsnachmittage für Radio loco-motivo-Redaktoren statt: So ging es z. B. 2015 ums Sprechen am Mikrophon, um Beitragsgestaltung mit O-Tönen und um den Umgang mit Live-Telefonschaltungen während der Sendung. Der Aspekt Bildung ist bei Radio loco-motivo zentral. Kontinuierliches Dazulernen motiviert nicht nur, es wirkt sich auch positiv auf andere Lebensbereiche aus.

Das Radiostudio bei RaBe sichert den verlässlichen Sendeplatz. Das Berner Gemeinschaftsradio ist optimal für Menschen mit psychischen Krisen, hat es doch den Anspruch, auch Minderheiten eine Plattform zu bieten – und diesen auf Augenhöhe zu begegnen. Die unkomplizierte, freundliche Atmosphäre im RaBe-Studio kommt Radio loco-motivo sehr entgegen. Und – die Redaktorinnen und Redaktoren haben hier Gelegenheit, sich in einem «normalen» Umfeld zu bewegen. Sie müssen sich mit anderen Redaktionen auseinandersetzen, für Beitragsproduktionen um ein freies Studio kämpfen, ihren Kaffee bezahlen, das Sitzungszimmer

nach Gebrauch aufräumen. Und – wie alle anderen ehrenamtlich Tätigen bei RaBe müssen sie bei den monatlichen Versänden mithelfen.

### Radio loco-motivo konkret

Das Redaktionsteam wird von einem Koordinator/einer Koordinatorin der igs begleitet. Derzeit teilen sich ein Psychiatriefachmann und eine Journalistin die Koordinationsstelle. Sie stellen sicher, dass die Menschen mit Psychiatrieerfahrung in einem ruhigen Umfeld arbeiten können: Sie strukturieren die redaktionellen Abläufe, leiten die Sitzungen, helfen bei der Sendeplanung, sind präsent während der Live-Übertragungen. Sie sorgen dafür, dass Menschen mit Psychiatrieerfahrung möglichst selbstbestimmt agieren können, stehen diesen aber bei Bedarf beratend zur Seite. Sie machen Psychiatriebetroffenen Mut, Neues auszuprobieren, Interviewpartner anzurufen, sich in ein komplexes Thema einzuarbeiten. Sie geben Feedbacks und unterstützen die Radiomachenden darin, ihren spezifischen Stärken auf die Spur kommen. Denn nicht alle müssen alles können. Ist ein Teammitglied technisch begabt, fühlt sich ein anderes eher geneigt, eine Sendung zu moderieren. Schreibt eine Redaktorin gerne Gedichte, leitet die andere lieber ein kontroverses Live-Trialoggespräch. Die speziellen Fähigkeiten und Interessen werden gezielt gefördert. Damit die Radioarbeit für psychisch Kranke gesundheitsfördernd ist, dürfen diese weder unter- noch überfordert werden. Die Koordinatoren haben deshalb auch ein Auge auf die Befindlichkeit der Radiomachenden. Sie sprechen es an, wenn sie den Eindruck haben, es gehe jemandem nicht gut und schauen, welche Schritte jetzt zu tun sind.

Der Koordinator ist aber kein Therapeut. Die Teammitglieder sind in der Regel in ständiger psychiatrischer Betreuung und sind gefordert, möglichst eigenverantwortlich die Balance zwischen Unter- und Überforderung im Sinne des Recoverygedankens zu finden. In den Sendungen von Radio loco-motivo vermitteln die Redaktorinnen Wissen über Krankheitsbilder wie manisch-depressive Störung, Schizophrenie, Zwangskrankheit. Sie stellen neue Therapieansätze und Behandlungsmöglichkeiten vor. 2015 entstanden so elf lebendig gestaltete Live-Sendungen. Berichtet wurde u.a. über die Tagung «Kinder psychisch belasteter Eltern» der «Pro Mente Sana», über das Theaterprojekt «Schuhwerk» der igs und über den «sleeper», die Berner Notschlafstelle. Regelmässig laden die Redaktorinnen auch Betroffene, Angehörige und Fachleute zu Trialog-Gesprächen ins Studio ein. Im TRIA-LOCO – so die Wortschöpfung von Radio lo-

