

Betreutes Wohnen in Bielefeld

Ich (Daniel Schmidt, verantwortlich für den Inhalt dieser Seite) lernte Hendrik im Rahmen eines Praktikums kennen, welches ich vor einiger Zeit in Bethel absolvierte. Wir trafen uns später rein zufällig in der Stadt und ich bat ihn, mit mir einmal ausführlich über seine außergewöhnliche Geschichte, die anderen Menschen als Mahnung gelten soll, zu sprechen, worauf er auch aus anderen Gründen einwilligte.

Hallo Hendrik. Vielleicht erst einmal ganz kur etwas über dich.

Mein Name ist Hendrik K., 23 Jahre alt, ledig und ich mache eine Ausbildung zum Einzelhandelskaufmann. Ich bin in Fulda geboren und 1994 mit meinen Eltern und meinem Bruder nach Sassenberg gezogen und lebe jetzt seit gut drei Jahren in Bielefeld.

Du wohnst also in einer Einrichtung für betreutes Wohnen hier in Bielefeld.

Nein, tue ich nicht.

Oh! Das ist jetzt aber ganz schlecht, denn genau darüber wollten wir doch sprechen.

Können wir auch gerne tun. Also, ich habe bis vor 6 Monaten in einer WG für psychisch kranke Menschen gelebt. Dieses Interview möchte ich übrigens führen, um mir und meinen damaligen Mitbewohnern das Image des Bekloppten zu nehmen und auch um anderen, die in meiner damaligen Situation sind, zu zeigen, dass es durchaus einen Weg daraus gibt. Und all den sog. mental Gesunden da draußen möchte ich sagen, dass ich genau so irre bin wie ihr. Also, wie manche Leute, auch aus meinem damaligen Umfeld in Sassenberg heute auf mich reagieren... Unglaublich! Da kommt ich mir manchmal vor ein rohes Ei. Einmal psychisch krank immer einen an der Klatsche. So denken viele. Aber ich bin wieder fit und möchte auch so behandelt werden.

Ich bin zwar kein Profi, aber bei dir scheint doch alles in Ordnung zu sein.

Ist es ja auch wieder, aber aus diesem ganzen Kreislauf, Betreuung hier, Betreuung da, wie geht's ihnen denn heute.... also um da wieder raus zu kommen... .ist halt nicht ganz leicht.

Erzähl doch bitte mal zuerst, wie du in die Situation hinein geraten bist.

Ach, das war ganz leicht. Ne, jetzt mal im Ernst. Als Kind war ich schon immer gern für mich allein

in meiner eigenen Welt. Da war nichts krankhaftes bei. Ich machte mir halt nur gerne Gedanken und schrieb Phantasiegeschichten. Einige wurden sogar veröffentlicht. Alles lief normal, Schule, Abitur, manchmal Stress mit den Eltern, das Übliche halt. Es war auch nicht so, dass ich mich vollkommen in meine Fantasiewelt zurückgezogen habe. Ich hatte durchaus Freunde, war aber immer einer der ruhigeren Sorte, was Partys, Alkohol und Drogen betrifft.

Mein Bruder war da ein bisschen krasser drauf. Äh, die ganze Sache hier läuft doch anonym ab? Nicht, dass jemand ärger bekommt.

Namen werden, wenn du das möchtest.

O.K. Also, mein Bruder, der ist ein paar Jahre älter als ich, feierte mit seinen Kumpels bei uns im Keller eine Party; wie man das halt so macht, wenn die Eltern nicht da sind. Da wurde so einiges konsumiert. Ich rede jetzt nicht von Alkohol, sondern von, wie es jetzt weiß, psychedelische Drogen wie LSD. Ich nahm an diesen Partys nie teil, hatte damals auch eher weniger mit meinem Bruder zu tun, aber aus irgend einem Grund ging ich an diesem Abend in den Partykeller. Voll gespenstisch, was ich da sah:

Alle saßen wie völlig weg von dieser Welt auf dem Boden und grinsten blöd vor sich hin, oder versuchten mit den Händen nach etwas zu greifen, das nicht da war. Mir war schnell klar, dass der Grund für diese Zustände wohl etwas mit dem großen Krug auf dem Tisch zu tun haben musste. O.K., ich dachte mir, einmal ist keinmal und puff.. von jetzt auf gleich.

Die Musik, die vorher noch eher langweilig monoton klang, fand ich auf einmal phantastisch.

Ich fühlte mich wie in einer völlig heilen Welt und die Kumpels von meinem Bruder, die ich nicht mal alle mit Nehmen Kannte, empfand ich als meine besten Freunde, wenn nicht sogar als meine Familie. Ja, dass war so ein Gefühl, als würde wenn man sich lange nicht gesehen hat und sich endlich wieder in den Arm nehmen kann.

