

**WESTDEUTSCHER RUNDFUNK****WDR 5, Neugier genügt**

**Zuflucht in seelischer Not. Die Berliner Krisenpension macht Klinikaufenthalte vermeidbar**

**Ms.: Cornelia Schäfer**      Prognosetage: 11.,12.+13. Nov., 21.+22.Nov.07

**Red.: Lioba Werrelmann**                      Sendedatum: 28.11.2007

---

**O-Ton 1:**

1h09.15" "Die Psychiaterin, die hier arbeitet und den Arzt, der hier arbeitet, finde ich sehr sympathisch und sehr hilfreich, weil sie also das rüber bringen, was ich eigentlich von nem guten Arzt auch erwarte: dass man ne Vertrauensatmosphäre schafft und so ne Art freundschaftliche Atmosphäre verbreitet, in der man quasi wieder Geborgenheit spürt."

1h09.46"

**Autorin:**

Frank Dahmen weiß, was er braucht und wie gute Hilfe in seelischen Notlagen aussieht. Der 40-Jährige hat nämlich selbst in der Pflege gearbeitet und außerdem sechs Semester Psychologie studiert. Beenden konnte er sein Studium jedoch nicht, denn damals hörte er schon Stimmen, die ihm zuweilen so zusetzten, dass er sich nicht mehr auf seine Bücher und das Lernen konzentrieren konnte.

Als wir uns an einem trüben Novembernachmittag in seinem Zimmer in der Berliner Krisenpension gegenüber sitzen, ist Frank Dahmen bereits seit 14 Tagen hier und macht einen ganz ausgeglichenen Eindruck. Wie es dazu kam, dass er in der Krisenpension Zuflucht suchen musste, möchte ich wissen.

**O-Ton 2:**

58.32" "Hier in der Krisenpension ging es hauptsächlich darum, dass ich vor etwas mehr als zwei Wochen eine Halluzinationserfahrung gemacht habe, die sehr kritisch war. Wie gesagt, ich bin Stimmenhörer, und meine Stimmen haben mir gesagt: Frank, Du stirbst gleich. Es ist so weit, leb wohl, nimm es gefasst auf, es passiert jetzt gleich." 59.00"

**Autorin:**

Er sei in wahnsinnige Angst geraten, erzählt der rundliche Mann mit den freundlichen braunen Augen, und habe alles mögliche versucht, um sich zu beruhigen: Als die Stimmen ihn aber weiter mit der Todesbotschaft bedrängten, suchte er Hilfe in einer psychiatrischen Klinik.

**O-Ton 3:**

1h02.53" "..und da hat man mir gesagt, das sind alles nur Leibhalluzinationen, nehmen Sie bestimmte Medikamente - die man mir auch in die Hand gedrückt hat - und gehen Sie wieder nach Hause. Ist alles halb so schlimm, sagte man mir, nur sollte das Phänomen über mehrere Nächte nicht weg gehen, würde man mich dann doch aufnehmen. 1h03.09"/ Naja, habe ich mir gedacht, so toll ist das auch nicht, weil sie //mir gleich// Höchstdosen von bestimmten Neuroleptika// angedroht hatten,// und das fand ich nicht sehr sympathisch. Ich hab dann hier //mit den leitenden Menschen der Krisenpension // abgesprochen, dass ich in Eigenregie die Medikamente nehme, die mir von meinem Psychiater verschrieben worden sind, und 1h03.56"// 1h04.59"ich konnte die Medikamente// nehmen, ohne dass da irgend jemand sagt, du musst aber jetzt so und soviel nehmen. Das ist auf jeden Fall etwas, was man in der Klinik wohl kaum antreffen wird// und dass ich hier// halt eben sehr freundschaftliche, sehr mitmenschliche Kontakte mit den Mitarbeitern pflegen kann und einfach auch Sicherheit vermittelt wird, dass man hier wie zu Hause gut aufgehoben ist." 1h04.51"