co-motivo Bern für die interdisziplinären Debatten am runden Tisch – werden auch Tabuthemen diskutiert, so etwa: «Offene oder geschlossene Abteilungen in der Psychiatrie», «Zwangsmedikation», «Arbeitsmarkt für Menschen mit Psychiatrieerfahrung», «Stress und Rückfallgefahr», «Psychische Krankheit und Geld».

Bei Radio loco-motivo geht es aber nicht ausschliesslich um psychiatrische Themen. So waren in den vergangenen Jahren auch Beiträge über Strassenhunde, das «Haus der Religionen» oder die Arbeit der Care-Teams zu hören.

Ausserdem verfassen Menschen mit Psychiatrieerfahrung eigene Gedichte oder schreiben mal eine bissige Kolumne, erzählen eine Geschichte aus dem Alltag und lockern die Sendung auf mit passender Musik.



## Radio loco-motivo - neue Aspekte in der Psychiatrie

### • Selbstbestimmung

Die Redaktionsmitglieder setzen ihre Themen selber, wählen ihre Sendungsinhalte selbst. Im Team müssen sie sich untereinander absprechen, die Redaktionskoordination lässt ihnen aber grösstmögliche Freiheit. Sie greift nur ein, wenn ein Durcheinander zu entstehen droht, oder wenn sie sieht, dass ein Teammitglied zu kurz kommt. Die Redaktorinnen entscheiden selber, wie viel sie zu einer Sendung beitragen möchten. Sie teilen sich ihre Zeit ein und haushalten mit ihren Kräften. Wird es einem Redaktionsmitglied zu viel, teilt es dies mit: Es wird entlastet oder unterstützt. Menschen mit psychischen Krisen geniessen bei Radio loco-motivo einen hohen Grad an Selbstbestimmung.

«Bei Radio loco-motivo kann ich die Neugierde ausleben, Themen bearbeiten, die mich interessieren. Man geht mit offenen Ohren durchs Leben.»

Ein Redaktionsmitglied

### • Rollentausch

Üblicherweise befragen Psychiater und andere Psychiatriefachleute ihre Patienten zu ihren Krankheitssymptomen, ihrem Befinden, ihrem sozialen Umfeld. Bei Radio loco-motivo tauschen die Akteure ihre Rollen. Psychiatriepatientinnen schlüpfen in die Rolle der Journalistin. Mit dem Mikrofon in der Hand treten sie selbstbewusst vor Psychiatriefachleute oder Betroffene – in der Rolle der Fragenden. Für einmal sind sie federführend. Menschen mit psychi-

schen Krisen begegnen andern Menschen auf Augenhöhe.

«Es ist eine Herausforderung, die Adrenalin-schübe auszuhalten, ruhig zu bleiben.»

Ein Redaktionsmitglied

### • Inklusion

Die Redaktorinnen und Redaktoren arbeiten im Radiostudio unter ganz «normalen» Bedingungen. RaBe ist keine geschützte Werkstatt – im Gegenteil: Im Berner Gemeinschaftsradio gehen Menschen aus verschiedenen Kulturen, sozialen Schichten und Generationen ein und aus. Und wenn immer möglich nehmen Radio loco-motivo-Teammitglieder an öffentlich ausgeschriebenem Weiterbildungen bei RaBe teil, zusammen mit Kolleginnen und Kollegen anderer Redaktionen. Menschen mit Psychiatrieerfahrung werden bei RaBe nicht «integriert». Sondern gehören – im Sinne des Inklusionskonzepts – selbstverständlich dazu. Radioarbeit bedeutet für Menschen mit Psychiatrieerfahrung Teilhabe am gesellschaftlich-sozialen Leben, was sich gesundheitsfördernd auswirkt.