Dann wurde es komisch., nicht lachen jetzt, aber ich sah den Marshmallow-Mann (Fantasiegestalt aus dem Film Ghostbusters), der hinter einem Bild im Regal hervorguckte und winkte. Ich fand das klasse und grinste wahrscheinlich genau so blöd wie die anderen. Nur irgendwann grinste ich nicht mehr.... Völlig irre! Ich war in meinen Gesichtern gefangen. Ich lebte darin. Dann war ich Protagonist in Computerspielen, und ich meine jetzt nicht so was nettes wie Super-Mario. Ein langer Flur mit hunderten von Türen, das war meine Realität. Und hinter den Türen da konnte alles sein. Der Marshmallow-Mann, Utopia, Super-Mario mit seinen neckischen Freunden oder Doom 3 (brutales Computerspiel). Leider war es immer öfter Doom 3. Tja....

Und irgendwann wurde der PC abgestellt, wenn ich das mal so flapsig sagen darf?

Genau. Nur leider ist es nicht so einfach, die CPU im Kopf zu reseten . Das Erste woran ich mich in der Realität wieder erinnern kann ist eine Frau im weißen Kittel, eine Ärztin. Die eröffnete mir dann als sei es die normalste Sache der Welt, dass ich jetzt zum ersten mal seit vier Wochen wieder halbwegs ansprechbar wäre, und dass ich in der Psychiatrie in Bielefeld Bethel läge.

Und wie fühlt man sich da?

Ich nahm es erstaunlich locker. Lag wohl an den Medikamenten, und davon gab's reichlich. Aber mit der Zeit kam ich immer weiter zu mir. Wäre da nicht die Flashbacks gewesen.

Erklär mal bitte genauer.

Tja. Ich stand morgens auf und alles war völlig normal. Ich ging zur Arbeitstherapie und plötzlich, wie aus dem nichts, steht da nicht mein Therapeut, sondern der Marshmallow-Mann,im günstigsten Fall der Marschmallow-Mann.

Dann wurde ich in die sog. Mittelfristige Psychiatrie verlegt. Auch wieder oben in Bethel.

Dort lernte ich auch mit meinen seltsamen Zuständen besser umzugehen. Am Anfang waren diese zeitweise auftretenden Scheinwelten noch Realität für mich, doch irgendwann erkannte ich recht schnell, wenn da oben was schief lief und konnte mir Hilfe, also Medikamente, besorgen. Aber immer diese Angst, es könnte jeden Moment wieder losgehen.... Panikattacken habe ich bekommen. An manchen Tagen war ich nicht mal in der Lage, das Klinikgebäude zu verlassen. Konsequenz: Noch 'ne Pille mehr.

Aber irgendwann bist du dann aus der mittelfristigen Psychiatrie entlassen worden.

Ja, nach ca. einem halben Jahr. Die Flashbacks traten selten, etwa alle 2 Wochen auf, die Panikattacken leider öfter, aber damit konnte ich mehr oder weniger gut leben. Natürlich wollte ich raus aus der Klinik, aber irgendwie traute ich mir selbst nicht über den Weg. Dazu kam noch eine extreme Antriebslosigkeit. Also wenn man mich morgens nicht geweckt hätte.. wahrscheinlich würde ich gar nicht hier sitzen, sondern immer noch in der Klinik pennen (lacht). Nebenwirkungen der Medikamente. Da bot man mir die Möglichkeit des betreuten Wohnens an.

Betreutes Wohnen? Wie darf man sich das vorstellen?

Normaler als es sich anhört. Ein ganz normales Haus, in einem ganz normalen Wohnviertel. Keine Pfleger in weißen Kitteln oder ähnliches. Wir, also ungefähr 20 Menschen mit psychischen Problemen, lebten dort in Wohngemeinschaften zu je 3 Personen. Das Ding hatte überhaupt keinen Krankenhauscharakter. Wir lebten dort völlig normal, kochten selbst und die meisten von uns gingen arbeiten.

Und worin bestand die Betreuung?

In meinem Fall bestand die Betreuung darin, dass ich beinahe täglich ein Gespräch mit meiner Betreuerin führte, in der es um Dinge des alltäglichen Lebens ging. Ich war damals wirklich noch nicht wieder so fit, um mein Leben selbst zu regeln. Wäsche waschen, morgens auch mal alleine pünktlich aufstehen, oder einfach nur regelmäßig essen., an diese Dinge musste ich wieder heran geführt werden. Das wurde aber von Woche zu Woche alles besser. Und die Zeit lief. Insgesamt lebte ich fast 3 Jahre in dieser Einrichtung.

Ich war bestimmt nicht stolz darauf, im Betreuten Wohnen, also im Heim zu leben. Für mich war damals aber einfach wichtig mich sicher zu fühlen, halt einen Ansprechpartner vor Ort zu haben, der auch wirklich immer da war. Und es kam ja auch zu sog. Akutsituationen, bei denen ich nicht mehr wusste, wo oben und unten war.

Und wie wurde dir dann geholfen?