## **Atmo Krisenpension Foyer**

### **Autorin:**

Gut aufgehoben zu sein, das trifft wohl ganz gut, was die Betreiber der Krisenpension ihren Klientinnen und Klienten vermitteln wollen. Eine Zufluchtstätte soll die Einrichtung sein, ein Ort, an dem man beängstigende seelische Krisen mit liebevoller Begleitung durchstehen kann. Wie ein abgeschirmter Raum wirkt die große Wohnung in Berlin-Schöneberg allerdings nicht: Von der Straße aus gelangt man durch eine Glastür in ein großzügiges Foyer mit Stuckdecke und einer Korbmöbelsitzecke. Von da aus geht es geradeaus direkt weiter in die geräumige Wohnküche in freundlichem Gelb und Weiß mit einem großen Esstisch. Kurz nach dem Umzug der Krisenpension in diese größeren Räumlichkeiten ist der offene Eingangsbereich ziemlich belebt. Neue Klienten klingeln, Mitarbeiter, die Dienst haben oder nur etwas besprechen wollen, kommen herein, und der Mann von der Telekom muss noch etwas am Telefonnetz einstellen. Er biegt vor der Wohnküche nach rechts ab. Dort geht es zum Büro und den vier Zimmern, in denen maximal sieben Klienten Platz finden. An der Küche vorbei führt ein schmaler Flur zu dem sogenannten "weichen Zimmer" für diejenigen, die eine besonders reizarme Umgebung brauchen. Es hat einen schönen hellen grob gewebten hellen Teppich und einen naturfarbenen Vorhang vorm Fenster. Schaumstoffelemente laden - je nach Stimmung - zum Kuschneln oder Draufschlagen ein, und wer kann und mag, kann seinen Gefühle auch Gitarre spielend Ausdruck verleihen. Weiter runter den Flur schließt sich noch eine zweite Wohnung an, die bisher vor allem für Besprechungen genutzt wird. Es könnte ruhiger sein, finde ich. Aber gemütlicher und friedlicher als auf der Akutstation einer psychiatrischen Klinik ist es allemal in der Krisenpension. Und genau solche Unterschiede waren den Initiatorinnen und Initiatoren von Anfang an wichtig. Gitta Dressel zum Beispiel. Die Sozialarbeiterin in einem Tageszentrum für psychisch Kranke erzählt die Entstehungsgeschichte der Krisenpension.

**O-Ton 4:**

0.57" "Das war ein Bedarf von den Menschen, die zu uns kommen, in dieses Zentrum, dass die immer wieder gesagt haben: wir brauchen etwas anderes. //Die Klinik brauchen wir eigentlich gar nicht, nur in besonderen Situationen, aber grundsätzlich, wenn wir oft in Krisen geraten, dann ist die Klinik oft nicht das richtige Mittel. Wir werden dort nur mit Medikamenten vollgestopft, man hört uns nicht zu, wir sind...im Grunde genommen sitzen dort unsere Zeit ab, aber keiner //kümmert sich richtig um uns." 1.29"

**Autorin:**

Dergestalt von ihren Klienten inspiriert, tat sich Gitta Dressel mit anderen professionellen Kräften aus der Gemeindepsychiatrie sowie mit engagierten Angehörigen und Betroffenen zusammen. Man diskutierte Konzepte und Möglichkeiten, bemühte sich zunächst vergeblich um die Zusage einer Kassen-Finanzierung...und mietete dann mit Unterstützung verschiedener Vereine und Organisationen im Herbst 2005 einfach eine Wohnung an, um endlich mit der konkreten Arbeit beginnen zu können. Der Elan war groß. Das Konzept berücksichtigte Erfahrungen mit Reform-Modellen im In- und Ausland und Erkenntnisse aus der Versorgungsforschung, die besagen: Am besten kann man Menschen in psychischen Krisen gerecht werden, wenn man sie in ihrem häuslichen Umfeld mit multiprofessionellen Teams begleitet und betreut. Heraus kam die Krisenpension, deren 45 überwiegend ehrenamtliche Mitarbeiter nicht nur aus den unterschiedlichsten Helferberufen stammen, sondern eben auch aus den Reihen der Angehörigen psychisch kranker Menschen und der Psychiatrie-Erfahrenen. Darauf ist Gitta Dressel besonders stolz.

