



MAGAZIN
2025

**„Es gehört Mut dazu,
sich helfen zu lassen.“**

Wincent Weiss



Folge uns auf social media

Wincent Weiss, erfolgreicher Musiker, erzählt, was er aus seiner Krise gelernt hat · Foto: Christoph Köstlin

Lebensweg mit psychischer Erkrankung

Betroffene erzählen ihre Lebensgeschichten

30 Jahre Tagesstätte Kerckringstraße

Psychische Gesundheit von Jugendlichen

Wissenschaftstark mit Prof. Dr. Hanewinkel u. a.

Wir sind stolz auf unser KQS-Zertifikat

Inhalt



- 3 Editorial
- 4 Titel: Wincent Weiss „Es gehört Mut dazu, sich helfen zu lassen.“

Mein Lebensweg mit psychischer Erkrankung

- 6 Betroffene erzählen offen ihre Lebensgeschichten

Unsere Gesellschafter

- 18 Der BRÜCKE-Verein berichtet
- 19 Der Paritätische über LaNeMo SH

Teilhabe

- 20 Offene Angebote bei der BRÜCKE
- 21 Zweiter Ostholsteiner Tag der Inklusion
- 22 Hürden beim Bahnfahren
- 23 Mobilität und meine Grenzen
- 24 Mal- und Töpfergruppen in der Kunsttankstelle
- 25 Endlich wieder auf der Bühne!
- 25 Ein Theaterabend im Combinale
- 26 Anders normal oder im Wesentlichen verwandt
- 26 Ehrenamtliches Engagement bei der BRÜCKE
- 27 Teilhabe schafft Relevanz
- 28 Deutsch-dänische Freundschaft

Gemeindepsychiatrie

- 30 Die Tiere nehmen mich so, wie ich bin
- 31 Wir haben wieder einen Hund
- 32 Ein Jahr ABW-Yogagruppe
- 33 30 Jahre Tagesstätte in der Kerckringstraße
- 34 Herausforderung Versorgung palliativ u. psychiatrisch Erkrankter
- 36 Psychische Gesundheit von Jugendlichen
- 38 Internetnutzungsstörung
- 38 Im Dschungel der Arbeitsdichte

Fortbildung

- 40 FoCuS · Seminare
- 40 Eine lernende Organisation

Arbeiten bei der BRÜCKE

- 41 Wir sind stolz auf unser QQS-Zertifikat
- 42 Betriebsrat: Eingliederungshilfe steht unter starkem Druck
- 43 Mitarbeiter*innen-Jubiläen
- 44 Auf einen Kaffee mit ...
- 45 Thomas Witt, Fachleitung Ostholstein
- 46 FSJ Projekt – Podcast aus der Tagesklinik

Vermischtes

- 46 Rätsel
- 47 Gern gelesen ...
- 48 Nachrufe
- 49 Origami Herz
- 50 Spenden und Sponsoren

Impressum

Herausgeberin:

DIE BRÜCKE Lübeck und Ostholstein gGmbH
Geschäftsführer: Frank Nüsse (Dipl.-Kfm.)
Sitz der Gesellschaft:
Engelsgrube 47 · 23552 Lübeck
Amtsgericht Lübeck · HRB 1326
Hauptgeschäftsstelle:
Schwartauer Allee 10 · 23554 Lübeck
Tel.: 0451 14008-48 · Fax: 0451 14008-40
Niederlassung Ostholstein:
Bahnhofstraße 18 · 23701 Eutin
Tel.: 04521 7094-0 · Fax: 04521 7094-29
www.die-bruecke.de

Gestaltung und Satz:

Stefanie Gollon, Öffentlichkeitsarbeit
ADiNet Digitaldruck · Marlstr. 114 · Lübeck
digitaldruck@die-bruecke.de

Redaktion:

Frank Nüsse (Leitung, V.i.S.d.P.),
Stefanie Gollon (Organisation, Schlussred.),
Alexandra Bosselmann (Recherche),
Claudia Kuhlen (Assistenz)
Catharina Baden, Thomas Witt,
Nicolaus Fischer-Brüggemann,
Matthias Göpfert, Hiltrud Kulwicki,
Torsten Lengsfeld, Sissy Wiedemann;
Wilhelm Manegold und
Jörg Paul Schröder (BRÜCKE Verein)

Kontakt zur Redaktion:

BRÜCKE-Magazin
Schwartauer Allee 10 · 23554 Lübeck
oeffentlichkeitsarbeit@die-bruecke.de

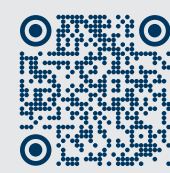
Bildquelle (sofern nicht benannt):

DIE BRÜCKE Lübeck und Ostholstein

Wir freuen uns über eingesandte Manuskripte und Bilder. Der Umfang ist jedoch begrenzt, daher müssen wir manchmal kürzen, umschreiben oder manches unberücksichtigt lassen. Das Magazin erscheint jährlich. Nachdruck ist nur mit Genehmigung erlaubt. Alle Angaben erfolgen nach bestem Wissen, jedoch ohne Gewähr.

© 2025 DIE BRÜCKE

Lübeck und Ostholstein gGmbH



Hier geht's zum
BRÜCKE-Magazin-Archiv
und zur Rätselauf Lösung

Editorial

Liebe Leser*innen,

wir freuen uns, dass Sie unser Jahresmagazin zur Hand genommen haben. In dieser Ausgabe beschäftigt uns schwerpunktmäßig das Thema „Lebenswege“. Einige der von uns begleiteten Menschen teilen ihre persönliche Lebensgeschichte und berichten, wie und warum sie mit uns, der BRÜCKE, in Berührung gekommen sind. So unterschiedlich wie die Personen und ihre Geschichten, so unterschiedlich ist auch die Rolle, die DIE BRÜCKE darin spielt. Sei es als „sicherer Hafen“ in vorübergehenden Lebenskrisen, als Beraterin oder Unterstützerin in Momenten von Unsicherheiten und Ängsten, als langjährige „Lebensgefährtin“, als ein „Zuhause“, als „feste Säule in der Tagesstruktur“ oder eine Kombination aus dem ein oder anderen.

Unser übergeordnetes Ziel besteht darin, Menschen mit psychischen Belastungen oder Erkrankungen die Art der Unterstützung zukommen zu lassen, die individuell für ein möglichst selbstbestimmtes Leben notwendig ist. Deshalb haben wir in über 50 Jahren ein breites Spektrum an Angeboten entwickelt, das sich stets an aktuelle Bedarfe anpasst und entsprechend der Anzahl der begleiteten Menschen weiterwächst. Die Basis für eine gute Qualität bilden regelmäßige Fortbildungen unserer Fachkräfte, Nutzer*innen-Befragungen und ein intensiver (Erfahrungs-)Austausch. Innerhalb der Organisation, in Fachgremien und mit Kooperationspartner*innen machen wir uns zudem deutlich, wie wir Angebote weiterentwickeln und verbessern können.

Am Anfang der BRÜCKE, vor mittlerweile 52 Jahren, stand die Idee, die unserer Organisation ihren Namen gab: Die Gründer*innen wollten eine „Brücke“ sein für Menschen, die bis dahin in psychiatrische Kliniken „verbannt“ wurden, und ihnen mit ihren Angeboten ermöglichen, in die Gesellschaft zurückzufinden. In vielen Fällen ist der BRÜCKE das durch den sozialpsychiatrischen personenbezogenen Ansatz gelungen, auch weil sich einige gesellschaftliche Rahmenbedingungen seitdem verbessert haben. Die Stigmatisierung von Menschen mit psychischen Erkrankungen hat abgenommen, zumindest einige Krankheitsbilder sind mittlerweile gesellschaftsfähig geworden (lesen Sie dazu auch auf Seite 26 „Anders normal oder im Wesentlichen verwandt“). Nicht zuletzt auch deshalb, weil heute viele Prominente mit ihren Krisenerfahrungen an die Öffentlichkeit gehen und zu einem offenen Umgang damit ermutigen, wie der erfolgreiche Musiker Wincent Weiss (Interview Seite 4–5).

Eine weitere Entstigmatisierung erfolgt dadurch, dass psychische Erkrankungen mittlerweile so häufig auftreten, dass annähernd jede*r in seinem Lebensumfeld damit in Berührung kommt. Gerade unter Kindern und Jugendlichen sowie jungen Erwachsenen hat dies in den vergangenen Jahren ein beunruhigendes Ausmaß angenommen. Klimakrise, Corona und Kriegsnachrichten sowie ein überhöhter Internetkonsum („Internetnutzungsstörung“, Seite 38) sind relativ neue Faktoren, die die mentale Gesundheit gefährden. Unser Interview auf Seite 36–37 mit dem Institut für Therapie- und Gesundheitsforschung (IFT) macht deutlich, dass es künftig mehr präventive Angebote geben muss, um gegensteuern zu können. Generell gilt: Je mehr Prävention eine Erkrankung ver-



Foto: Marc-Oliver Kern

hindern kann, desto weniger Behandlungsnotwendigkeit tritt später auf. Und je früher eine psychiatrische Versorgung stattfinden kann, desto geringer die dauerhaften Symptome und desto besser die Heilungschancen. Auch das lässt sich an den nachfolgenden Lebensgeschichten ablesen.

Die zeitnahe psychiatrische Versorgung beschäftigt uns insbesondere auch bei Menschen mit traumatischen Erfahrungen. Geflüchtete, die aus Krisen- oder Kriegsgebieten zu uns kommen, sowie Opfer von Gewalt und Misshandlung sollten unmittelbaren Zugang zu niederschweligen Hilfsangeboten haben. Nur dann kann eine Chronifizierung von Symptomen verhindert werden und nur dann werden diese Menschen eine positive Zukunftsperspektive haben können. Positive Beispiele hierfür sind die Lebenswege von Nutzer*innen unseres ZKPI (Seite 15–17).

Aber auch dort, wo ein psychisch erkrankter Mensch am Ende seines Lebensweges steht, möchten wir ihn, auch zur Entlastung von Umfeld und Angehörigen, optimal begleiten können. Hierzu finden Sie einen Artikel auf Seite 34–35.

Nicht zuletzt finden auch Lebenswege von BRÜCKE-Teammitgliedern ihren Platz in diesem Heft: Unser langjähriger Kollege Thomas Witt, der im letzten Jahr die Fachleitung für Ostholstein übernahm und damit auch Mitglied der erweiterten Geschäftsführung ist, erzählt uns, wie es dazu kam und was ihn motiviert.

Viel Spaß beim Lesen und vielen Dank für Ihr Interesse.

Ihr
Frank Nüsse, Geschäftsführer

Wincent Weiss: „Es gehört Mut dazu, sich helfen zu lassen“

Der erfolgreiche Musiker erzählt uns im Interview was er aus seiner seelischen Krise gelernt hat

Für den 1993 in Bad Oldesloe geborenen Musiker Wincent Weiss begann 2015 eine steile Karriere. Nach mehreren Singlehits und einem erfolgreichen Debütalbum wurde er mit Auszeichnungen überhäuft. Seitdem gehört er zu den hellsten Sternen am deutschsprachigen Pophimmel. Die Zahl seiner öffentlichen Auftritte hatte in dem Moment einen Höhepunkt erreicht, als ihn der Corona-Lockdown zu einer Pause zwang. Darüber sprachen wir mit ihm in einem Interview.

Wincent, wann genau hast Du gemerkt, dass es Dir mental nicht mehr gut geht?

Im Laufe der Jahre 2018/19 habe ich zunehmend immer mehr gearbeitet und gleichzeitig immer weniger auf mich selbst geachtet. Grundsätzlich habe ich mich im Leben eher hinten angestellt und wollte immer, dass es allen anderen gut geht, bis ich irgendwann gemerkt habe, dass das die falsche Herangehensweise ist. Ich habe um die 120 Konzerte im Jahr gegeben – dazu noch Radio- und Fernsehshows und Eigenproduktionen ... Ich war fast 350 Tage im Jahr unterwegs, hatte keine Wohnung und keinen Rückzugsort. Nach einer Show vor 10 000 Menschen war ich dann nachts ganz allein im Hotelzimmer. Dieser Wechsel von High-Pace auf null war sehr extrem. Wenn ich frei hatte, lag ich nur herum und wusste nichts mit mir anzufangen. Ich hatte keine Hobbys und habe keine sozialen Kontakte mehr gepflegt. Ich fing an, alles zu hinterfragen: „Was mache ich hier eigentlich?“ „Warum bin ich allein?“ „Soll das jetzt immer so weitergehen?“ Schließlich bin ich, wenn ich frei hatte, nur noch in Boxershorts herumgelaufen und habe weder gegessen noch getrunken. Das waren für mich die schlimmsten Tage. Deshalb habe ich aufgehört, mir freizunehmen. Ich musste immer was zu tun haben, konnte nicht mit mir allein sein. Das war dann auch der Punkt, wo ich dachte: „Das kann so nicht weitergehen, ich muss mir helfen lassen“. Ich bin dann erst zu einem Therapeuten, dann zu einer anderen Therapeutin gegan-

gen. Die richtige Person zu finden, der man sich öffnen kann, finde ich sehr schwierig. Bei mir hat das erst beim zweiten Anlauf geklappt. Aber dann hat mir das tatsächlich sehr, sehr geholfen ...

Und wie hast Du die Therapeutin gefunden?
Tatsächlich durch Google (lacht). Ich wusste gar nicht, mit mir und der Situation umzugehen und was genau mit mir ist. Ich hatte ja keine Freunde, die ich fragen konnte: „Kennt ihr jemanden? Habt ihr auch sowas?“. Ich war allein in irgendeinem Hotel und habe gedacht, das Internet ist mein Freund und Helfer, da muss ich mich ein bisschen durchklicken. Weil ich damals viel im Süden gewohnt habe und oft zwischen Süden und Norden gependelt bin, habe ich in München eine Therapeutin gefunden.

Welche Art Therapie hast Du denn gemacht?
Die klassische Gesprächstherapie. 95 % der Zeit habe ich über mein Leben geredet. Die Therapeutin hat die Fragen so gestellt, dass ich meistens selbst auf die Lösungen gekommen bin und verstanden habe, was mich dahin gebracht hat und was ein Ausweg sein kann. Anfangs war das Gespräch echt komisch, wie in einem klassischen Film. Zwei Stühle, die sich gegenüberstehen, und ein Glas Wasser auf dem Tisch. Die ersten zehn Minuten haben sich skurril angefühlt, aber wenn man dann erstmal ans Reden und Nachdenken kam ...

Gehst Du immer noch zur Therapie?
Tatsächlich nicht. Der Corona-Lockdown war für mich die perfekte Zeit, um zu lernen und meine Probleme anzugehen. Das war eine Lernphase, aus der ich mit einer besseren Balance zwischen Arbeit und Privatleben herausgegangen bin. Heute pflege ich die Kontakte zu Freunden und Familie viel mehr. Mit ihnen führe ich jetzt diese Gespräche, quasi Therapiegespräche. Nicht nur ein „Wie geht's dir?“ – „Gut und wie geht's dir?“ Sondern wirklich mal zwei, drei Stunden intensiv über alles reden, die Zukunft planen und die vergangenen Wo-

chen reflektieren. Es hilft enorm, nicht alles mit sich selbst auszumachen, sondern Menschen zu haben, mit denen man über alles reden kann.