«Ihr bereichert RaBe mit euren Sendungen sehr – und somit auch die Gesellschaft. Ich wünsche euch allen weiterhin viel Spass bei der Kreation neuer Sendungen!»

Eine Hörerin

### • Fokusverschiebung

Psychisch belastete Menschen haben die Tendenz, sich zu intensiv mit sich selber zu beschäftigen. Sie drehen gedanklich oft im Kreis. Ihre Ängste, ihre inneren Nöte sind oft so drängend, dass sie nichts an-

deres mehr denken können. Zudem ziehen sie sich immer mehr zurück. In Zeiten akuter Erkrankung kann Rückzug zweifellos Schutz bieten, längerfristig aber zu sozialer Isolation führen. Durch die Mitarbeit bei Radio loco-motivo durchbrechen diese Menschen ihr Rückzugsverhalten. Der einfache Alltagsspruch: «Auf andere Gedanken kommen» ist hier sehr zutreffend. Dadurch, dass man sich intensiv mit einem Thema «der Aussenwelt» beschäftigt, wird das Kreisen um sich selbst unterbrochen. Menschen mit Psychiatrieerfahrung kommen mit Radio loco-motivo auf andere Gedanken.

«Radio loco-motivo ist einfach ein guter Job und eine spannende Abwechslung im Alltag. Man vergisst die mühsamen Gedanken im Kopf.»

Ein Redaktionsmitglied

### • Recovery

Die Mitarbeit bei Radio loco-motivo ist ein Übungsfeld par excellence: In den Sitzungen lernen die Teammitglieder, sich zu Wort zu melden, sich durchzusetzen, sich abzugrenzen. Sie lernen Feedback zu geben, Lob entgegenzunehmen, Kritik einzustecken. Und sie müssen sich an Regeln halten. Es wird Verbindlichkeit erwartet. Wer etwa einer Sitzung fernbleibt, meldet sich ab. Wer einen Beitrag nicht rechtzeitig fertigstellen kann, informiert das Team. Man versucht, einen möglichst «normalen» Umgang zu pflegen. Ausserdem ist bei Radio loco-motivo zentral, dass das Augenmerk auf die Stärken, nicht auf die Schwächen gerichtet wird. So wagen die Redaktoren sich auch immer wie

der an Neues heran. Sie entdecken neue Fähigkeiten, neue Ressourcen. All dies trägt zu ihrer Gesundheit bei – im Sinne des Recovery-Konzepts.

«Radio loco-motivo gibt mir Struktur während der Woche. Die Arbeit macht mir Freude. Aber es ist auch jeden Mittwoch eine Herausforderung. ‚Uff, jetzt muss ich dort hin‘, denke ich jeweils.»

Ein Redaktionsmitglied

### • Öffentlichkeit

Es wird viel geredet, geschrieben, geforscht über Psychiatriepatienten. Bei Radio loco-motivo haben die Betroffenen selber das Wort. Sie stehen im Mittelpunkt. Und erzählen von ihren persönlichen Erlebnissen, sind Sprachrohr für die Anliegen psychiatrieeffahrener Menschen. Mit ihren Sendungen tragen sie zur Sensibilisierung der Öffentlichkeit für psychiatrische Themen bei und wirken der Stigmatisierung psychischer Krankheit entgegen. Sie scheuen sich auch nicht, politischen Entscheidungsträgerinnen das Mikrofon hinzuhalten. Bei Radio loco-motivo haben Menschen mit Psychiatrieerfahrung eine Stimme in der Öffentlichkeit.

### • Trialoco

Dass Betroffene, Angehörige und Fachleute miteinander reden, hat sich in der modernen Psychiatrie etabliert. Dass aber Trialoggespräche öffentlich stattfinden, ist neu. Radio loco-motivo fördert diese Gesprächsform explizit im Trialoco. Und auch hier: die Gesprächsleitung hat wenn möglich eine psychiatrieeffahrene Person.