**O-Ton 5:**

35.35" "Ich denke, das ist ja auch die dialogische Kompetenz, die wir vorweisen, dass sowohl ein Angehöriger, ein Betroffener oder auch ein Profi auch mit unterschiedlichen

Erfahrungswerten sich einbringt in diese Arbeit. Und ich glaube, davon kann der Gast oder der Klient, den wir hier aufnehmen, auch profitieren. 36.07"

**Autorin:**

Davon ist auch Marianne Schumacher überzeugt. Die Mutter eines psychisch kranken Sohnes kümmert sich häufig um Angehörige, die in der Krisenpension immer mit einbezogen werden, soweit dies gewünscht wird. Aber auch die Klienten selbst suchen das Gespräch mit ihr.

**O-Ton 6:**

Ca 35.00" "Und wir machen immer wieder die Erfahrung, dass die Klienten da sogar sehr froh sind, da keinen Profi vor sich sitzen zu haben, kein professionelles therapeutisches Gespräch führen zu müssen, sondern einfach so von Mensch zu Mensch, auf gleicher Augenhöhe eben ins Gespräch zu kommen." 35.28"

**Autorin:**

Um Partnerschaftlichkeit bemühen sich allerdings auch die professionellen Mitarbeiter. Und noch etwas anderes ist den Engagierten hier wichtig. Luciana Degano Kieser, die ihre Kompetenz als Psychiaterin zur Verfügung stellt, betont, wie leicht zugänglich die Krisenpension ist und wie sehr alle sich hier auf die Hilfesuchenden einstellen.

**O-Ton 7:**

13.33" Jemand kommt, braucht nur zu übernachten, weil er noch arbeiten gehen will. Das ist bei uns möglich. Oder der andere im Gegenteil braucht nur Hilfe nachmittags, weil er in der eigenen Wohnung übernachten will, er hat Tiere und will die weiter versorgen - das ist auch möglich bei uns.// Das heißt, je nach Bedarf wir versuchen so einen Plan zu erstellen, das einfach angepasst den Bedürfnissen der Menschen ist." 14.36"

**Autorin:**

Frank Dahmen ist es vor allem wichtig, in Sicherheit und Geborgenheit übernachten zu können. Morgens geht er in die Behindertenwerkstatt, in der er seit einigen Jahren tätig ist, nachmittags unterhält er sich mit anderen Gästen oder Mitarbeitern der Krisenpension in der Wohnküche, manchmal kommen Freunde zu Besuch oder er verbringt Zeit alleine in seinem schlichten aber wohnlichen Zimmer. Je näher der Abend rückt, desto wichtiger werden ihm Beistand und Begleitung, denn dann kriecht seine Angst in ihm hoch.

**O-Ton 8:**

1h07.10" "Wir haben mehrere Sachen ausprobiert hier, um diese Angst in den Griff zu kriegen: kalt duschen, //Arme und Beine kalt abduschen, kalte Wickel, Spazieren gehen, und haben heraus gefunden, das beste, was sehr wirksam ist, sind tatsächlich nur das Trinken von kaltem Wasser und das Spaziergehen in relativ kühler Atmosphäre. Und das andere hilft eher wenig bis gar nicht, aber diese beiden sind sehr erfolgreich, und die Begleitung in den Schlaf hinein hilft mir auch sehr. 1h07.50"//

**Autorin:**

Die Begleitung in den Schlaf übernehme Abend für Abend die Nachtwache, erzählt Frank Dahmen.