Hast Du Dir Handwerkszeug oder Rituale zugelegt, die Dir helfen, nicht wieder in eine Krise zu kommen? Hast Du für Deine anstehende Tour Maßnahmen zur Vorbeugung getroffen?

Die Tourneen an sich waren schon damals nicht das eigentlich Schlimme. Sie sind ein abgesteckter Projektzeitraum, in dem man weiß, dass man da arbeitet. Heute ist es schön für mich, wenn ich danach frei habe und nicht gleich das nächste Projekt ansteht. Zu meinem Handwerkszeug gehört auch, „nein“ zu Jobs zu sagen. Und das ist wirklich schwer, wenn man selbstständig ist. Heute sage ich „nein“ zu 80 % der Interview- und Fernsehanfragen, die ich früher alle gemacht hätte. Ich sage dann „Ich brauche Zeit für mich“, oder etwas wie „Mein bester Freund wird 30“. Ich war z. B. sechs Jahre lang nicht auf dem Geburtstag meiner kleinen Schwester. Das sind jetzt Tage, wo ich mir vornehme, da zu sein, egal was für einen Job ich angeboten bekomme.

Wie geht es Dir jetzt mit diesem Gegensatz, nach einem Konzert vor 10 000 Menschen anschließend allein im Hotelzimmer zu sein?
Ich habe für mich tatsächlich einen Ruhepol im Autofahren gefunden. Seit drei, vier Jahren fahre ich nach der Show nicht mehr im Tourbus mit, sondern allein mit dem Auto in die nächste Stadt. Wenn ich die Autotür schließe, bin ich bei mir angekommen und lasse den Tag Revue passieren. Ich höre die erste Stunde nicht einmal Musik, sondern denke nur in Ruhe über alles nach, was passiert ist. Dann höre ich irgendwann Podcasts oder Musik oder ich telefoniere. So lasse ich den Tag für mich ausklingen. Früher nach dem Konzert sah es so aus: Interviews, die ganze Band um mich, dann ging's in den Tourbus und dann noch bis 2, 3 Uhr Halligalli. Irgendwann musste ich dann von hundert auf null runter und versuchen, einzuschlafen. Gerade

dann war das Gedankenkarussell immer am größten. Heute, im Auto, habe ich meinen Safe Space für mich gefunden. Während der Fahrt habe ich noch zwei, drei Stunden für mich allein, bevor ich ins Hotel komme und einschlafe. Dieser Ausklang nach der Show ist für mich sehr angenehm. So was sind kleine Rituale, wie sie in meinen Alltag passen. Der Touralltag ist von morgens bis abends genau abgesteckt und das Fahren ist mein Abendritual, wo ich dann für mich sein kann. Das Gleiche auch morgens: Egal ob ich ein Konzert habe oder nicht, ich gehe zwei Stunden zum Sport. Dabei habe ich meine Kopfhörer auf und rede mit keinem, kein Socializen oder Quatschen. Da möchte ich nur für mich selbst, für meinen Körper etwas tun.

Wie haben damals Deine Freunde, Deine Familie und Dein Management reagiert, als Du sagtest, dass Du Probleme hast und therapeutische Hilfe benötigst?

Eigentlich durchweg positiv. Ich hatte zum Glück immer Leute um mich herum, die mich unterstützen. Ich habe mich sehr früh von den Leuten abgekapselt, die nur aus wirtschaftlichen Gründen an mir dranhingen. Aber auch damals hatte ich Menschen, die an meinem Wohl interessiert waren und mir keinen wirtschaftlichen Druck gemacht haben.

Mein jetziger Freundeskreis, das sind diejenigen, die ich schon vor der Musikzeit kannte, zum Teil noch aus der Schulzeit. Sie wollen, dass ich mich wohlfühle, sind an meiner Freundschaft interessiert und nicht, dass Wincent Weiss erfolgreich ist.

Hast Du Ratschläge für Menschen, die ihren ersten Burnout oder ihre erste Panikattacke erleben? Gibt es Erste-Hilfe-Maßnahmen, die Du ihnen mitgeben kannst?

Erste Hilfe muss nicht immer die Therapie sein. Reden und Reflektieren sind auch mit Angehörigen möglich, wenn man zu denen einen guten Zugang hat und sich ihnen öffnen kann. Ich sage bei meinen Konzerten immer: „Fangt an, mit Freunden und Familie zu sprechen und wenn ihr merkt, dass ihr da nicht weiterkommt, dann ist es irgendwann der richtige Schritt zu sagen: „Ich brauche jetzt professionelle Hilfe“.

Rituale schaffen. Sich selbst auch mal an die erste Stelle stellen. Rausgehen – ich musste mich manchmal dazu zwingen, Dinge zu tun, auf die ich am Anfang keine Lust hatte. Wie z. B. am Abend zu meinen Großeltern zum Grillen zu fahren und dann hat mich das anschließend doch so positiv beflügelt. Ich kenne



Foto: Mats Bohle

so viele Momente, bei denen ich hinterher dachte: „Zum Glück habe ich das gemacht, das war so ein schöner Tag, der hat mich so bereichert und mir solchen Spaß gemacht.“

Reden, reden. Es lohnt sich nicht, Dinge vor sich herzuschleppen und zu verschleppen. Wenn man Probleme vor sich herschiebt, werden sie meistens größer und schlimmer. Man muss lernen, Dinge aus dem Weg zu räumen und zu reden. Das ist Teil des Erwachsenwerdens. Man ist gerade als junger Mensch sehr beratungsresistent, solange man nicht selber weiß, wie sich eine Krise anfühlt. Ratschläge von Leuten, die das schon mal durchgemacht haben, sollte man sich zu Herzen nehmen und präventiv damit umgehen. Sonst lernt man es erst, wenn man irgendwann selbst in diese Falle getappt ist.

Es scheint, als habe Deine Krise Dich und Dein Leben nachhaltig verändert. Kannst Du rückblickend der Phase auch etwas Positives abgewinnen?

Auf jeden Fall. Ich hoffe, dass man aus jeder Krise im Leben lernt, wie man in Zukunft damit umgehen und vorbeugen kann. Genau das bedeutet Erwachsenwerden und Lebenserfahrung sammeln. Ich glaube, dass ich in dieses Loch nicht mehr fallen werde. Deswegen habe ich mir ja zur Vorbeugung Rituale geschaffen. Ich glaube schon, dass mein Leben nachhaltig positiv beeinflusst wurde. Und nicht nur mein Leben, sondern hoffentlich auch das ganz vieler anderer, denen ich helfe, auf der Bühne, bei Interviews, auf Social Media...

Du verarbeitest deine dunklen Momente in Deinen Texten. Ist das Songschreiben ein Ventil für Dich?

Klar. Jeder Mensch hat ein Ventil, um seine Gefühle zu verarbeiten. Manche malen, manche schreiben. Meines ist meine Musik, in der ich verarbeite, was ich im Alltag durchlebe. Natürlich auch die dunklen Seiten. Viele Songs handeln davon, wie es mir geht, was ich mir wünsche. Das ist auch wie eine Therapie. Im Studio rede und reflektiere ich beim Songs Schreiben den ganzen Tag über diese Themen und finde die passenden Reime darauf. Dabei kann ich sie dann natürlich auch groß und breit für mich verarbeiten.

*Unsere Gesprächszeit ist leider schon fast um. Gibt es noch etwas, das Du unseren Leser*innen mitgeben möchtest?*

In der heutigen Zeit hat man das Gefühl, dass man stets eine positive Version von sich kreieren muss. Ich finde, davon sollte man weg. Man kann sich ruhig trauen, sich in Gänze zu zeigen, sich Fehler einzugestehen und sich verletzlich zu zeigen, anstatt nur eine perfekte Welt, wie sie ja nicht wirklich ist, nach außen zu tragen. Es gehört schon Mut dazu, sich helfen zu lassen und sich einzugestehen, dass man Hilfe braucht. Diesen mutigen Schritt sollte man gehen. Nur mit Mut kommt man weiter im Leben.

Chapeau! Ein super Schlusswort. Vielen Dank für deine Offenheit und dass Du Dir Zeit für uns genommen hast, besonders wo Du Deine Termine sorgfältig filterst und reduzierst.

Mit Anfragen, die aus dem Norden, aus meiner Heimat, auf mich zukommen, gehe ich natürlich noch mal etwas anders um ;-).

Vielen Dank nochmal und alles Gute für Deine kommende Tour!

Alexandra Bosselmann,
Stefanie Gollon

Mein Lebensweg mit psychischer Erkrankung

Betroffene erzählen offen ihre Lebensgeschichten

DIE BRÜCKE als Beraterin, Behandlerin, Unterstützerin oder als Assistentin in schwierigen Lebensphasen, als Möglichkeit für einen anderen Lebens- und Wohnort, als stabiler Bestandteil des Alltags oder eine Mischung aus alledem. Die Angebote der BRÜCKE sind vielfältig. Die Menschen und ihre Geschichten sind es noch viel mehr. In dieser Ausgabe berichten einige unserer Klient*innen offen über ihre eigene Lebensgeschichte und erzählen, wie und aus welchen Gründen sie bei uns Unterstützung gesucht und gefunden haben.

Nadine, 27 Jahre – nach jedem Tief folgt ein Hoch



Foto: Privat

Bereits in meiner Kindheit hatte ich verschiedene psychosomatische Symptome aufgrund von Ängsten und einer Sozialphobie. Das fiel mir besonders in der Schulzeit auf und hat mich auch damals schon teilweise eingeschränkt, weil es sich durch Ängste, Panikattacken und Zwangsvorläufer geäußert hatte. Ich hatte zudem ein geringes Selbstbewusstsein und hatte nie so richtig an mich selbst geglaubt. Mir war aber nicht bekannt, dass meine somatischen Symptome von meiner Psyche ausgelöst wurden. Ich war aus Angst immer wieder bei Ärzten, um meinen Körper durchchecken zu lassen. Jedoch erhielt ich immer die Aussage, dass mit meinem Körper alles in Ordnung gewesen sei. Als ich etwa 16 Jahre alt war und aufgrund einer bevorstehenden Klassenfahrt mit einer langen Busfahrt in eine Krise gekommen bin, ist mein Vater mit mir zu einem Jugendpsychiater gegangen. Bei den Gesprächen mit dem Psychiater wurde mir mit der Zeit bewusst, dass meine somatischen Symptome wie Atemnot, ständiger Harndrang, Hitzewallungen, Anspannung, Nervosität und Errötung von der Psyche kamen. Seither besuchte ich den Jugendpsychiater regelmäßig. Nach der Schulzeit, mit Abschluss des Abiturs, hatte ich das Gefühl, als würde mir der Boden unter den Füßen weggezogen werden, weil meine geregelte Struktur

wegfiel und ich in neue Situationen kam. Diese hatten mir aufgrund meines geringen Selbstbewusstseins und meiner negativen Gedanken wie: „Keiner braucht mich, keiner will mich haben“ und Ängsten vor neuen Menschen große Angst gemacht. Meine Zwangsvorläufer verstärkten sich dadurch massiv. Ich lebte wie in einer anderen Welt, die Zwänge bestimmten meinen Alltag. Aus Angst vor Verschmutzung habe ich alles in Tüten und Kartons verpackt, Stühle abgedeckt, um mich setzen zu können, Türgriffe gereinigt, um diese anfassen zu können, alles weggepackt und nichts mehr benutzt. Allgemein habe ich so wenig wie möglich angefasst. Wenn ich draußen gewesen bin oder nach dem Toilettengang, musste ich mich im Anschluss immer duschen und umziehen. Ich konnte schließlich kaum noch vor die Tür gehen. Ich war nur noch zu Hause und habe für meine Zwänge gelebt. Durch die Zwangsgedanken und Zwangshandlungen war ich derart eingeschränkt, dass ich nur noch einmal am Tag gegessen und zum großen Teil nur noch vier Stunden am Tag geschlafen hatte. Mein Tag-Nacht-Rhythmus war vollkommen verschoben. Ich habe mich wie in einem Gefängnis gefühlt, das ich mir selbst geschaffen hatte. Da es dadurch zu Hause vermehrt zu Konflikten kam und ich nicht mehr in der Lage war, einen angemessenen Alltag leben zu können, suchte ich mit meiner Familie Hilfe. Wir schauten im Internet nach Wohneinrichtungen mit Betreuung für mich. Dadurch habe ich „DIE BRÜCKE“ entdeckt und das Wohnhaus in Oldenburg hat mein Interesse geweckt. Damals hatte ich große Angst vor Telefonaten. Daher hatte mein Vater zunächst Kontakt zur BRÜCKE aufgenommen. Ich erhielt einen Termin für ein Info-Gespräch mit Besichtigung. Daraufhin ließ ich mich auf die Warteliste setzen. Trotz meiner Ängste hatte ich mich zwichendurch telefonisch über einen freien Platz erkundigt. Kurze Zeit später wurde

ein Platz frei. Ich erhielt eine Einladung zu einem Vorstellungsgespräch. Dies fand damals aufgrund der Pandemie in einem Besucherzelt im Garten der Einrichtung statt. Schließlich konnte ich ins Sozialpsychiatrische Wohnhaus Oldenburg einziehen.

Heute sind mir mithilfe von Therapien die Ursachen meiner psychischen Erkrankungen, einer Zwangsstörung, einer Sozialphobie und einer resultierenden Depression, bekannt. Im Wohnhaus hatte ich stets an dem umfassenden Angebot wie Ergotherapie, sozialem Kompetenztraining, Einzelgesprächen, Entspannungsgruppen und Sozialtraining teilgenommen. Ausflüge in die Umgebung nahm ich damals nur vereinzelt wahr. Anfänglich hatte ich auch im Wohnhaus nur, an meinen Zwangsgedanken orientiert, gehandelt. Ich verbrachte lange Zeit im Bad und musste mich immer wieder umziehen. Meine persönlichen Sachen mied ich weiterhin auspacken. Ich hatte Angst, was die Mitbewohner*innen über mich denken. Die Badezimmerzeiten hatten meinen Alltag gesteuert. Aufgrund der Nutzung eines Gemeinschaftsbades entstand zu der Zeit für mich großer Druck gegenüber meinen Mitbewohner*innen. Ich brauchte immer wieder Rückversicherung durch meine Mitmenschen. Daraufhin wurden meine Badezimmerzeiten „von außen“ durch die Mitarbeiter*innen auf zwei Stunden begrenzt. Dies verursachte bei mir ein starkes Stressempfinden, so dass ich abends bei Ansprache durch den Nachtdienst im Badezimmer fertig sein musste. Immer wieder hatte ich den Gedanken, dass ich nicht so viele Zwänge haben darf und bis zur Erinnerung durch die Mitarbeiter*innen fertig sein müsse. Mithilfe von Therapien, Begleitung, zeitige Strukturierung, Absprachen für den Alltag, einer erarbeiteten Tagesstruktur, positiven Aktivitäten wie Zeichnen und Persisch lernen, habe ich gelernt, mit den Ängsten

und Zwängen im Alltag zurechtzukommen. Diese sind heute noch präsent, jedoch habe ich einen Umgang mit ihnen erlernt.