### Radio loco-motivo macht Schule

Inzwischen gibt es ein Radio loco-motivo Winterthur und in Solothurn ist eines im Aufbau. Auch in der Westschweiz interessiert man sich dafür.

### Radio loco-motivo verdient Anerkennung

Last but not least: Radio loco-motivo hat 2015 zwei Preise gewonnen! Den «prix printemps für Menschen mit Behinderungen» und den «Prix Perspectives», den Förderpreis für Engagement in den Bereichen Schizophrenie und bipolare Störungen.

### Radio loco-motivo als Vorbild

Psychatrieerfahrene Menschen haben mit Radio loco-motivo in der Schweiz erstmals regelmässig eine Stimme am Medium Radio. Die Sendungen werden auch in Kliniken oder Wohnheimen gehört und können Menschen in unterschiedlichen Lebenssituationen Mut machen, sich an Neues heranzuwagen, das «sichere Feld» mal zu verlassen. Ausserdem können Sendungsinhalte zu Diskussionen im Betreuungsalltag anregen.

### Achtung Sendung!

16.59: Der Soundtest ist gemacht. «Bitte alle Handys ausschalten!», mahnt Christina vom Sendepult aus. Denise und Laura sitzen am runden Tisch, in den Händen ihre Manuskripte, die Köpfe gegen das Mikrophon gerichtet. Höchste Konzentration: Punkt 17.00 betätigt Adrian den Live-Schalter, um sofort ab Computer den Radio loco-motivo-«opener», den speziellen Eröffnungs-Jingle, zu starten. Gleich danach begrüsst Denise die Zuhörernden, ohne einen einzigen Versprecher! Start gelungen, und schon läuft das Interview von Peter, dem ein Kadermitglied der Polizei Red

und Antwort steht zu Fragen rund um die Ausbildung von Polizeimitarbeitenden für den Umgang mit Menschen mit psychischer Beeinträchtigung.

Christina hält ihre Finger auf dem Mischpult in Nähe des Reglers, um ja rechtzeitig das Mikrophon für Laura öffnen zu können, die den Beitrag abmoderieren wird. Zügig geht's weiter mit Gabys locker vorgetragenen «Geistesblitzen und Zungenbrechern». Adrian hantiert gekonnt hin und her zwischen Computer und CD-Spieler, wo er nun die Band «cotton mafia» in den Äther gibt. Dann geht das Gedicht über die Liebe auf Sendung – Christina hebt den Regler leicht an, damit die Stimme der Lyrikerin von Radio loco-motivo gut verständlich überkommt. Nach einem eher wilden RaBe-Jingle dann die philosophisch-tiefsinnige Kolumne über die Zeit... Und die Zeit ist es auch, die hier im Studio vergeht, sehr schnell vergeht. Noch gibt's aber den Beitrag über «Bewegungstherapie», eine weitere Folge der Rubrik «Unser ABC der Psychiatrie», und die Reportage über die Hilfe für Kinder psychisch belasteter Eltern mit dem englischen Titel: «young carers». Doch dann ist's geschafft. Denise und Laura schauen sich zufrieden an. Ihre Augen leuchten, sie sind stolz – mit gutem Grund! – die Feuertaufe ist bestanden. Gianni, der Koordinator, macht ihnen ein grosses Kompliment!

Adrian spielt zum Schluss ein Stück von «Stiller Has». Und Snowy, der im Aufenthaltsraum mal wieder eine Radio loco-motivo-Sendung lang geduldig auf «Herrchen» gewartet hat, wittert endlich Aareluft. Denn, was singt da Endo Anaconda am Radio? «Dr Aare naa – dere schöne, schöne grüne Aare naa, dr Aare naa».



[www.radiolocomotivo.ch](http://www.radiolocomotivo.ch) / [www.igsbern.ch](http://www.igsbern.ch) [www.klippklang.ch](http://www.klippklang.ch) / [www.rabe.ch](http://www.rabe.ch)