

# Der Weg aus dem Heim – aber wie?

Erste Tagung speziell für Heimbewohner **Von Franz Josef Wagner**

**W**arum hat der LVPE Rheinland-Pfalz e. V. das Thema »Der Weg aus dem Heim – aber wie?« gewählt? Ein Grund war die starke Resonanz der 9. Fachtagung »Wohnen und Betreuen – Heute und Morgen« im Jahr 2005 in Hachenburg. Über 150 Teilnehmer (auch Heimbewohner!) kamen zu dieser Veranstaltung und nahmen dafür teilweise über drei Stunden Fahrzeit in Kauf. Noch zwei Jahre später werden wir von den damals anwesenden Heimbewohnern auf diese Tagung angesprochen.



## Konkrete Tipps aus eigener Erfahrung

Hauptreferent war Klaus Laupichler. Er hatte ein Studium begonnen, war dann mehrere Jahre obdachlos, wurde mehrmals in die Psychiatrie eingewiesen und lebte dann in einem Heim für psychisch kranke Menschen. Heute hat er eine eigene Wohnung, ist Vorstandmitglied des Bundesverbandes der Psychiatrie-Erfahrenen (BPE) und vertritt auf vielen Tagungen die Sicht der Heimbewohner. Seine Erfahrungen und die anderer hat er in die folgenden Ratschläge für Betroffene einfließen lassen:

- Nie überstürzt aus dem Heim ausziehen, weil es z. B. Probleme gibt. Eher in ein anderes Heim wechseln.
- Den Auszug lange vorher planen, möglichst mit einem sehr verlässlichen Mitarbeiter, der dann auch später im Team der Nachbetreuung ist.
- Schaut euch die Wohngegend gut an. Wir können nur wenig Miete zahlen, geraten also meistens an Wohnbaugesellschaften. Passt auf, dass ihr nicht in ein Problemgebiet zieht. Sprecht mit dem Sozialamt.
- In der Nähe eurer Wohnung sollte es Einkaufsmöglichkeiten und Nahverkehrsverbindungen geben, die leicht erreichbar sind. Desgleichen auch Hausärzte und Psychiater. Bei der Auswahl des Hausarztes achtet darauf, dass er sich Zeit nimmt und auch eventuell Hausbesuche macht.
- Ihr habt weniger Geld als im Heim. Das hört sich paradox an, aber ist bei der Grundsicherung leider so. Ihr müsst jetzt alles selbst bezahlen.
- Mit dem Auszug aus dem Heim werdet ihr nicht gesund, die Probleme verschärfen sich, aber trotzdem lohnt es, selbstbestimmt zu leben. Schließt Patientenvereinbarungen und Vorsorgevollmachten ab.
- Achtung: Ihr bekommt mehr Bedürfnisse und Sehnsüchte als im Heim, die euch leider oft nicht erfüllt werden. Passt auf dass Geld auf. Z. B. beim Diskobesuch, der notwendig und richtig ist.
- Viele wollen euch gute Ratschläge geben, leider auch aus der Selbsthilfebewegung und können sich doch nicht in euch hineinversetzen. Sucht euch wenige verlässliche Personen und meidet ansonsten gute Ratschläge, die verwirren nur!
- Kauft keine neuen Möbel etc. Ein Scheitern ist nicht schlimm, darf aber nicht zu Schulden führen. Oft klappt es erst beim zweiten und dritten Mal.
- Sucht euch normale Mitmenschen. Sehr hilfreich war bei mir eine ganz normale Mutter, die für die Selbstständigkeit ihrer Töchter sorgte. Die Sozialpädagogin meines Leidensgefährten hat zwar studiert, aber keine praktische Lebenserfahrung.

- Mir hilft ungemein eine Frau aus der Haus- und Nachbarschaftshilfe. Auch Bürgerhelfer sind sehr wichtig. Sprecht mit dem Pfarrer in eurer Gemeinde.
- Wichtig ist, dass ihr irgendwie ein Beschäftigung findet. Vorsicht bei WfbM. Sie ist oft eine Sackgasse und eine sehr teure Form der Ausgliederung. Versucht



mit selbstständigen Ergotherapeuten über das persönliche Budget in Kontakt zu kommen. Ein sinnvolles Ehrenamt ist auch ganz wichtig und bringt mehr Lebensqualität als Schrauben zählen.

- Wichtig ist, dass ihr ab und zu einen Helfer feuert. Wir haben das Recht auf die Besten, und wir brauchen die Nöte und Sorgen der Profis nicht verstehen. Die haben sich ihren Beruf ausgesucht, und wir haben uns unsere Situation nicht ausgesucht.
  - Lernt mit eurer Macke aufrichtig zu leben, ihr seid deshalb keine Menschen zweiter Klasse. Wir haben Grundrechte, und ein Mensch ohne Macke ist Kacke.
  - Wichtig sind feste Zeiten. Es gibt Phasen, bei denen ich morgens sehr schlecht aus dem Bett komme. Dafür gehe ich immer zu einer bestimmten Zeit ins Bett. Haltet die Zeiten ein, auch bei Medikamenten.
  - Achtet auf die Ernährung. Wichtig sind Vitamine und Ballaststoffe. Es gibt sehr günstige Müslis.
  - Informiert euch in der Zeitung, im Wochenblatt, im Fernseher, in den Selbsthilfegruppen. Werdet mündige Bürger und, wenn es sein muss, auch Patienten. Aber ihr müsst auch Verantwortung übernehmen!
  - Sucht euch Freunde und Freundinnen außerhalb der Psychoszene. Achtet auf Verhütung, das ist ganz wichtig.
- Anhand dieser Hinweise und der Beispiele aus seinem Leben wurde die Tagung lebendig, praktisch und informativ. Die Anwesenden haben den Landesverband der Psychiatrieerfahrenen Rheinland-Pfalz e. V. gebeten, eine ähnliche Tagung im Jahr 2008 zu organisieren. ■ ■ ■