Nach meiner ersten Stabilisierung habe ich mich auf meine berufliche Zukunftsplanung konzentriert. Mithilfe eines Praktikums wollte ich meine Belastbarkeit erproben. Dies hatte ich zunächst für drei halbe Tage pro Woche für einen Zeitraum von vier Wochen angestrebt. Sowohl vom Arbeitgeber als auch von mir aus passte der gesamte Rahmen einfach, sodass aus vier Wochen Praktikum schließlich ein Dauerpraktikum mit 27 Stunden pro Woche wurde.

Meine Zukunftsplanung erforderte dann ein Umdenken in Richtung einer Ausbildung. Ich erhielt durch meinen Arbeitgeber und die Agentur für Arbeit die Möglichkeit einer Einstiegsqualifizierung. Dies bedeutete für mich, den Status einer Auszubildenden unter Vollzeitbeschäftigung erproben zu können. Hinzu kam, dass ich

eine Entlohnung für meine Arbeit erhielt. Mit der Einstiegsqualifizierung erhielt ich von meinem Arbeitgeber die Möglichkeit, bei diesem eine Ausbildung auf dem ersten Arbeitsmarkt zu beginnen. Seitdem bin ich bei der Stadtbücherei als Auszubildende zur Fachangestellten für Medien- und Informationsdienste angestellt. Zudem absolviere ich die Berufsschule in Mecklenburg-Vorpommern. Die Entfernung der Berufsschule stellt für mich jedes Mal eine große Herausforderung dar. Durch meine Sozialphobie fällt es mir außerdem schwer, auf meine Mitschüler zuzugehen und neue Kontakte zu knüpfen. Doch ich erhalte viel Unterstützung. Sowohl die Mitarbeitenden des Wohnhauses als auch meine Klassenlehrerin und die Schulsozialarbeiter stehen mir zur Seite. Auch meine Chefin und meine Familie und Freunde sind dann stets für mich da. So schaffe ich es, die Schwierigkeiten zu bewältigen. Durch diesen Rückhalt fühle ich mich si-

cher und gestärkt und bin überzeugt, die Ausbildung schaffen zu können. Das ist mein großes Ziel. Die Arbeit in der Bücherei gefällt mir sehr und macht mir viel Spaß. Ich freue mich, dass die Ausbildung trotz der Herausforderungen gut läuft. Nach jedem Tief erfolgt ein Hoch.

Ich wünsche mir, dass ich mit den vielen netten Menschen, die ich auf meinem Lebensweg kennengelernt habe, in Kontakt bleibe. Zudem hoffe ich, dass die Mitarbeiter*innen der BRÜCKE noch vielen weiteren Menschen helfen können, ihren Lebensweg zu meistern.

Das Wohnhaus empfinde ich als eine ganz tolles Angebot mit sehr netten kompetenten Mitarbeitenden. Ich möchte mich bei allen, besonders meiner Bezugsbegleitung, Frau Vetter, bedanken. Ohne sie hätte ich es bis hierher nicht geschafft. Vielen Dank an alle.

Nadine Sturm

Sven, 61 Jahre – mein Zuhause seit über 30 Jahren

Redaktion: Sie leben nun schon über 30 Jahre im Wohnhaus Oldenburg. Das ist eine sehr lange Zeit. Gibt es Erlebnisse, an die Sie sich besonders gern erinnern?
„Ich wohne jetzt seit 1994 hier, das ist wirklich eine lange Zeit. Besonders gern denke ich an unsere Ferienfahrten. In den letzten zwei Jahren war ich zum Beispiel mit auf Rügen und in der Lüneburger Heide. Ich war in den ersten Jahren immer gern in der Ergotherapie, heute gefällt mir das auch noch sehr gut.“

*Alle schätzen Sie als Mitbewohner hier sehr für ihre ruhige, zugewandte Art und Ihren trockenen Humor zum Beispiel, dass Sie den Kolleg*innen gern aus Spaß was von Ihren Tabletten „andrehen“ wollen ;-).* Gibt es besondere Freundschaften, die im Wohnhaus entstanden sind?
„Ich hatte schon in meinen ersten Jahren im Wohnhaus einen sehr guten Freund, mit dem ich gern spazieren gegangen bin und auf Ferienfahrten war. Ich habe mich auch mit anderen Mitbewohner*innen angefreundet. Seit vielen Jahren verbringe ich viel Zeit mit einer Mitbewohnerin, die ich gern meine „geistige Mutti“ nenne, weil sie mich auch an meine Mutter erinnert. Ich finde, sie hat einen tollen Humor, und wir beten zusammen, sehen zusammen fern

und gehen auch zusammen zum Essen. Außerdem habe ich auch einen Freund vor 25 Jahren in der Klinik kennengelernt. Er ist in Krisen immer für mich da gewesen und kommt regelmäßig vorbei und holt mich mit dem Auto ab, um mit mir einen Kaffee trinken zu gehen. Und auch unter den neuen Bewohner*innen habe ich einen Freund gefunden, mit dem ich mich gut verstehe und gern unterhalte.“

Mir ist zu Ohren gekommen, dass Sie gar nicht in dieser Gegend aufgewachsen sind. Wie sind Sie denn auf uns gekommen?
„Ich war damals in der Klinik in Heiligenhafen und wurde da gefragt, ob ich Interesse hätte, im Sozialpsychiatrischen Wohnhaus Oldenburg einzuziehen. Es ist damals ganz neu eröffnet worden. Ich habe mir das Wohnhaus angeguckt und es hat mir gefallen, dann habe ich mich dafür entschieden. Ich hatte gleich zu Beginn einen ganz tollen Betreuer im Wohnhaus. Seitdem habe ich jede neue Leitung und jeden neuen Mitarbeitenden kennengelernt. Das kann sonst keiner hier von sich sagen.“

Sie haben auch ein besonderes Hobby. Im Wohnhaus begleiten Sie gern den Chor oder die Trommelgruppe mit Ihrem Gitar-

renspiel. Hier wird Ihnen eine Begabung nachgesagt, sich spontan ohne Noten und nur über das Gehör in Lieder einbringen zu können. Auch spielen Sie gern für sich allein Gitarre. Was spielen Sie besonders gern für Musik?

„Ich spiele gern Bluesrock und klimpere auch gern einfach was dahin. Meine erste Gitarre habe ich mit 14 selbst gekauft, von meinem ersten Geld, das ich für meine Arbeit auf dem Bau in einer Tischlerei verdient habe. Danach hatte ich mit 16 eine Ausbildung zum Zimmerer angefangen und mir von dem Gehalt auch meine erste E-Gitarre gekauft.“

Dann vielen Dank noch einmal für das Gespräch und den Einblick in Ihre Geschichte. Ja, sehr gern!



Foto: Privat

Malin, 25 Jahre – es gibt einen Weg aus der Dunkelheit



Foto: Privat

Hallo, ich bin Malin. Ich möchte euch auf einen sehr prägenden Abschnitt meines Lebens mitnehmen, der von tiefer Stille und langer Isolation geprägt war.

Vier ganze Jahre lang fühlte es sich an, als würde die Welt um mich herum in normalem Tempo weiterlaufen, während ich in einer Art unsichtbarer Blase gefangen war. Tatsächlich verließ ich in dieser Zeit kaum das Haus. Es war eine Zeit, in der ein ständiges Gefühl der Unzulänglichkeit, lähmende Angst und allgegenwärtige Unsicherheit meine ständigen Begleiter waren. Ich konnte an nichts teilnehmen, nicht an Geburtstagen oder Familienfeiern, nicht einmal an Arztterminen – alles musste zu mir nach Hause kommen.

Ich sah, wie andere Menschen ihr Leben aktiv gestalteten, wie sie lachten, Freundschaften pflegten und Pläne für ihre Zukunft schmiedeten. Und ich? Oft fühlte ich mich wie eine Zuschauerin meines eigenen Lebens, unfähig, wirklich teilzunehmen.

men. Es gab diese quälenden Fragen, die immer wieder in meinem Kopf auftauchten: „Warum kann ich nicht einfach normal sein? Warum fällt mir das alles so schwer?“ Es war ein täglicher Kampf, nicht gegen die äußere Welt, sondern gegen meine innere Stimme, gegen die Gedanken, die mich immer wieder herunterzogen. Ich fühlte mich gefangen in einem Gefängnis aus meinen eigenen Ängsten und Zweifeln. Was mir in dieser Zeit besonders zu schaffen machte, war diese tiefe Isolation.

Vier Jahre lang kaum das Haus zu verlassen, trennt einen von der Welt und verstärkt das Gefühl, anders zu sein. Es war, als ob alle anderen den „Dreh raus“ hätten, als ob sie ein Geheimnis kannten, das mir verborgen blieb. Ich fragte mich oft, ob ich einfach zu schwach war, ob ich zu viel Angst hatte, um das Leben zu leben, das ich mir so sehr wünschte. In dieser Zeit nahm ich 60 Kilo zu, weil ich das Essen als einzigen Trost entdeckte. Meine Angst war so groß, dass ich nicht einmal mehr alleine auf die Toilette gehen konnte. Doch tief in mir gab es auch einen unerschütterlichen Willen zur Veränderung. Ich wusste, dass ich nicht zulassen konnte, dass diese Stille mein Leben für immer bestimmte. Und so begann ich, Schritt für Schritt, meinen Weg zurück ins Leben zu suchen. Dieser Weg war kein einfacher, und er führte mich durch verschiedene Stationen. Aufenthalte in Kliniken und die Begleitung durch eine Therapie waren wichtige Bausteine, um meine Erkrankung

besser zu verstehen und Strategien zu entwickeln. Besonders hilfreich war auch meine Zeit in der BRÜCKE, einem Wohnhaus für psychisch kranke Menschen. Dort fand ich einen geschützten Raum und den Austausch mit anderen Betroffenen, was mir das Gefühl gab, nicht alleine zu sein.

Es gab viele Momente der Verzweiflung. Aber ich lernte, dass es wichtig ist, seine Gefühle anzunehmen, auch wenn sie schmerzhaft sind. Ich lernte, dass jeder kleine Fortschritt ein Erfolg ist und es in Ordnung ist, nicht perfekt zu sein. Ich möchte euch mit meiner Geschichte Mut machen. Wenn ihr euch in einer ähnlichen Situation befindet, wisst, dass ihr nicht alleine seid. Es gibt einen Weg aus der Dunkelheit, und es gibt Hoffnung, auch wenn sie im Moment noch so klein erscheint. Hilfe ist da, und es ist mutig, sie anzunehmen.

Malin Johanna Jubel

Wer mehr von Malins Geschichte lesen oder hören möchte:

Buch

„Als die Welt draußen weiterging ... Und meine Angst mich gefangen hielt“ von Malin Johanna Jubel
ISBN 9798288202322

Spotify-Podcast

„Ungefiltert – Mut im Gespräch“

Sozialpsychiatrisches Wohnhaus Oldenburg
Schuhstraße 90 · 23758 Oldenburg i. H.
Tel.: 04361 4182 · E-Mail: wohnhaus-old@die-bruecke.de

Das Wohnhaus bietet Fachleistungen für Menschen an, die psychisch erkrankt sind und umfassende Unterstützung benötigen. Es ist ein Angebot nach SGB IX im Rahmen der Eingliederungshilfe als besondere Wohnform.

Aufgenommen werden Menschen mit einer psychischen Erkrankung, die in der Regel einen langwierigen Verlauf hat, bzw. mit einer seelischen Beeinträchtigungen.

Der Schwerpunkt liegt im persönlichen Ansatz mit größtmöglicher Selbstständigkeit und Selbstbestimmung, auf der Sicherung, Entwicklung und Verbesserung der Lebensqualität sowie der Teilhabe in der Gemeinschaft und im Sozialraum.

Die wichtigsten Ziele erarbeiten wir individuell im Rahmen einer Bezugsbegleitung, gemeinsam auf Grundlage eines Gesamtplanes, den der Kostenträger mit ihnen erstellt. Ziele können z. B. sein: die Entwicklung einer neuen Lebensperspektive, der Umgang mit der Erkrankung, die Bewältigung von Krisensituationen oder die Vorbereitung auf eine selbstständige Lebensführung in einer eigenen Wohnung.

Begleitung und Ansprechpartner*innen sind „rund um die Uhr“ vor Ort, auch am Wochenende. Das Team besteht aus erfahrenen Mitarbeiter*innen mit unterschiedlichen beruflichen Ausbildungen im sozialen Bereich.

Die Kosten der Fachleistungen werden, sofern Anspruch besteht, von dem zuständigen Träger der Eingliederungshilfe übernommen; Rechtsgrundlagen sind das SGB IX und das SGB XII.

Torsten, 46 Jahre – hier finde ich wieder in den Tag

Mit 18 Jahren wurde ich heroinabhängig. Ich dachte, ich hätte das im Griff. Als mir durch Entzugssymptomatik klar wurde, dass das nicht so ist, habe ich mich an die Drogenambulanz gewendet.

Unterstützung fand ich damals zuerst in der ärztlichen Behandlung dort. Es wurde versucht, mich vom Heroin wegzubringen mit einem Substitut. Der Plan war, dass ich somit nicht in der illegalen Drogenszene unterwegs war. Das hat leider nicht gut funktioniert. Es zog sich über viele Jahre hin, bis ich schließlich „nur“ noch vom Alkohol abhängig war. Mich begleitete in der Zeit eine ambulante psychosoziale Betreuung, die im Laufe der Jahre auch ein Arbeits- und Beschäftigungsprojekt für mich auf den Weg brachte. Dort war ich täglich in einem Treff, wo man sich handwerklich erproben durfte. Insbesondere die Gesellschaft und die Struktur haben mir Halt gegeben.

Das lief eine Zeit lang recht gut, ist nun aber auch schon eine Weile her. Es entwickelte sich so, dass ich wiederholt in die Entgiftung musste, und schließlich habe ich mich für eine Reha entschieden. Kaum zu Hause, kam der nächste Rückfall. Ich rutschte weiter ab und rutschte auch in eine Depression. Da fing dann auch gerade die Corona-Pandemie an, alles war geschlossen, mein vorheriger Halt nicht mehr da. Dann kam die Aufnahme in ein psychiatrisches Krankenhaus, auf die geschlossene Station, für mehrere Monate.

Dort wurde mir klar, dass ich längerfristig die Unterstützung durch ein Wohnhaus brauche. Hier im Wohnhaus Rabenstraße für Menschen mit Doppeldiagnose tut mir jetzt die Strukturvorgabe besonders gut. Und natürlich der abstinente Rahmen, denn Abstinenz bedeutet für mich die Basis für die Wertschätzung des Lebens.