**O-Ton 9:**

"Sie sitzt neben meinem Bett. Sie hat mir sogar angeboten, die Hand zu halten. Das fand ich aber nicht notwendig. Wir sprechen miteinander und reden über das, was uns gerade einfällt, bzw. wenn ich das Bedürfnis habe, die Augen zuzumachen, dann ist einfach Stille. Aber sie bleibt im Raum, bis ich dann wirklich sichtbar und hörbar eingeschlafen bin." 1h08.33"

**Autorin:**

Wie alle Klienten der Krisenpension hat Frank Dahmen auch eine spezielle Bezugsperson im Team, die den Überblick über Absprachen und wirksame Hilfen hat und den Kolleginnen bei Bedarf Anregungen gibt. Mit ihr, einer anderen Stimmenhörerin, überlegt er, was ihn wohl in die Krise getrieben hat. Seine Sexualität spiele dabei eine Rolle, deutet er an, und eine eigentlich erfreuliche Neuorientierung bei der Arbeit. Bisher hat der gelernte Pfleger nämlich im Garten und im Bioladen der Werkstatt gearbeitet. Da dem Übergewichtigen aber vor allem die Gartenarbeit auf Dauer zu beschwerlich war, ist ihm gerade der Wechsel ins Büro ermöglicht worden. Vor diesem Hintergrund haben ihn seine Gesprächspartnerinnen ermutigt, die Todesankündigung eher als Metapher für den Neuanfang zu verstehen und nicht wörtlich zu nehmen.

**O-Ton 10:**

26.39" Wir orientieren uns auf erstens auf die Probleme, die die Menschen präsentieren und zweitens auf die Wünsche, die Erwartungen, die die Menschen haben."

**Autorin:**

Fasst Luciana Degano-Kieser das bedürfnisorientierte Konzept der Krisenpension zusammen. Die Mitarbeiterinnen haben sich in einem gerade freien Klientenzimmer zusammengesetzt, um Auskunft über ihre Arbeit zu geben. Angeknüpft wird stets an den Selbsthilfestrategien, die die Klienten schon mit Erfolg angewendet haben, dann wird nach neuen Wegen der Problembewältigung gesucht. Ein Training gebe es, das gut bei Angststörungen helfe, sagt die Psychologin, und wenn jemand zu Selbstverletzungen neige, dann suchten alle gemeinsam nach unschädlicheren Alternativen, die geeignet sind "den Druck abzubauen". Sich ein Gummiband eng um das Handgelenk zu ziehen, sei in solchen Situationen z.B. entlastend.

Einen festen Plan gibt es aber nicht. Denn jeder Klient, jede Klientin ist anders und braucht womöglich ganz unterschiedliche Strategien und Arten der Zuwendung.

Inzwischen hat sich Julia, die seit drei Wochen in der Krisenpension wohnt, dem Kreis zugesellt. Wie Frank Dahmen leidet auch sie unter starken Angstattacken, die sie allerdings auf das Neuroleptikum zurückführt, das ihr gegen ihre Stimmen verschrieben wurde. Kein Arzt sei bisher bereit gewesen, mit ihr nach einem anderen Mittel ohne diese Nebenwirkung zu suchen. Julia kam in die Krisenpension, weil ihre Mutter, bei der die 37-Jährige wohnt, einen Schlaganfall erlitten hat und im Krankenhaus liegt.

Über die flexiblen Hilfen hier an ihrem neuen Zufluchtsort, die auch nachts angeboten werden, ist Julia voll des Lobes.