Mit Bedarfsmedikation. Die lag für solche Fälle immer im Schrank, im Büro bei den Betreuern. Vier mal war es aber so schlimm, dass sie den Krankenwagen rufen mussten. Das hieß dann wieder Psychiatrie, aber nur wenige Tage.

Und dann bist du also aus der betreuten WG ausgezogen.

Ganz genau. Das war vor 6 Monaten. So gut wie mir die Zeit in der WG getan hat, aber irgendwann war es einfach Zeit daraus zu kommen. Ich möchte betonen, dass meine Mitbewohner und ich freiwillig in der WG gelebt haben. Zwangseinweisungen in so eine Einrichtung gibt es nicht. Meine Betreuer waren zu Anfang von meinem Wunsch nicht allzu begeistert. Es hat schon einige Gespräche, auch mit meinem Psychiater gebraucht, bis sie mit meinem Entschluss einverstanden waren. Aber nun mal ehrlich, meine letzte Akutphase lag Monate zurück und ich hatte sogar eine Ausbildung zum Einzelhandelskaufmann angefangen. Und das ich mich da in solch einer Einrichtung am falschen Platz fühlte, kann man sich wohl vorstellen. Zurück zu meinen Eltern wollte ich auch nicht, was seine Gründe hatte. Mit nun 23 Jahren möchte man halt was eigenes haben und das habe ich mir dann auch gesucht. Zugegeben, ich werde von meinen Eltern finanziell unterstützt. Na, und! Werden andere doch auch.

Und heute hast du mit Psychiatrie und Betreuung gar nichts mehr zu tun?

Na, schön wär's. Könnte aber auch böse enden.

Wie darf ich das verstehen?

Ich habe noch einen Betreuer von einem örtlichen Verein hier in Bielefeld, der sich um mich kümmert. Wir telefonieren drei mal die Woche und treffen uns einmal zu einem ausführlichen Gespräch. Dabei geht es meistens um lebenstechnische Dinge, da mir in der WG doch so einiges abgenommen wurde. Das nervt zwar manchmal, aber dem Mann würde es bestimmt auffallen, wenn sich da bei mir im Oberstübchen wieder komische Dinge anbahnen. Außerdem habe ich einmal im Monat ein Gespräch mit meinem Psychiater in Bethel. Medikamente muss ich ja leider immer noch nehmen, aber zum Glück nicht mehr diese Hammer-Dinger wie zu Anfang.

Wo siehst du dich in Zukunft?

Auf einem großen Berg aus Geld, mit 1000 schönen Frauen!(lacht) Schreib das jetzt bloß nicht, sonst wird mir wieder ganz schnell 'ne Suite in Bethel gebucht. Das war Spaß!

Aber im Ernst: Ich habe genau solche Träume und Wünsche wie wohl jeder in meinem Alter. Es ist ja auch nicht so, dass sich bei mir alles um meine Krankheit dreht. Aber die Zeiten in denen ich befürchtete hinter jeder Ecke könnten komische Gestalten lauern ist vorbei. Hoffentlich ein für alle mal.

Was mich bei dem ganzen Gespräch schon wundert, irgendwie scheinst du die Sache ja mit Humor zu nehmen.

Falsch! (wird plötzlich sehr streng) Das war oder ist eine ganz ernste Angelegenheit. Es hätte wirklich nicht viel gefehlt und ich hätte den Rest meines Lebens als sabbernder Sack im Immergrünen Märchenwald verbracht. Aber jetzt,...jetzt geht's mir ja wieder gut. Die ganze Geschichte habe ich bestimmt nicht locker genommen, aber jetzt mein Leben. Kommt vielleicht wirklich komisch rüber, wenn ich über die schlimme Zeit so manchen Witz mache. Die Erinnerung ist dann einfach leichter zu ertragen.

Eine Frage noch zu dir und deinem Bruder. Machst du ihn für deinen Situation und das was du durchlebt hast verantwortlich?

Warum? Schließlich hat er mir auf der Party damals doch keinen Trichter in den Hals gesteckt und mich mit dem Zeug vollgepumpt. Ne, ne! Das war ich schon ganz allein. Er sieht die Sache anders und macht sich noch heute große Vorwürfe. Die Sache mit den Psycho-Drogen hat er seit jenem Abend übrigens aufgegeben.

Noch ein paar Worte zum Abschluss?

Ja, gern. Ich habe das Thema "drogeninduzierte Psychose", mal gegooglet und da heißt es, dass es 9 von 1000 Konsumenten von LSD trifft, von denen 6 wieder völlig gesund werden. Erschreckende Zahlen, nicht wahr? Manche trifft es schon beim ersten mal, so wie mich. Jetzt ein Tipp, der ganz leicht umzusetzen ist, da man einfach nichts tun muss: Finger weg davon.

Aus Gründen des Identitätsschutzes haben Namen und identitätsrelevante Daten verändert. Zudem bat mich Hendrik mit ihm nicht näher über seine Eltern zu sprechen.

Bielefeld, November 2007