Das Zusammenleben mit anderen lehrt mich, auch andere Sichtweisen kennenzulernen. Dadurch kann ich mich auch reflektieren und überprüfen. Ich lerne, wie andere mit ihren Problemen umgehen. Zum Beispiel, wie sie gewissenhaft alltagspraktische Dinge erledigen. „Einfach machen“ zieht Routine nach sich. Diese Routine stabilisiert mich und zeigt mir, ich bin wirksam. Mit den anderen und auch mit dem Fachpersonal kann ich in der sozialen Interaktion und Kommunikation Erfahrungen sammeln. Hierfür nutze ich Achtsamkeitstechniken und Meditation, um wieder auf andere zuzugehen. Das steigert meinen Selbstwert und mein Selbstbewusstsein.

Hier finde ich wieder in den Tag, bin nicht mehr einsam und schaffe es, kontrolliert abstinente zu leben. Hier, in diesem Schutzraum, klappt das. Wenn nicht hier, wo dann? Es ist einfacher, als ich vorher gedacht habe.

Herausfordernd bleibt für mich, rechtzeitig Gespräche einzufordern und auch bei schwierigen Themen am Ball zu bleiben, anstatt sie wegzuschieben. Mit Missach-

tung und Kränkung umzugehen, war für mich immer sehr schwer. Das spreche ich inzwischen an. Auch nicht immer einfach ist das WG-Leben. Was hauswirtschaftliche Dinge angeht, sind wir nun mal alle verschieden. Das ist manchmal schwer auszuhalten. Und das Geld ... positiv ausgedrückt: Man lernt, mit dem wenigen Geld umzugehen. Das ist gut.

Einige Jahre werde ich noch brauchen, aber dann möchte ich in einer eigenen Wohnung leben und einige wenige gute Freunde haben.



Das Wohnhaus Rabenstraße bietet eine Assistenz (Eingliederungshilfe nach dem SGB IX) für Menschen mit Doppeldiagnose an. Bedeutet: Es besteht eine psychiatrische Diagnose in Kombination mit einer Suchterkrankung. Ein aktueller Suchtmittelkonsum darf jedoch nicht bestehen.

Menschen mit Doppeldiagnose bedürfen nach Abschluss einer Akutbehandlung oder eines Entzuges eines begleiteten Überganges auf dem Weg zurück in ein selbstständig geführtes Leben. Unsere Wohn- und Unterstützungsangebote bieten für diese Übergangszeit den situationsgemäßen Rahmen. In drei aufeinander abgestimmten Therapiephasen (Orientierung, Stabilisierung, Verselbstständigung) bieten wir einen geschützten und strukturierten Rahmen, der die Stabilisierung und Entwicklung der Klient*innen fördert. Die Assistenz ist charakterisiert durch ein hohes Maß an Alltagsnähe und Individualität.

Sozialpsychiatrisches Wohnhaus Rabenstraße
Rabenstraße 3 · 23566 Lüneburg · Tel.: 0451 611 68-0
E-Mail: wh.suchtpsychose@die-bruecke.de

Die Klient*innen erhalten entsprechend ihres jeweiligen Assistenzbedarfes gezielte Unterstützung, um ihren Weg in ein eigenständiges und selbstbestimmtes Leben zu finden. Wir verstehen uns als Übergangsangebot, die durchschnittliche Aufenthaltsdauer beträgt ca. zwei Jahre. Die Assistenz erfolgt an jedem Tag im Jahr. Nachts ist ein Nachtdienstmitarbeitender im Haus. Zu dem multiprofessionellen Team gehören unter anderem Fachkräfte aus den Bereichen Sozialpädagogik, Psychologie, Ergotherapie, Pflege und Hauswirtschaft, sowie weitere Mitarbeiter*innen für Aufgaben wie Leitung, Verwaltung und Qualitätsmanagement. Die psychiatrische Behandlung erfolgt durch niedergelassene Fachärzt*innen.

Julia, 24 Jahre – Perspektive für ein selbstständiges Leben

Los ging es vor Jahren mit der Unterstützung der Streetworker. Ich war wohnungslos in einer Großstadt, bewegte mich in der Drogenszene, habe illegale Drogen konsumiert und litt unter einer Schizophrenie. Ich war mir zu dem Zeitpunkt noch nicht darüber klar, dass ich Hilfe benötige, aber über einen Freund kam der Kontakt mit den Streetworkern zustande.

Diese gaben mir das Gefühl, dass ich nicht alleine mit meinen Problemen bin. Sie wiesen mir den Weg in eine psychiatrische Klinik. Dort erfuhr ich Verständnis und Hilfe vom Fachpersonal und habe gleichgesinnte Menschen mit ähnlichen Problemen kennengelernt.

Jetzt lebe ich in einem Sozialpsychiatrischen Wohnhaus für Menschen mit Doppeldiagnose. Es ist so wichtig, ein Zuhause

zu haben, und die Abstinenzkontrollen halten mich vom Konsum ab. Dort bekomme ich Abstand zu meiner Geschichte. In der damaligen Zeit sind mir auch Übergriffe passiert, daran denke ich nicht gerne.

Es war zu Beginn im Wohnhaus nicht immer einfach für mich. Ich hatte Angst, die geforderte Struktur nicht schaffen zu können, morgens nicht aus dem Bett zu kommen, meinen Suchtdruck nicht unter Kontrolle zu haben.

Im Wohnhaus ist man mit seinen Problemen nicht alleine. Hier bekomme ich eine zweite Chance und kann mich ändern.

Um sich selbst verbessern zu können, ist es wichtig, über das eigene Verhalten nachzudenken.

Hier gibt es viele Regeln. Manche finde ich kleinkariert und realitätsfern, aber das ist nun einmal so. Es ist schließlich normal im Leben, sich anpassen zu müssen.

Durch die Unterstützung des Fachpersonals des Wohnhauses bin ich jetzt auf dem Weg in den zweiten Arbeitsmarkt. Die Struktur und die sinnvolle Aufgabe tun mir gut.

Es wird bestimmt noch 4–5 Jahre dauern, bis ich alleine leben kann. Solange brauche ich die Unterstützung noch. Hier bekomme ich eine Perspektive für ein selbstständiges Leben. Irgendwann möchte ich mein altes Leben loslassen können.

Frau J., 64 Jahre – raus aus der Verwahrlosung

„Ich will nie wieder so leben wie früher“

Es war kein plötzlicher Einbruch, kein abrupter Moment, in dem sich ihr Leben schlagartig veränderte. Vielmehr war ihr Weg in die soziale Isolation und Verwahrlosung ein schleichender Prozess. Zwei Jahrzehnte lang lebte Frau J. mit schweren Depressionen. Sie arbeitete Vollzeit, war alleinerziehend, bewältigte den Alltag – sie funktionierte, zumindest nach außen. Doch hinter der Fassade begann sich ihr Leben schleichend zu verändern. Der Haushalt blieb öfter liegen, soziale Kontakte wurden weniger, ihre Ängste größer. Sie zog sich immer mehr zurück – bis sie ihre Wohnung kaum noch verließ.

Erst viele Jahre später gelang es ihr, einen Neuanfang zu wagen. Heute lebt sie in Lübeck – in einer sauberen Wohnung, mit neuen Routinen und Unterstützung. Doch der Weg dorthin war lang und ist bis heute alles andere als leicht.

Ein Leben im Rückzug

„Ich war nie eine gute Hausfrau, das hat mich einfach nie interessiert“, erklärt Frau J. Doch früher sei es ihr dennoch gelungen, das äußere Chaos in Grenzen zu halten. Arbeit, ihre Tochter, der Haushalt – es funktionierte, irgendwie. Doch als ihre Tochter

schließlich auszog, geriet ihr Leben ins Wanken. Die Depressionen und Ängste verstärkten sich, der Haushalt blieb vollständig liegen. „Ich habe gesehen, dass es schlimm ist – aber ich konnte es einfach nicht ändern, dafür fehlte mir die Kraft“, erinnert sie sich.

In dieser Zeit begann ihre Wohnung zunehmend zu verwahrlosen. Die Wände waren vom Zigarettenrauch vergilbt, Müllgeruch durchzog die Räume. Auch ihr alter Hund konnte nicht mehr zuverlässig stubenrein bleiben. Kochen? Undenkbar, genauso wie das Verlassen der Wohnung. Die Einkäufe übernahm ihre Tochter, die jede Woche 100 km von Lübeck zu ihrer Mutter ins ländliche Niedersachsen fuhr, um ihr Lebensmittel vorbeizubringen. Zweimal im Jahr verließ Frau J. nur noch das Haus – für die regelmäßige Diabeteskontrolle. Mehr war für sie in dieser Zeit nicht möglich. Ihr Alltag bestand ausschließlich aus Fernsehen, Schlafen und dem bloßen Überleben. „Ich hatte keinen Antrieb, nichts ging mehr“, sagt sie. Ihre Wohnung war zwar für sie ihr Rückzugsort, aber schon längst kein Zuhause, kein Ort zum Wohlfühlen mehr. „Ich konnte da auch niemanden mehr hineinlassen, das war mir viel zu unangenehm.“

Der Wendepunkt

Entscheidender Wendepunkt war für Frau J. der Tod ihres Hundes. Seit Jahren war für sie klar, dass sie nach Lübeck in die Nähe ihrer Tochter ziehen wolle – einen Umzug hätte sie ihrem alten Hund jedoch nicht zumuten wollen. Als dieser starb, war der Schmerz zwar groß, doch mit ihm kam auch ein Moment der Entschlossenheit. „Ich wusste, wenn ich jetzt nichts ändere, gehe ich drauf“, berichtet Frau J. rückblickend. Ihre Tochter übernahm die Wohnungssuche, die Einrichtung und den Umzug. Frau J. selbst sah ihre neue Wohnung in Lübeck zum ersten Mal am Tag des Einzugs.

Das Leben im neuen Zuhause – mit ambulanter Unterstützung

Ein neuer Lebensabschnitt begann – doch dieser Neuanfang war keinesfalls leicht. Eine neue Stadt, die ungewohnte Umgebung, der Verlust alter Routinen, die vielen Unsicherheiten: All das forderte sie heraus. Doch kurz nach dem Umzug kam sie über das Gesundheitsamt in Kontakt mit der BRÜCKE. Seitdem erhält sie erstmals in ihrem Leben ambulante Unterstützung. Dreimal pro Woche kommt nun jemand vorbei. „Das gibt mir Struktur und Halt“, erklärt sie. „Es würde sofort auffallen, wenn

ich wieder abrutsche.“ Ein entscheidender Schritt sei es gewesen, diese Hilfe überhaupt anzunehmen, so sei die Scham oft zu groß. „Aber ich habe gelernt, dass es die Krankheit war. Ich hatte einfach keine Kraft.“ Sich dies einzugestehen, hätte lange gedauert. Doch heute spricht Frau J. inzwischen ganz offen über die Zeit der Verwahrlosung – ohne sich zu schämen.

Ein neuer Alltag

Der Alltag in ihrer neuen Wohnung ist klar strukturiert. Sichtbare To-do-Zettel auf dem Wohnzimmer Tisch helfen ihr dabei, den Überblick zu behalten – ohne sie unter Druck zu setzen. „Wenn es mir schlecht geht, teile ich Aufgaben in Mini-Schritte auf“, sagt sie. „Dann lege ich zum Beispiel nur die Wäsche in die Trommel. Die Maschine anschalten kann ich auch morgen.“ Auch wenn manche Aufgaben wochenlang auf den Zetteln stehen bleiben – sie sind präsent, verschwinden nicht. Und irgendwann, so sagt sie, schaffe sie es dann doch. Ihre Wohnung beschreibt Frau J. als „ordentlicher als jemals zuvor“. Dennoch sei sie manchmal noch unsicher, ob es wirklich sauber genug sei. „Ich muss erstmal wieder ein Gefühl dafür bekommen, was unordentlich und was dreckig ist.“ Inzwi-

schen könne sie es aber auch schon besser aushalten, wenn mal etwas liegen bleibt. „Solange ich Besuch empfangen kann, ist alles okay.“

Besuch empfangen zu können – das ist für Frau J. ein zentrales Motiv ihres neuen Alltags. In der Vergangenheit habe sie Freundschaften verloren, weil sie niemanden mehr zu sich einladen konnte. Sie habe Ausreden erfunden, Kontakte abgebrochen, sich isoliert. Das soll ihr nie wieder passieren. „Ich möchte nicht nochmal vereinsamen“, sagt sie entschlossen.

Auch Selbstfürsorge spielt inzwischen wieder eine Rolle. Frau J. hat begonnen zu häkeln – eine Aktivität, die ihr guttut. „Ich habe mich selbst nie für wichtig genommen. Das hat sich in der alten Wohnung deutlich gezeigt.“ Nun lernt sie, sich selbst wieder mehr zu schätzen. Auch das Rauschen in der Wohnung hat sie aufgegeben – seit dem Umzug tut sie dies ausschließlich auf dem Balkon.

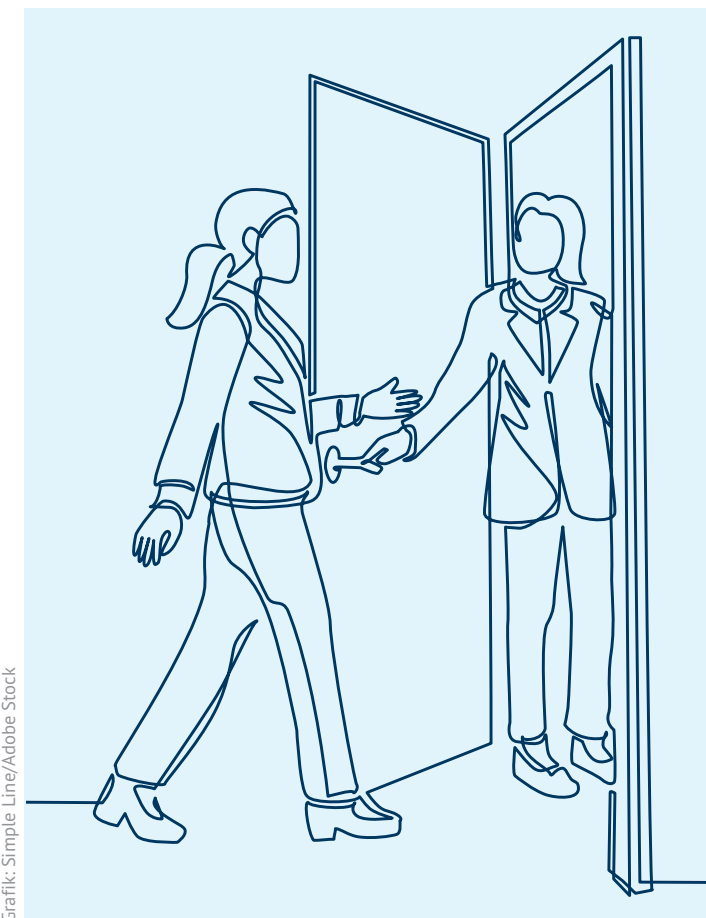
Mut für sich selbst und andere

Die Angst vor Rückschlägen ist jedoch geblieben. Und dies sei auch berechtigt, wie Frau J. betont. Doch heute achte sie be-

wusster auf sich. „Ich habe gelernt, Warnzeichen früher zu erkennen.“ Die ambulante Unterstützung dabei gibt ihr Sicherheit – aber auch ihr eigener Wille, nicht in alte Muster zurückfallen zu wollen, ist hierfür entscheidend.