### **O-Ton 11:**

52.33" "Es war z.B. auch schon mal möglich, dass ich von 10 bis halb zwölf einen Spaziergang hatte mit einem Mitarbeiter z.B., und dass es mir danach dann wieder gut ging, dass ich diese Unruhe, diese motorische Unruhe, diese Überempfindlichkeit dann abbauen konnte, durch die Bewegung, durch das Spazieren gehen. Und dann auch, nach diesem eineinhalbstündigen Gespräch mit Spaziergehen wirklich gut schlafen konnte. Und das ist ein großer Erfolg, weil ich sonst dann immer ungefähr bis zwei, drei Uhr nachts warten muss, bis diese Angstzustände abklingen. Und da ist es natürlich ein toller Erfolg, wenn ich durch Spaziergehen das so in den Griff kriegen kann." 53.14"

### **Autorin:**

**Atmo Krisenpension Wohnküche**, lockeres Gespräch am Esstisch

Dienstagmorgen. Am großen Wohnküchentisch der Krisenpension, wo gestern abend noch eine Gruppe ambulant betreuter Frauen zusammen saß, unterhalten sich nun eine stationäre Klientin und zwei Mitarbeiterinnen beim Frühstück. Auch Reinhard Wojke von der Berliner

Organisation für Psychiatrie-Erfahrene und Betroffene ist vorbeigekommen, trinkt einen Kaffee und erzählt, dass gerade die Alltäglichkeit der Krisenpension den Menschen die Möglichkeit bietet, aus ihrem ver-rückten Erleben wieder in der Realität anzukommen. Gemeinsam Kochen, Abwaschen, Frühstücken. Die Isolation, in die sich viele Betroffene zurückziehen, tue ihnen auf Dauer nicht gut.

**O-Ton 12:**

II 28.05" "Das ist genau der Punkt, das mit Hilfe der Begleitung in der Richtung hin wieder aufzubauen, die Gesichter zu sehen... Ich kann auch wieder Spaß haben, o Gott, das habe ich ja ganz vergessen, die ganze Zeit!" 28.18"

**Autorin:**

Wenn dann die Zeit in der Krisenpension gut getan und geerdet habe, sei eine flexible Rückkehr nach Hause wichtig. Darauf hat Reinhard Wojke bei der Konzeption Wert gelegt. Sowohl Frank Dahmen als auch Julia haben bereits von der Möglichkeit Gebrauch gemacht, probeweise zu Hause zu schlafen. Weil sie sich noch nicht stabil genug fühlten dauerhaft zurückzukehren, können sie nun noch eine Weile in der Krisenpension bleiben. Reinhard Wojke weiß, wie wichtig ein gut begleiteter Übergang ist.

**O-Ton 13:**

II/ ca 21.10" "Aus dem Grundgedanken heraus, dass viele sich suizidieren nach Klinikaufenthalten,// der sogenannte Patient, wenn er aus der Klinik entlassen wird, wird er meistens leider in das schwarze Loch entlassen.// Und hier ist das, wird es thematisiert, wenn ich Hilfe brauche, um die Wohnung aufzuräumen. Das heißt, wenn ich meinem Erleben etwas ver-rücke, dann ist auch die Wohnung in einem entsprechenden Zustand, und dafür halt Hilfen zu haben, dieses Chaos zu sehen, nicht von diesem Zustand dann// erschlagen zu sein,//

dass die Bezugsperson nötigenfalls auch dafür sorgt, // dass man zusammen aufräumt, // das finde ich eben ganz ganz wichtig."

**Autorin:**

Gehen müssen irgendwann natürlich alle. Aber auch eine ambulante, lockerere Anbindung ist dann noch eine Zeitlang möglich.

Wo in der Krise befindliche Menschen so sorgsam begleitet werden, geht es da nicht auch ohne Medikamente? Forscher haben bereits belegt, dass bei entsprechend individueller Hilfe zu Hause oder jedenfalls im vertrauten Umfeld der Betroffenen der Medikamentenverbrauch deutlich gesenkt bzw. mitunter ganz darauf verzichtet werden kann. Das weiß auch das Helfer-Team der Krisenpension. Aber es kann und mag nicht eigenmächtig Medikationen ändern oder absetzen. Stattdessen kooperiert man, so gut es geht, mit den jeweils behandelnden Ärzten der Klienten und versucht darauf hinzuwirken, dass diese je nach Situation auch die Dosen verringern oder ihre Patienten beim allmählichen Absetzen ihrer Mittel begleiten. Ungefähr 20% der Gäste in der Krisenpension versuchen, ihre Krisen nur mit Begleitung und ohne Medikamente durchzustehen. (Ein Dogma sei die pharmafreie Krise für sie und ihre Kollegen aber auf keinen Fall, sagt die Psychiaterin Luciano Degano-Kieser.