Stolz auf sich zu sein – das fällt ihr bis heute noch schwer. Doch sie spürt den Wunsch, ihre Geschichte zu teilen, um anderen Mut zu machen.

Derzeit spricht sie in der Gruppe Desorganisiertes Wohnen im Ambulanten Zentrum Moisling gemeinsam mit anderen Betroffenen über ihre Erfahrungen, über Scham und kleine Schritte der Veränderung. „Wenn ich damit anderen helfen kann, damit sie nicht durch die gleichen Täler wie ich gehen müssen – dann hat sich das alles gelohnt.“



Grafik: Simple Line/Adobe Stock

Ambulant Betreutes Wohnen (ABW) · Sozialpsychiat. Assistenz
Roockstraße 19a · 23568 Lübeck · Tel.: 0451 48 09 90-0
Ambulantes Zentrum Moisling
Oberbüssauer Weg 4 · 23560 Lübeck · Tel.: 0451 12 01 22-0
E-Mail: betreuteswohnen@die-bruecke.de

Das Ambulant Betreute Wohnen bietet Fachleistungen zur Sozialen Teilhabe (SGB IX) als qualifizierte Assistenzleistungen zur selbstbestimmten und eigenständigen Bewältigung des Alltags für erwachsene Menschen mit einer psychischen Erkrankung oder Beeinträchtigung an.

Die Assistenz beinhaltet eine individuelle Beratung, Begleitung und Unterstützung zur Bewältigung lebenspraktischer, gesundheitlicher und persönlicher Sorgen und Probleme, um ein hohes Maß an Lebensqualität, Selbstbestimmtheit und Teilhabe in der Gemeinschaft zu erreichen und zu stabilisieren.

Die Unterstützung findet im individuellen Wohnraum, in den Räumen der BRÜCKE und im Sozialraum des Einzelnen statt. Zusätzlich zu den individuellen Assistenzleistungen bieten wir die Möglichkeit, den Treffpunkt zu besuchen. Hier können verschiedene Freizeitaktivitäten, regelmäßige Gruppenangebote sowie ein Mittagstisch zum Selbstkostenpreis in Anspruch genommen werden. Eine der Aktivitäten in der Gruppe ist Yoga. Informationen dazu finden Sie auf Seite 32.

Sozialtherapeutische Wohngruppen
für ältere psychisch kranke Menschen
Ziegelstraße 41 · 23556 Lübeck
Tel.: 0451 58 34 49-80
wohngruppe-aeltere@die-bruecke.de

Das Angebot richtet sich an ältere Menschen, in der Regel ab dem 60. Lebensjahr, mit einer psychischen Erkrankung oder nach einer akuten psychiatrischen Krise, die in ihren Möglichkeiten der sozialen Teilhabe Einschränkungen erfahren und deshalb Assistenz benötigen. Die Menschen leben in 5er-WGs zusammen und gestalten den Alltag gemeinsam. Jede/r hat ein eigenes Zimmer mit Bad.

Das Zusammenleben kann der Einsamkeit im Alter entgegen wirken und ist damit ein wichtiges Element im Hinblick auf die Erhaltung/Entwicklung psychischer Stabilität. Zur Gestaltung der sozialen Teilhabe setzen wir auf die (Wieder-)Entdeckung und Aktivierung von (verborgenen) Fähigkeiten, Fertigkeiten und Interessen. Neben der aktiven Teilnahme am Gruppengeschehen bleibt genügend Raum für die Privatsphäre. Vor der Aufnahme erfolgen Informationsgespräche und Termine zum Kennenlernen. Die Interessent*innen und das Team der Wohngruppen entscheiden, ob ein Einzug erfolgen kann.

Ein Antrag auf Eingliederungshilfe nach dem SGB IX muss gestellt und bewilligt sein. Ein Wohnberechtigungsschein und ein GdB von mind. 50 sind Voraussetzung. Pflegeleistungen werden jedoch nicht angeboten.



Monika – schaue nach vorne

In all den Jahren, die ich jetzt auf der Erde lebe, ist viel passiert. Es gibt Momente, an die ich mich gerne erinnere, und auch welche, an die ich lieber nicht denke.

Sie kennen bestimmt den Spruch: „Ich würde gerne da und dort sein, aber mit dem Wissen von heute.“ Ich sage immer, ich habe gestern dies und das gesagt und getan, weil ich gestern noch nicht wusste, was ich heute weiß.

Ich bin Mutter und krank.

Ich bin Großmutter und krank.

Ich suche Freunde, aber wo?

Ich wache morgens auf und bin traurig.

Ich gehe abends zu Bett und bin traurig.

*Ich wische mir die Tränen aus dem Gesicht,
weil kein anderer da ist.*

*Ich laufe umher und suche nach etwas,
das man Liebe nennt.*

*Ich laufe weiter und entdecke etwas
in der Ferne, das leuchtet,
und als ich näher komme, erkenne ich es.*

Es ist eine Brücke, DIE BRÜCKE.

In der Mitte dieser Brücke steht jemand und steckt mir die Hand entgegen und versucht, mich zu ihm zu leiten. Über der Brücke ein großer Stern, der hell leuchtet. Ich schaue mich um und sage „Ja“ und schaue nach vorn und ich fange an zu gehen.

Meine Geschichte ist gruselig, genau wie die deine. Wir können sie nicht ungeschehen machen. Ich bin hier und du bist da, lass uns reden, und vielleicht kommt noch jemand um die Ecke und redet mit uns und noch einer und noch einer.

Ich nehme dir den Schmerz und du den Schmerz des anderen. Eines Tages wachen wir morgens auf und lächeln und gehen abends zur Ruhe und lächeln.

Wenn du nicht gerne redest – kein Problem, schreib deinen Kummer auf und ich lese und dann antworte ich darauf und vielleicht können wir uns irgendwann kennenlernen.

Du bist wunderbar.

Somit verbleibe ich in Gedanken an dich.

Monika Sobolewski

Barbara, 65 Jahre – gemeinsam den Tag gestalten

Bei der BRÜCKE bin ich seit Juli 2022. Dazu kam es, da ich vorher in einer Tagesklinik war. Zu der Zeit ist eine enge Freundin von mir, die Ehefrau meines jetzigen Mannes, verstorben, wobei mir die Trauer um sie die Tagesstruktur genommen hat und ich mich mit Glücksspiel abgelenkt habe. Durch ihren Verlust bin ich durch verschiedene Trauerphasen gegangen und habe meinen jetzigen Mann unterstützt, als es ihm schlecht ging.

So kam es, dass ich zu dem Zeitpunkt das erste Mal mit Depressionen zu tun hatte. Die Trauer und die schwere Zeit haben die Krankheit ausgelöst. Nachdem ich meinen Hausarzt gewechselt hatte, hat mich mein neuer Arzt diagnostiziert und das hat mich noch mehr in ein Loch zurückgeworfen. Daraufhin bin ich in die Tagesklinik gekommen.

Die Tagesklinik hat mir geholfen, mit der Trauer über den Verlust der Freundschaft und auch mit der Trauer meines Mannes umzugehen.

Im Anschluss bin ich in die Tagesstätte für ältere Menschen mit einer psychischen Beeinträchtigung von der BRÜCKE gekommen. Hier konnte ich die Tagesstruktur der Tagesklinik weiter anwenden und mich auch meinem Ziel, wieder mehr unter Menschen zu sein, annähern.

In der Tagesstätte hilft mir die Struktur, mich gut zu fühlen. Ich nehme hier an der Ergotherapie teil, am Rhythmus, Singen und auch an Bingo und der Ressourcen-gruppe. Dort besprechen wir, wie wir mit unseren Erkrankungen einen Umgang im Alltag finden. Auch besuche ich die Frauengruppe und ich bin bei der Radiogruppe bei vielen Sendungen mit dabei.

Wenn ich heute Depressionen habe, dann tun mir Ruhe und Ablenkung gut, genau wie meinem Mann. Mit ihm zusammen kann ich solche Zeiten gut überstehen. Meine Depressionen werden besonders stark, wenn ich merke, dass meine Gesundheit schlechter wird. Letztens wurde ich



mit einer COPD diagnostiziert und seitdem habe ich mit Erstickungsängsten zu tun, wonach ich mich oft depressiv fühle. Wenn ich mich dann alleine fühle, wird es schlimmer, genau wie beim Grübeln.

Doch mein Mann gibt mir Hoffnung und auch DIE BRÜCKE unterstützen mich bei meinen Erkrankungen gut. Inzwischen empfinde ich meine Depressionen nur in manchen Situationen als intensiv.

Nachruf

Barbara hat uns kurz vor ihrem Tod im April diesen Text zur Veröffentlichung im BRÜCKE-Magazin eingereicht.

Sie war eine geschätzte und beliebte Besucherin der Tagesstätte für Ältere, die aufgrund ihrer Geselligkeit stets „Leben in die Bude“ brachte. Ihre Art erleichterte es auch anderen Teilnehmenden, die vielleicht etwas vorsichtiger in der Kontaktaufnahme waren, am Geschehen der Tagesstätte teilzuhaben. Sie nutzte, wie von ihr oben beschrieben, viele unserer Angebote und brachte sich

dort aktiv ein. Wir erinnern uns gern an ihre Beiträge, seien es Lieder in der Singgruppe, Vorträge bei Festen oder Moderationen für Radiosendungen. Außerhalb der Tagesstätte machte ihre Ehe sie glücklich und stolz. Sie erzählte immer wieder gern davon. Leider ging es ihr zuletzt gesundheitlich zunehmend schlechter, gleichwohl kam der Tod plötzlich und unerwartet. Unser Mitgefühl gilt ihrem Mann, den verbliebenen Angehörigen und allen, die mit ihr eng verbunden waren.

Nicolaus Fischer-Brüggemann und die Tagesstätte für Ältere

Sie sind älter als 55 Jahre, nicht mehr erwerbstätig, es fällt Ihnen aufgrund einer akuten Krise oder einer psychischen Erkrankung schwer, Ihre Tage sinnvoll zu gestalten und/oder mit anderen Menschen in Kontakt zu kommen? Sie möchten aber gerne weiter in Ihrer Wohnung wohnen und Ihre Selbstständigkeit bewahren. Dann kann unsere Tagesstätte für Sie sehr hilfreich sein.

In überschaubaren Räumen mit derzeit insgesamt 21 Ganztagesplätzen ist es möglich, ein Höchstmaß an Individualität und Selbstständigkeit zu behalten. Diese sind so konzipiert, dass sie Aktivität wie Rückzug ermöglichen.

Die Bedürfnisse und die sozialen Kompetenzen der einzelnen Teilnehmer*innen bestimmen das Leben und den Alltag in der Gemeinschaft. Die gemeinsame aktive und begleitende Gestal-

**Tagesstätte für ältere Menschen
mit einer psychischen Beeinträchtigung**
Curtiusstraße 29 · 23568 Lübeck
Tel.: 0451 502 76 19 · E-Mail: gerontopsych-ts@die-bruecke.de

tung des Tages- und Wochenablaufes steht im Mittelpunkt. Durch die Struktur der Tagesgestaltung wird es Teilnehmer*innen, die ihre Tagesgestaltung zu Hause nicht mehr allein entwickeln können, ermöglicht, die Unterbringung in Alten- und Pflegeheimen hinauszuzögern oder zu ersparen.

Die Kosten zur Nutzung der Tagesstätte werden bei Vorliegen der Voraussetzungen von einem Leistungsträger im Rahmen der Eingliederungshilfe nach § 81 SGB IX übernommen oder in Ausnahmesituationen von den Betroffenen teilweise oder komplett selbst gezahlt.

Claudia, ADHS – Vorurteil „nicht dumm, nur faul“



Foto: Privat

Kinderfotos zeigen mich meist rennend oder kletternd, Zeichen meines großen Bewegungsdrangs. Und in meinem ersten Schulzeugnis stand: „Sie blüht auf wie eine Pfingstrose, wenn sie zu Worte kommt, und wenn nicht, dann wendet sie ihre veräußerlichte gesellschaftliche Betriebsamkeit jedem Nachbarn zu.“ Später hieß es nur noch „unkonzentriert, unbeherrscht, stört den Unterricht durch Dazwischenreden“. Aus den letzten Schuljahren blieb mir besonders „Sie sind ja nicht dumm, nur faul!“ im Gedächtnis. Das ist etwas, das sinngemäß viele ADHSler*innen häufig zu hören bekommen.

Immerhin war ich nicht dumm – hurra! Das half mir leider nicht bei z. B. nicht rechtzeitig fertigen Hausaufgaben. An denen saß ich oft länger als nötig. Manchmal reichte nur ein aus der Reihe tanzender Buchstabe, dass ich wieder neu anfang. Mein beinahe zwanghafter Perfektionismus bremste mich schon damals oft aus. Dagegen beteiligte ich mich, in für mich interessanten Fächern, rege am Unterricht – nicht konstant, aber immerhin „ideenreich“ und „originell“. Ansonsten fiel mir Lernen umso

schwerer. Trotz vieler Selbstzweifel und teilweise großem Frust schaffte ich 1987 mit durchschnittlicher Note das Abitur. Mein anschließendes Studium scheiterte, neben Prüfungs- und Versagensängsten, hauptsächlich daran, dass mir die wichtige Fähigkeit zur Struktur und Selbstorganisation fehlte. Zu dieser Erkenntnis kam ich allerdings erst 20 Jahre später – nach meiner ADHS-Diagnose. Direkt nach dem Abi zu studieren, war eher der Wunsch meiner Mutter. In ihren Augen war das das Nonplusultra für ein gutes, erfolgreiches Leben. Meine Idee „erst Ausbildung, darauf aufbauend studieren“ wurde als Schnapsidee abgetan. Der Konflikt – Mutter stolz auf studierende Töchter, diese unter den gegebenen Umständen dafür ungeeignet – ließ mich unbewusst in eine Essstörung flüchten. Mein dadurch erster psychiatrischer Klinikaufenthalt half mir, 1992 aus dem für mich sinn- und erfolglosen Studium auszuberechnen.

Eine Weile scheiterte ich mich jobbend durchs Leben, bis ich eine, für mich passende, Ausbildung an einer naturwissenschaftlichen Fachschule fand. Dort gaben mir Stundenplan und Anwesenheitspflicht die nötige Struktur. Ich schaffte den Abschluss trotz der gleichen Probleme beim Lernen und Schreiben von Hausarbeiten wie früher. Mit der Zeit entwickelte ich Strategien, um meine Schwierigkeiten teilweise kompensieren oder verstecken zu können. Meist merkte man mir anscheinend sogar meine jahrelang gewachsene Unsicherheit nicht an. Diese war mittlerweile so groß, dass ich mich nicht traute, im erlernten Beruf zu arbeiten. Ich blieb in dem Job, mit dem ich mir während Studium und Ausbildung nebenbei etwas Geld dazuverdiente. Jahrelang arbeitete ich nicht besonders gut bezahlt und unter meinen Fähigkeiten. Zum Glück fand ich gleichzeitig das erste Mal ein Hobby (Tanzen), das ich nicht nach kurzer Zeit wieder aufgab.

Tanzen war anfangs ein toller Ausgleich zur Arbeit, die mich aber auf Dauer psychisch und physisch immer stärker belastete. Irgendwann ging es mir so schlecht, dass ich kündigte und eine vom Arbeitsamt zugewiesene Programmierfortbildung begann. Dazu fand ich psychotherapeutische Hilfe, ohne allerdings genau zu wissen, was ich überhaupt brauchte.

Erfolglos nach einer passenden Arbeit suchend, schlug ich mich erneut durchs Leben. Als mich 2005 ein Bandscheiben-

vorfall für Monate aus meinem geliebten Hobby riss, ging es psychisch rasant bergab. Ein Jahr später „schleppte“ mich ein Freund (alleine wäre ich nie gegangen) zum Psychiater – Diagnose: Depression. Antidepressivum und Tagesklinikaufenthalt stabilisierten mich so weit, dass ich eine ambulante Psychotherapie und eine Reha in der RPK der BRÜCKE starten konnte. Bei der wichtigen Praktikumssuche sabotierte ich mich aber unbewusst selbst. Aus Angst, in mich gesetzte Erwartungen nicht erfüllen zu können, stapelte ich bei den Bewerbungsgesprächen so tief, dass man mich für völlig unfähig halten musste.

Meine Psychotherapeutin vermutete aufgrund meiner Erzählungen und Schulzeugnisse bei mir ADHS. Ich brach die Reha vorzeitig ab und ging für eine umfangreiche Diagnostik mehrere Wochen in eine Fachklinik. 2008 erhielt ich dort die ADHS-Diagnose und lernte in einer zwölfköpfigen Therapie-Gruppe, was es bedeutete, ADHS zu haben. Es war befreiend zu sehen, dass ich mit meinen Schwierigkeiten und dem oft aneckenden Verhalten nicht alleine war. Aber ich fand es auch erschreckend, wie anstrengend ich einige ADHS-Eigenarten meiner Mitpatient*innen fand – so wirkte wohl auch ich auf andere Menschen. Zuerst konnte ich die Diagnose ganz gut annehmen, stieß aber im Laufe der Zeit in meinem Umfeld auf Unverständnis und Ablehnung (Modediagnose, Ausrede usw.). Erneut versuchte ich, irgendwie zu funktionieren und nicht unangenehm aufzufallen. Mühsam und anfangs oft erfolglos unterdrückte ich Impulsivität, „Sprechdurchfall“, Dazwischenreden, Ungeduld und Wutausbrüche.

Mittlerweile chronisch depressiv, musste ich Erwerbsminderungsrente beantragen, deren Bewilligung sich für mich wie erneutes Scheitern anfühlte. Eher zufällig kam ich dann zur ADiNet-Druckerei. Die Arbeit dort gibt mir Struktur und die Möglichkeit, meine Fähigkeiten sinnvoll einzusetzen. Für meine, in letzter Zeit wieder größer gewordenen, ADHS-Probleme werde ich dort nicht verurteilt, sondern dabei unterstützt, einen guten Umgang mit ihnen zu finden. Zusätzlich ist mir das ABW (Ambulant Betreutes Wohnen) bei der Bewältigung meiner verschiedenen Alltagsschwierigkeiten (z. B. Termin- und Haushaltschaos, Ängste) durch Hausbesuche und Begleitung zu Terminen eine große Hilfe.

ADiNet
Marlstraße 114 · 23566 Lübeck
An der Untertrave 71-73 · 23552 Lübeck
Tel.: 0451 39 77 89-0
E-Mail: adinet@die-bruecke.de

Das ADiNet ist ein Arbeits- und Beschäftigungsprojekt für Menschen mit einer psychischen Vorerkrankung im Sinne der Eingliederungshilfe nach § 81 SGB IX. Es gibt folgende Arbeitsbereiche:
Restaurant Pons · Wäscherei · PC-Service
Digitaldruck · Gartenservice · Kfz-Service
Fahrradstation

Neuanfang in Deutschland

Drei Frauen mit Fluchthintergrund über ihren Lebensweg

Asylsuchende in Deutschland sind zu circa 40 % Frauen und Mädchen, welche aufgrund von Krieg, Unterdrückung, Folter, Gewalt, Witwenverbrennungen, Vergewaltigungen oder aus politischen/religiösen Gründen geflohen sind.

Diese Erfahrungen müssen viele Frauen und Mädchen auf ihrer Fluchtroute aus ihren Heimatländern auf dem Weg nach Europa oftmals erneut durchleben. Laut dem psychosozialen Versorgungsbericht (BAFF e. V.) aus dem Jahr 2023 zeigt sich, dass 87 % der geflüchteten Menschen in Deutschland traumatischen Erlebnissen ausgesetzt waren.

Circa 30 % von ihnen leiden an Trauma-Folgestörungen, welche sich nach der Ankunft verstärkt zeigen und sich häufig

chronifizieren. In Bezug auf begleitete Kinder und Jugendliche wird aufgezeigt, dass circa 23 % körperliche und circa 8 % sexualisierte Gewalt erfahren haben. Bei unbegleiteten Kindern und Jugendlichen sind es circa 63 % bzw. 20 %.

Eine Bewältigung der Erfahrungen wird durch die Tatsache erschwert, dass geflüchtete Menschen oftmals medizinisch und therapeutisch unterversorgt sind und bleiben. Sie leben in Notunterkünften und sind mit der ständigen Sorge um Familienmitglieder, einer Zukunftsperspektive hinsichtlich Arbeit, Geld, Integration und vor allem des Aufenthaltsstatus beschäftigt.

(Quelle: UNO-Flüchtlingshilfe
<https://www.uno-fluechtlingshilfe.de/hilfe-weltweit/humanitaere-hilfe/gesundheit/trauma>)

All dies konterkariert eine gelingende Integration in unsere Aufnahmegesellschaft. Aus den genannten Gründen benötigen geflüchtete Menschen dringend psychosoziale Unterstützung, um ihre Traumata aufzuarbeiten, sich in unsere Gesellschaft integrieren zu können und vor allem, um Frieden mit sich selbst zu finden.

Im Folgenden erzählen drei starke Frauen ihre bewegenden Geschichten über ihre Herkunft, Flucht und die mitunter sehr dramatischen und unmenschlichen Erfahrungen. Für die drei Frauen gilt, dass sie trotz aller Widrigkeiten den Mut, den Glauben an sich und an eine hoffnungsvolle Zukunft nie verloren haben!

Pierre Boccarius, ZKPI · Zentrum für kulturelle und psychosoziale Integration

Shaemaa, 33 Jahre – mein Weg zur BRÜCKE

Mein Name ist Shaemaa und ich arbeite im ZKPI (Zentrum für kulturelle und psychosoziale Integration) als Sprachlehrerin. Ich unterstütze unsere Besucher*innen dabei, die deutsche Sprache zu erlernen. Ich selbst habe gerade meine C1-Prüfung abgelegt. Bei den Gruppenangeboten der Tagesstätte sowie bei den offenen Angeboten der Begegnungsstätte kann ich außerdem auf Arabisch, Türkisch oder Französisch übersetzen und erklären. Beim Lesen dieses Artikels kann man mich, meine Lebensgeschichte sowie meinen Weg zur BRÜCKE kennenlernen.

Woran erinnere ich mich besonders gerne aus meiner Kindheit?

Ich bin mit fünf Geschwistern bei meinen Eltern in Deir ez-Zor (Syrien) aufgewachsen. Ich war sehr oft zusammen mit meinem Bruder unterwegs. Wir haben gerne Fußball gespielt. Ich hatte viel Energie als Kind.

Gibt es eine besondere Tradition in meiner Familie?

In meiner Familie gab es die Tradition, dass wir uns jeden Tag um 20 Uhr zu Hause trafen und zusammen Tee tranken. Dabei hörten wir klassische arabische Musik, zum Beispiel von Abdulhalim Hafez.

Wie habe ich meinen Beruf gewählt?

Mein Opa sprach fließend Französisch und hat zeitweise als Touristenführer gearbeitet. Damals durfte ich manchmal mitkommen, wenn er eine Gruppe französischer Touristen durch die Stadt Palmyra geführt hat. Auch seine Gedichte auf Französisch hat er mit mir geteilt. Mein Opa hatte den Wunsch, seine Leidenschaft für Französisch an mich weiterzugeben. Das Haus meiner Großeltern wurde leider durch Bomben zerstört, sodass all seine Gedichte, Texte und Bücher verbrannt sind. Meine Großeltern konnten sich glücklicherweise kurz vor dem Einschlag der Bombe aus dem Haus retten. Durch die Erfahrungen mit meinem Opa habe ich mich entschieden, Französisch zu lernen, und habe dann Lehramt für das Fach Französisch studiert. Meine Mutter, vier meiner Geschwister und mein Onkel sind Lehrer*innen. Es hat also eine gewisse Tradition in meiner Familie.

Wie erinnere ich mich an meine Schul- und Ausbildungszeit?

Ich bin immer sehr gerne zur Schule gegangen. Mit fünf Jahren bin ich in die Schule gekommen. In Syrien geht man sechs Jahre in die Grundschule. Danach habe ich drei Jahre die Middle School und dann drei Jahre die High School besucht

(Abitur). Mein erstes Jahr im Studium war gut, danach begann der Krieg und wir mussten sehr oft den Wohnort innerhalb Syriens wechseln. Ich habe mich in dieser Zeit sehr unsicher gefühlt. Mein Vater hat mich oft zu den Kursen begleitet, falls etwas auf dem Weg passiert. Man konnte nie wissen, wann die nächste Bombe einschlagen würde. Er wartete stundenlang vor dem Gebäude, sodass wir wieder zusammen nach Hause gehen konnten. Während des Studiums habe ich als private Nachhilfelehrerin gearbeitet und dadurch Geld verdient. Durch diesen Nebenjob konnte ich auch schon Erfahrungen für meinen Beruf sammeln.

Mit 22 Jahren habe ich mein Studium beendet und danach eine elfte Klasse einer High School unterrichtet. Das war eine große Herausforderung, da ich frisch aus dem Studium kam und gleich eine Klasse übernehmen musste.

Was ist das Beste und das Schwierigste an meiner Arbeit?

Meine erste Klasse nach dem Studium bestand ausschließlich aus jungen Männern. Dies war für mich als 22-jährige junge Frau teilweise mit Schwierigkeiten verbunden. Nach einiger Zeit konnte ich dennoch eine gute Vertrauensbasis mit ihnen

bilden. Mein junges Alter hatte daher auch Vorteile, da nach anfänglichen Bedenken die Gemeinsamkeiten durch den kleinen Altersunterschied überwogen und wir uns auf Augenhöhe begegneten. Das Beste an meiner Arbeit ist, dass ich direkt einen Job bekommen konnte. Als Lehrerin gibt es gute Chancen, schnell einen Arbeitsplatz zu finden. Meine erste Arbeitsstelle konnte ich leider nur zwei Jahre ausführen, da meine Familie umziehen musste. Ich hätte gerne länger dort gearbeitet.

Wie war die Situation in Syrien, als ich das Land verlassen habe?

Meine Familie hat sich ausschließlich in den Zentren großer Städte aufgehalten, da es dort sicherer war als im ländlichen Raum. An den Stadträndern und auf dem Land gab es bewaffnete Konflikte zwischen verschiedenen Bevölkerungsgruppen. Besonders regierungsnahe Gruppierungen hatten sehr viele und gefährliche Waffen. Durch die Konflikte war es für

mich und meine Familie teilweise schwer, an Essen und alltägliche Waren zu kommen. Die Versorgung war durch die Belagerung rund um die Städte unterbrochen.

Welche Haltepunkte gab es auf meinem Weg nach Deutschland?

Von Syrien aus bin ich in die Türkei geflogen. Dort habe ich meinen Mann kennengelernt und wir haben vier Jahre in Istanbul gelebt. Durch die Verteilung der UN von Asylsuchenden sind wir in Lübeck gelandet. Ich hatte vorher noch nie etwas über Lübeck gehört. Nach den Eindrücken in Istanbul wirkte Lübeck auf mich sehr klein, leise und verschlafen. Mittlerweile fühle ich mich sehr wohl in Lübeck und ich finde es viel entspannter hier als in einer Großstadt.

Wie bin ich zur BRÜCKE gekommen?

Ich arbeite schon über zwei Jahre ehrenamtlich bei der AWO in der Migrationsarbeit. Dort habe ich bei offenen Treff-

punkten unterstützt und Menschen beim Deutschlernen geholfen, zum Beispiel im Rahmen von Sprachcafés. Dazu habe ich für eine Frau aus der Türkei eine Patenschaft übernommen. Wir haben uns mehrmals die Woche getroffen und sie konnte mit mir über ihre alltäglichen Themen und Fragen reden.

Mir macht die Arbeit mit Menschen viel Spaß, und ich wusste, dass ich gerne mit Erwachsenen als Zielgruppe arbeiten wollte. Meine Kollegin hat mich auf die Stellenausschreibung der BRÜCKE aufmerksam gemacht.

Mit der Unterstützung meines Ehemannes habe ich mich letztlich dazu entschieden, mich auf die Stelle im ZKPI zu bewerben. Besonders schön an der Arbeit finde ich das Team. Ich habe in vorherigen Jobs oft alleine gearbeitet, sodass dieser Aspekt für mich neu war. Jetzt schätze ich es sehr, mit anderen Menschen zusammenzuarbeiten und einander zu unterstützen.

Shaemaa Altaaa

Sero, 40 Jahre – ich möchte mir ein neues Leben aufbauen

Mein Name ist Sero und ich komme aus dem Sudan. Seit 2021 lebe ich mit meinem Sohn in Deutschland.

Nach familiären Problemen bin ich in die Türkei gegangen. Doch nach kurzer Zeit kehrte ich in den Sudan zurück. Mit der Hilfe einer Freundin habe ich geplant, nach Europa zu migrieren. Meine Freundin überzeugte mich jedoch, zunächst nach Ägypten zu gehen. Was ich nicht gewusst habe, ist, dass meine Freundin mit einer Gruppe etwas ganz Anderes geplant hat: den Diebstahl meiner Niere und meines gesamten Geldes.

Ich habe danach mehrere Tage auf der Straße gelebt, bis mir einige Menschen geholfen haben, in einer Wohnung unterzukommen. Ich habe einen Mann kennengelernt und wir heirateten in Ägypten. Er hatte keinen Job, aber seine Schwester hat uns jeden Monat Geld geschickt. Eines Tages hörte sie jedoch auf, uns Geld zu schicken. Mein Ehemann weigerte sich zu arbeiten, und ich war in den letzten Monaten meiner Schwangerschaft. Also musste ich als Tagesarbeiterin arbeiten.

Einmal hat mein Mann nach einem Streit mit einem Messer versucht, mich zu verletzen. Ich konnte zu meinen Nachbarn flüchten, welche mir ins Krankenhaus geholfen haben.