**O-Ton 14:**

26.42" "Wir begleiten sowohl Menschen, die Medikamente einnehmen als auch Menschen, die keine Medikamente einnehmen. // Z.B. ein Klient kommt zu uns, will die eigene Krise bewältigen ohne Medikamente. Wir sagen: gut, wir versuchen das. // Aber wenn wir merken, dass es nicht geht, dass einfach gesundheitlicher Schaden diesen Menschen entstehen kann oder dass er zu bestimmten Grenzen kommt oder wir in der Begleitung, dann sagen wir das offen und beraten wir auch die Klienten und sagen: Unserer Meinung wäre es besser, wenn Sie jetzt vielleicht doch ein Neuroleptikum einnehmen würden. Aber wir verhandeln mit den

Menschen zusammen und versuchen auch im Konsens das zu verordnen oder die Menschen zu dem niedergelassenen Arzt zu begleiten." 28.10")

**Autorin:**

159 Hilfe Suchende vor allem aus dem näheren Umfeld hat die Krisenpension in den ersten beiden Jahren ihres Bestehens bereits in ihren Räumen begleitet, darunter auch solche, die von einem eigens dafür zusammen gestellten Krisenteam Tag und Nacht betreut werden mussten. Meistens konnte ihnen geholfen werden. Aber nicht immer. Susanne Steinebach, die von Beginn an ehrenamtlich in der Krisenpension aktiv war und seit kurzem eine bezahlte Stelle als Bürokraft hat, erzählt von ihrem Sohn, der nach einer Weile von der Krisenpension in die Klinik gebracht werden musste. Allerdings ließen die Begleiterinnen und Begleiter den Kontakt zu dem jungen Mann auch während seines Klinikaufenthaltes nicht abreißen. Und heute besucht er sie manchmal zu einem Plauderstündchen. Wem damals aber vor allem geholfen werden konnte, das war Susanne Steinebach selbst.

**O-Ton 16:**

42.31" "Wenn man einen Angehörigen in so einer schweren Krise hat, wo der seine Identität, die man kennt, vollkommen verliert, //dann ist man einfach unter Schock. Ich war unter Schock, ich habe meinen Sohn noch nie in so einem Zustand erlebt. Ich habe meinen Sohn noch nie aggressiv erlebt, der war noch nie aggressiv, und das auszuhalten und zu sehen, dass er solche intensiven wahnsinnigen Anteile in sich hat, das war für mich einfach ein Schock: Dass er Menschen angreift, dass er sich selber verletzt, das konnte ich mir vorher nie vorstellen.// Und da waren die Mitarbeiter hier, vor allem die, die das schon kennen, von früher, sehr hilfreich. Die haben mich getröstet, die haben mir gesagt: Das ist bei so einer Krankheit ganz normal, die haben mir die Tipps gegeben, wenn ich nicht wusste: Wie gehe ich jetzt damit um? Die haben mir den Raum gelassen für alles, was in mir war." 43.47"

**Autorin:**

Hätte die Krisenpension damals schon die heutigen größeren Räumlichkeiten gehabt, wäre auch die Begleitung von Susanne Steinebachs Sohn vielleicht geglückt. In der kleineren Wohnung gab es einfach zu wenig Möglichkeiten, jemanden getrennt von den anderen zu betreuen. Dafür ist nun Platz. Und noch etwas anderes hat sich positiv entwickelt: Mit der City BKK ist die erste Krankenkasse in die Finanzierung der Krisenpension eingestiegen. Wenn weitere dem Beispiel folgen, werden bald weitere bezahlte Stellen in der Krisenpension geschaffen werden können.