Nachdem mein Kind geboren wurde, habe ich bei einer UN-Organisation um Hilfe gebeten, weil ich nicht bei ihm bleiben möchte. Sie haben mir geholfen, ein Zuhause weit weg von ihm zu finden. Trotzdem ist es ihm später gelungen, mich ausfindig zu machen und meinen Sohn zu entführen. Ich habe überall nach ihm gesucht und auch die Polizei darüber informiert. An einem Abend erhielt ich einen Anruf von einem Bekannten, der mir den Standort meines Sohnes mitteilte. Ich bin schnell dorthin gegangen und habe meinen Sohn abgeholt.

Danach haben mir die UN geholfen, nach Deutschland zu reisen und ein neues Leben zu beginnen. Als ich nach Deutschland gekommen bin, stand ich vor vielen Herausforderungen. Ich konnte die deutsche Sprache nicht und fühlte mich oft verloren und erschöpft.

Hier im ZKPI habe ich Unterstützung gefunden. Die Mitarbeiter*innen helfen mir, viele Probleme zu lösen. Wie die Vereinbarung eines Arzttermins oder bei Briefen. Ich fühle mich dort sicher und aufgehoben wie in einer Familie. Besonders schätze ich die Möglichkeit, die deutsche Sprache zu lernen und mich in die Gesellschaft zu integrieren.

Mein großer Wunsch für die Zukunft ist, eine eigene Wohnung für meinen Sohn und mich zu finden. Seit vier Jahren wohnen wir in einer Gemeinschaftsunterkunft.

Außerdem möchte ich arbeiten und weiterlernen, um ein selbstständiges Leben aufzubauen.

Deutschland hat mir eine zweite Chance gegeben, und ich hoffe, dass meine Zukunft voller Hoffnung und Möglichkeiten sein wird.

Saida, 44 Jahre – ich kann kaum schlafen

Mein Name ist Saida und ich komme aus Pakistan. Vor vier Jahren zog ich mit meinen zwei Töchtern nach Deutschland, weil ich ein schwerwiegendes persönliches Problem hatte. Ein Nachbar in Pakistan hatte das Ziel, meine Töchter zu entführen, was zu einer der schwierigsten Entscheidungen meines Lebens führte:

Ich musste fliehen, um meine Kinder zu schützen.

Seitdem lebe ich in einer kleinen Wohnung hier in Deutschland, aber der Stress und die Sorgen lassen mich nicht los. Ich kann kaum schlafen und habe Schwierigkeiten, mich zu konzentrieren.

Zu Hause kann ich nicht einmal einfache Aufgaben wie Kochen oder Wäschewaschen erledigen, da meine Gedanken im-

mer wieder von den Ängsten und Sorgen um die Zukunft meiner Familie abgelenkt werden.

Mein Arzt hat mir geraten, hierher ins ZKPI zu kommen, um Unterstützung zu finden und mehr über meine Ängste zu sprechen. In den letzten Jahren hat sich mein Leben in vielerlei Hinsicht verändert, doch meine Ängste sind geblieben.

Besonders die Sorge, dass meine Töchter und ich irgendwann nach Pakistan zurückkehren müssen, verfolgt mich ständig. Diese Ungewissheit lässt mich nachts nicht zur Ruhe kommen.

Ich habe viele Ängste, die mich in meiner täglichen Lebensgestaltung einschränken. Was mich jedoch tröstet, ist der Wunsch, dass meine Töchter eine bessere Zukunft haben. Ich möchte ihnen eine Chance auf eine gute Ausbildung bieten, damit sie

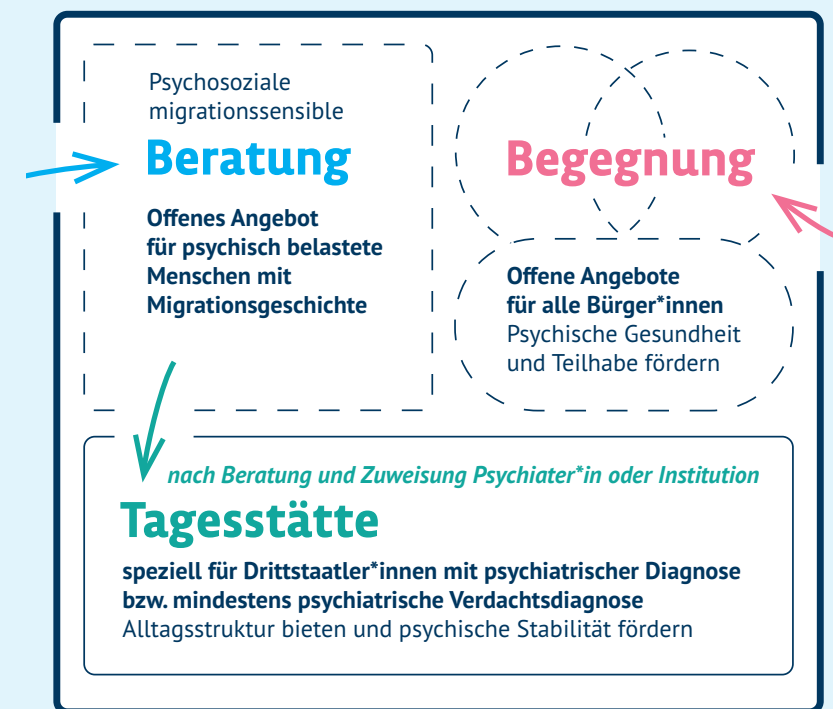
eines Tages ihre eigenen Träume verwirklichen können.

Für mich selbst habe ich momentan wenig Wünsche.

Alles, was ich will, ist, dass meine Töchter in einer sicheren und stabilen Umgebung aufwachsen.

Ihre Zukunft ist das Einzige, was mir wirklich am Herzen liegt. Es ist mein größtes Ziel, ihnen ein besseres Leben zu ermöglichen als das, was ich in meiner Heimat erlebt habe.

ZKPI Tageszentrum



Die Beratung erfolgt nach Terminvereinbarung, die offene Begegnung im Tageszentrum ohne Termin (niedrigschwellig). Der Besuch der Tagesstätte ist nach Beratung und Zuweisung durch Psychiater*in oder Institution möglich. Das Projekt wird kofinanziert aus dem Asyl-, Migrations- und Integrationsfonds AMIF der EU und ergänzend durch der Possehl-Stiftung.



POSSEHL
Stiftung



ZKPI - Zentrum für kulturelle und psychosoziale Integration
Elmar-Limberg-Platz 4 · 23554 Lübeck
Tel.: 0451 12 01 96-0
Mobil: 0160 619 08 12
E-Mail: zkpi@die-bruecke.de

Im ZKPI bieten wir vielfältige Hilfen für volljährige Menschen mit Migrationsgeschichte, insbesondere aus Drittstaaten, an. Das Angebot besteht aus Beratungsstelle, Tages- und Begegnungsstätte. Eng damit verbunden sind Netzwerkarbeit und Fortbildung. Kooperationspartner ist die Hansestadt Lübeck mit der Stabsstelle für Migration und Ehrenamt.

Das Beratungsangebot umfasst telefonische Beratung, Einzel- und Gruppenberatung. Die Beratung ist kostenlos und vertraulich. Sprachvermittler*innen können bei Bedarf übersetzen.

Die Begegnungsstätte ist ein offener Treffpunkt für alle (egal ob mit oder ohne Migrationsgeschichte), um Kontakte zu knüpfen und sich auszutauschen. Es gibt daneben auch gezielte Angebote zu unterschiedlichen Themen. Die Treffen finden Di. bis Do. von 14:30 bis 16:30 Uhr statt.

Weitere Informationen sowie das aktuelle Monatsprogramm der Begegnungsstätte unter www.die-bruecke.de.

Der BRÜCKE-Verein berichtet

Hilfe, die ankommt – unser Unterstützungsfonds

Jeden Monat kommt der siebenköpfige Vereinsvorstand zu seinen Sitzungen zusammen, um über die unterschiedlichen Aufgaben und Anliegen des Vereins der BRÜCKE Lübeck und Ostholstein zu beraten. Ein fester Tagesordnungspunkt ist die Beratung über die Anträge an den Unterstützungsfonds, die mit formlosen Antrag der Hilfesuchenden und einer Befürwortung nach Prüfung durch die Mitarbeiter*innen aus den jeweiligen Angeboten an uns gestellt werden. Regelmäßig werden Anträge auf Bezuschussung für therapeutische Ferienfahrten gestellt, geprüft, und soweit es das Budget hergibt, bewilligt. Für viele Teilnehmer*innen ist das oft die einzige Möglichkeit, mal einen Tapetenwechsel zu erleben und neue Erfahrungen im sozialen Miteinander und in neuen Situationen zu sammeln.

Wollte man eine Hitliste der beantragten Hilfen erstellen, stehen auf dieser ganz oben Dinge des täglichen Bedarfs, für viele von uns selbstverständlich, wenn wir sie benötigen, für Menschen mit geringen finanziellen Mitteln oft eine unüberwindbare Hürde. Da gibt es beispielsweise die Frau, die durch frühe Erkrankung arbeitsunfähig wurde und heute von einer geringen Rente, aufgestockt durch Wohngeld leben muss und sich aus eigenen Mitteln die dringend erforderliche Brille nicht leisten kann. Oder den jungen Mann, der nach längerer Zeit in einer Wohngruppe der BRÜCKE nun den Sprung in die eigene Wohnung wagt und eine Ausbildung beginnt. Ihm fehlen die Mittel für eine Wohnungseinrichtung, am dringendsten für ein Bett und einen Kühlschrank, den er sich von der Ausbildungsvergütung zunächst nicht anschaffen kann. Oder ein junger Mann aus einer Einrichtung, der gern in einem Verein Fußball spielen möchte und dafür Fußballschuhe benötigt. Manchmal gehen Ausweispapiere verloren, entstehen finanzielle Engpässe durch Wohnungswechsel usw. So sind die häufigsten Anfragen nach Matratzen, Betten, Kühlschränken, Waschmaschinen, Brillen, Zahnbehandlungskosten (welche die KV nicht übernimmt) oder auch nach Fahrrädern, um Fahrtkosten zu sparen und die Mobilität zu erhöhen. Häufig handelt es sich bei den Möbeln und Geräten aus Kostengründen um gebrauchte Artikel aus Sozialkaufhäusern oder den bekannten Online-Plattformen.

Der Unterstützungsfonds gewährt je nach Höhe der Beträge die Übernahme der Kosten oder einen Zuschuss, auch Darlehen werden gewährt, und wir haben bisher gute Erfahrungen gemacht, was die Rückzahlung betrifft.

Manchmal erreichen uns Ansichtskarten von den genannten Ferienfahrten oder auch einzelne Danksagungen, was uns immer wieder bestätigt, dass diese Form der Unterstützung sehr sinnvoll ist und da unkompliziert und unbürokratisch ankommt, wo sie gebraucht wird.

Susanne Hogen, Beisitzerin

DIE BRÜCKE Lübeck und Ostholstein e. V.
Gemeinnützige Hilfen für psychisch kranke Menschen
Engelsgrube 47 · 23552 Lübeck
Tel.: 0451 140 08-0 · E-Mail: verein@die-bruecke.de

„Lieber BRÜCKE-Vorstand, ganz herzlich möchte ich mich für die Genehmigung des Fahrrads und für Ihre Unterstützung bedanken. Ich freue mich riesig und kann es kaum erwarten, die ersten Probefahrten zu starten, vielen Dank.“

„Danke schön für den Spendenzuschuss in Höhe von 200 Euro für meine neue Matratze. Es schläft sich sehr gut darauf und ich wache morgens weniger verspannt auf.“

„Ich habe mich sehr gefreut, dass Sie mich mit einer Spende beim Kauf meiner Brille unterstützen. Diese finanzielle Unterstützung hat mir sehr geholfen. Ich möchte mich dafür ganz herzlich bedanken.“

„Ohne Ihre Hilfe wäre mir diese Anschaffung nicht möglich gewesen und ich hätte weiterhin meinen Alltag mit erheblichen Einschränkungen bestreiten müssen.“

„Danke für die schnelle und liebevolle Unterstützung, ich bin froh und erleichtert!“

(Auszüge aus den Danksagungen)

Der Paritätische über LaNeMo SH

Eine starke Stimme für migrantisches Engagement

Sichtbar werden. Stimme erheben. Mitmischen. Unter diesem Motto ist im Februar 2024 das Landesnetzwerk Migrant*innenorganisationen Schleswig-Holstein (LaNeMo SH) gestartet. Bis Mai 2026 und hoffentlich darüber hinaus entsteht ein offenes, wachsendes Netzwerk, das migrantisches Engagement sichtbar macht, stärkt und landesweit miteinander vernetzt. Getragen wird das Projekt vom PARITÄTISCHEN Schleswig-Holstein in Kooperation mit der Türkischen Gemeinde in Schleswig-Holstein e. V. (TGS-H).

Im Mittelpunkt steht die Überzeugung, dass eine Einwanderungsgesellschaft nur dann gerecht und zukunftsfähig sein kann, wenn Migrant*innenorganisationen aktiv in gesellschaftliche und politische Prozesse einbezogen werden – nicht nur als Themen, sondern als gleichberechtigte Akteurinnen. LaNeMo SH will genau hierfür eine dauerhafte Teilhabestruktur schaffen.

LaNeMo SH hat sich ehrgeizige und zukunftsweisende Ziele gesetzt:

- den Aufbau eines landesweiten, langfristig eigenständigen Netzwerks
- eine stärkere Beteiligung migrantischer Organisationen an kommunalen und landesweiten Entscheidungsprozessen
- die Förderung von Empowerment durch Qualifizierung und strukturelle Unterstützung
- mehr Sichtbarkeit für migrantisches Engagement in Gesellschaft, Politik und Öffentlichkeit
- die Sensibilisierung von Politik, Verwaltung und Zivilgesellschaft für partnerschaftliche Zusammenarbeit

Das Netzwerk richtet sich an alle Migrant*innenorganisationen in Schleswig-Holstein, die auf der Grundlage der freiheitlich-demokratischen Grundordnung arbeiten. Ziel ist es, Wissen zu vermitteln, Orientierung zu geben und konkrete Handlungsmöglichkeiten aufzuzeigen – zum Beispiel zur Funktionsweise politischer Institutionen oder zu Wegen der Interessenvertretung.

Aktuell beteiligen sich bereits mehrere engagierte Organisationen am Aufbau des Netzwerks, darunter:

- IKB – Interkulturelle Begegnungsstätte e. V., Haus der Kulturen Lübeck
- Wüstenblumen – Teilhabe für Zugewanderte im Kreis Rendsburg-Eckernförde e. V.
- Deutsch-Ukrainischer Verein „Rozmova“ e. V.
- Syrische Gemeinde in SH e. V.
- Neumünster Medien e. V.
- Afghanisch-Deutscher Kulturverein Flensburg e. V.
- Unterstützungspunkt e. V.
- Afrodeutscher Verein e. V.

Deren lokale Vernetzer*innen arbeiten direkt in den Regionen, sprechen migrantische Organisationen gezielt an und ermitteln Fortbildungs- und Unterstützungsbedarfe. So entstehen Angebote, die sich eng an der Realität und den Bedürfnissen der Akteur*innen orientieren.



Vierte Netzwerkkonferenz des LaNeMo SH: „Tatkraft statt Ohnmacht: Handeln von Migrant*innenorganisationen als Antwort auf das Erstarken rechtspopulistischer Strömungen“

LaNeMo SH versteht sich nicht als geschlossene Struktur, sondern als wachsender, offener Raum für Austausch, Zusammenarbeit und Weiterentwicklung. Die Projektpartner stellen Ressourcen bereit, schaffen Verbindungen und laden alle interessierten Migrant*innenorganisationen ein, sich aktiv einzubringen. Denn gesellschaftliche Teilhabe beginnt mit Sichtbarkeit und Selbstvertretung – und dafür schafft LaNeMo SH den Rahmen. Mehr Infos: www.lanemo-sh.de

Michael Saitner,
geschäftsführender Vorstand
des PARITÄTISCHEN Schleswig-Holstein
www.paritaet-sh.org

DER PARITÄTISCHE
Unser Spitzenverband

Offene Angebote bei der BRÜCKE

Folgende Angebote stehen dem Sozialraum, sprich allen Bürger*innen, offen. Für die offenen Treffs ist keine Anmeldung nötig, aber für alle anderen ist ein erster Kontakt erforderlich. Wir freuen uns auf neue Teilnehmende.

LÜBECK

Dabei-Sein-Treff

Termine auf www.die-bruecke.de
Kontakt: Ingrid von Schönfeldt-Kohnke
Tel.: 0451 58 34 49-80

Gesprächskreis am Morgen

Hilfe zur Selbsthilfe
Jeden 1. Dienstag im Monat
09–11 Uhr
Ambulantes Zentrum Moisling
Oberbüssauer Weg 4
Kontakt: Petra Jürgensen
Tel.: 0175 417 37 36

Frauennachmittag

Mittwochs 14:30–17:00 Uhr
im Ambulant Betreuten Wohnen
Roekstraße 19a
Kontakt: Michelle Wenzel
Mobil: 0151 53 90 26 50

Netzwerk Stimmenhören

Jeden 3. Donnerstag im Monat
16:00–17:30 Uhr
im Ambulant Betreuten Wohnen
Roekstraße 19a
Kontakt: Wiebke Gloede
Tel.: 0170 2390806

Fußballgruppe

Donnerstags 16:00–17:30 Uhr
Kunstrasenplatz Lohmühle
Kontakt: Thomas Witt
Tel.: 04521 70 94-22

Volleyballgruppe

Dienstags 20–22 Uhr
Sporthalle Marienschule
Langer Lohberg 6–8
Kontakt: Matthias Göpfert
Tel.: 0451 140 08-46

Tageszentrum Lübeck

Engelsgrube 47 · Lübeck
Tel.: 0451 14008-70
E-Mail: tageszentrum@die-bruecke.de

Angehörigengruppe

Jeden ersten Mittwoch im Monat.
Weitere Infos und Voranmeldung:
Ole Bruns und Annelene Düwel

Querweganschluss für junge Erwachsene

(18 bis 30 Jahre)
Anlaufstelle für Krisengeplagte, Austausch,
Kickern, Dart, Musik, Spieleabend
Donnerstags 18–20 Uhr
Kontakt: Johanna Ahrens u. Oliver Schulz

Chor

Dienstags 17:45–19:15 Uhr

Trommeln

Mittwochs 17:00–18:45 Uhr

Theatergruppe

Mittwochs 19:00–20:30 Uhr

ZKPI · Zentrum für kulturelle u. psychosoziale Integration

Elmar-Limberg-Platz 4 · Lübeck
Tel.: 0451 12 01 96-0
E-Mail: zkpi@die-bruecke.de

Deutsch lernen mit Kaffee

Dienstags & mittwochs 14:30–16:30 Uhr

Kreativcafé

Donnerstags 14:30–16:30 Uhr

Männergruppe

zum psychischen Wohlbefinden
Donnerstags 14:30–16:00 Uhr

Und weitere wechselnde Angebote ...

OSTHOLSTEIN

Tageszentrum Eutin

Albert-Mahlstedt-Straße 32 · Eutin
E-Mail: ts-eutin@die-bruecke.de

Clubnachmittag

mit Spiele- und Gesprächsangebot
Dienstags 14–16 Uhr
Tel.: 04521 79 09 85

Offenes Frühstück

Freitags 9:30–11:00 Uhr · Kosten 2,50 €
Anmeldung bis freitags vorher 11 Uhr
Kontakt: Annett Japp · Tel: 04521 79 86 59

Offenes Mittagessen

Montags 12–13 Uhr · Kosten 3,00 €
Anmeldung bis freitags vorher 11 Uhr
Kontakt: Annett Japp · Tel: 04521 79 86 59

TZ Bad Schwartau

Tagesstätte · Markttwiete 3 (1. Stock)
Tel. 0451 504 48 68
E-Mail: ts-schwartau@die-bruecke.de

Offener Treff

Kreativ- sowie Spiele- und Kaffeerunde
Dienstags & donnerstags 14–16 Uhr

Selbsthilfegruppe für Psychiatrieerfahrene

Dienstags 14:30–16:00 Uhr
Kontakt: Christiane Wolter
Tel.: 0451 290 09 34

TZ Neustadt i. H.

Bahnhofstraße 4 · Neustadt
Tel: 04561 44 47
E-Mail: ts-neustadt@die-bruecke.de

Offener Treff (Spieelnachmittag)

Mittwochs 14–16 Uhr

TZ Heiligenhafen

Bergstraße 10 · Heiligenhafen
Tel. 04362 50 88 06
E-Mail: ts-heiligenhafen@die-bruecke.de

Offener Treff

Di. 14–16 Uhr und Do. 13–15 Uhr

Zweiter Ostholsteiner Tag der Inklusion

Freitag, 10. Oktober 2025 in Oldenburg i. H.



Erster Inklusionstag am 6. September 2024 mit buntem Mitmach-Programm.



Bei der Pilotveranstaltung nahmen letztes Jahr 300 Menschen teil.

Fotos: Inklusive Jugendarbeit in Ostholstein

Gemeinsam für mehr Teilhabe: Am Freitag, 10. Oktober 2025, findet auf dem neuen Schulcampus des Freiherr-vom-Stein-Gymnasiums in Oldenburg i. H. der zweite Ostholsteiner Tag der Inklusion statt – in der frisch eingeweihten barrierefreien 3+1-Felder-Mehrzweckhalle. Die Veranstaltung wird vom Orga-Kernteam um Martina Scheel (Behindertenbeauftragte der Stadt Oldenburg i. H.) und Sebastian Bertram (Plattform „Inklusive Jugendarbeit in Ostholstein“) vorbereitet. Gemeinsam mit vielen weiteren beruflich wie ehrenamtlich Engagierten.

Der Schwerpunkt des Inklusionstags liegt grundsätzlich auf Jugendarbeit. Doch es gilt, von verschiedenen Zugängen und Ansätzen zu lernen. »Alle Menschen sollen profitieren«, so die Überzeugung der Organisierenden. Ziel ist es, Fachkräfte, Vereine, Einrichtungen, Interessierte und Betroffene zu vernetzen, Erfahrungen zu teilen – und Inklusion praktisch erlebbar zu machen. Das zentrale Thema 2025 ist »Übergang von Schule zu Beruf«. Landrat Timo Gaarz hat die Schirmherrschaft übernommen. Auch fürs leibliche Wohl wird gesorgt.

Wer sich unterstützend einbringen oder einfach teilnehmen möchte, kann sich anmelden unter scheel-oh@web.de oder s.bertram@inklusive-jugendarbeit-oh.de.

Der erste Ostholsteiner Tag der Inklusion fand am 6. September 2024 in Neustadt i. H. statt – mit einem »Netzwerktreffen Inklusion« im Familientreff am Westpreußenring und einem »Event für alle« in und vor der Sporthalle der Jacob-Lienau-Schule. Rund 300 Menschen nahmen teil. Die Pilotveranstaltung wurde vom Kinder- und Jugendnetzwerk Neustadt in Holstein e. V. (KJN) getragen und durch den Kreis Ostholstein sowie das Bundesprogramm »Demokratie leben!« gefördert. 2025 übernimmt die Trägerschaft der Oldenburger Sportverein von 1865 e. V. (OSV) – in Kooperation mit der Stadt Oldenburg i. H. und dem Kreis Ostholstein. Austragungsort 2026 wird voraussichtlich Bad Schwartau sein.

Sebastian Bertram

www.inklusive-jugendarbeit-oh.de

Programm

10:00–12:00 Uhr: Netzwerktreffen Inklusion

In der kleinen Halle treffen sich Fachleute und Interessierte, die beruflich oder ehrenamtlich mit Inklusion zu tun haben – zum Austauschen, Kennenlernen und Ideenschmieden.

12:30–15:00 Uhr: Musik, Lesung, Theater

In der kleinen Halle erwartet die Gäste ein vielfältiges Kulturprogramm mit Live-Musik, einer Lesung und einem inklusiven Mitmachtheater – offen für alle, die zuhören, aktiv sein oder einfach genießen möchten.

12:30–17:00 Uhr: Event für ALLE

In der großen Halle geht's lebendig zu: Vereine, Einrichtungen, Initiativen und Teams zeigen, was sie bewegen. Mitmachen, ausprobieren, ins Gespräch kommen, fühlen oder staunen – hier ist für jede und jeden etwas dabei.

- Bewegungs- und Sportangebote
- Kreativ-, Spiel- und Mitmachaktionen
- Beratungs- und Infostände

Veranstaltungsort

Adresse

Mehrzweckhalle am neuen Schulcampus
Am Kuhof 1 · 23758 Oldenburg in Holstein

Parkplätze am Veranstaltungsort

Direkt an der Halle und auf der rechten Seite des Parkplatzes am Einkaufszentrum; Parkplätze für Menschen mit Behinderungen sind am Seitenstreifen der Straße »Am Kuhof« ausgeschildert.

Mobilitätsbedarfe:

Wer Mobilitätsbedarfe anmelden möchte, wende sich per Mail an Martina Scheel: scheel-oh@web.de

Hürden beim Bahnfahren

Was sie für Menschen mit Traumafolgestörungen bedeuten

Es gibt viele äußere Herausforderungen beim Nutzen von öffentlichen Verkehrsmitteln: die Kosten, unsichere Fahrpläne, fehlende Verbindungen, Ausfälle und Ersatzverkehr. Als sei das nicht bereits genug, was die Mobilität einschränkt, kommen bei Reisenden mit Traumafolgestörungen, mit autistischen Verarbeitungen von Reizen und mit der Neigung zu Beziehungsideen ganz andere Hindernisse zum Tragen. Vorrangig gilt zunächst allen Menschen mein Dank, die mit mir über diese Innenansichten gesprochen haben und mir die Erlaubnis gaben, ihre persönlichen Erfahrungen hier zu verwenden. Ich begrenze mich auf die Bahn; in Bussen und mit Fahrrädern ist es nicht unbedingt leichter und es würde hier den Rahmen sprengen.

Ungewollte Nähe

Die Sitze in Zügen sind schmal; die Wagen/Abteile oft überfüllt. Es kommt zu unerwünschten Körperkontakten an Ellenbogen, Gesäß und Knien, eng gepresst oder ungewollt durch sich bewegend Personen, die in ihren Taschen herumwühlen. Unsicher ist, wer wie die einzige Armlehne im Zug nutzt. Für manche Personen sind auch Gerüche und Geräusche äußerst unangenehm – lautes Atmen, die Intimität neben einer schlafenden Person, intensive Deodorants, Parfüms oder der persönliche Atem- und Körpergeruch eines anderen, unbekannten Menschen. Betroffene Personen planen sehr sorgfältig, wann die Verkehrsmittel eine geringe Auslastung haben, oder buchen 1. Klasse. Der erhöhte Preis ist leichter hinzunehmen als überraschend auftkommende Erinnerungen.

Hemmungen

In Regionalzügen sind die Toiletten mitten im Sitz- und Einstiegsbereich; nicht mehr zwischen geschlossenen Abteilungen. Es gibt unerwünschte Gerüche bei offener Tür und die Befürchtung, Toilettengeräusche könnten nach außen dringen. Die Türverriegelung öffnet und schließt nicht regulär und es muss ja auch der Sitzplatz verlassen und eine fremde Person gebeten werden, das Gepäck im Blick zu behalten. Wird alles „zur Sicherheit“ mitgenommen, ist vielleicht der Sitzplatz durch jemand anderen besetzt. Oft halten Betroffene den Blasendruck lange aus oder verzichten aufs Trinken. Es geht bei den bisher beschriebenen Erfahrungen oft weniger um Angst, eher um tief empfundenen Ekel und Scham. Retraumatisierend ist die Erfahrung, ausgeliefert zu sein, nicht entkommen zu können, aushalten zu müssen – das kann starke Angst auslösen und oft auch Angst vor der eigenen immensen Wut, die auf diese Angst folgt – Angst vor Kontrollverlust und den Folgen.

Überschrittene Grenzen: ungewollte Beteiligung

Auch wenn eine betroffene Person vergleichsweise gemütlich Platz gefunden hat, kann es unangenehm werden, dass andere Reisende keinen Intimschutz benötigen. Es wird laut telefoniert, Krankheitserfahrungen, Beziehungsklärungen und Streitereien werden in der Bahn ausgetragen, weinende Kinder und harsch reagierende oder ignorierende Eltern wecken schmerzhaft Erinnerungen. Das öffentliche Arbeiten am Laptop kann schmerzlich daran erinnern, im Moment aus dem Arbeitsleben ausgegrenzt zu sein.

Beziehungsideen und Unsicherheit

Wenn aus Gedankenlosigkeit und Unachtsamkeit zu langes oder zu häufiges „Anstarren“ durch Mitreisende geschieht, können quälende Gedanken auftauchen: Stimmt etwas nicht mit mir? Merkt man mir meine „Störung“ an? Bin ich auffällig? Will die Person etwas von mir? Ist die Situation bedrohlich? Kann ich darum bitten, woanders hinzuschauen?

Kommunikationshindernisse

Fehlende Aushänge, nicht funktionierende elektronische Informationssysteme, gestrandet am falschen Bahnhof oder unsicher, wenn es spontane Gleisänderungen gibt ... oder der Zug hält auf freier Strecke; es gibt keine Durchsage zur Begründung, keinen Hinweis auf die Dauer der Störung. Manchmal könnten Mitreisende Auskunft geben, aber sie wirken auf sich selbst konzentriert – Blick aufs Smartphone, Bluetooth-Kopfhörer in den Ohren ... Für schüchterne und sehr zurückhaltende Personen ist die Überwindung oft zu groß.

Angst vor Übergriffen und Angriffen

Nicht alle Bahnhöfe sind sichere Orte. Es wird generell vor Diebstahl gewarnt, es gibt Messerverbote, die kontrolliert werden.

Es gibt viele weitere Gründe, durch die Menschen in ihrer Mobilität eingeschränkt sind und denen wir es dennoch nicht anmerken, was es sie an psychischer Kraft kostet, in keiner Weise aufzufallen – aber wir werden ihnen selten im öffentlichen Nahverkehr begegnen.

Hiltrud Kulwiki

Mobilität und meine Grenzen

Talk zum Wochenausklang in der Wohngruppe Neustadt

Regelmäßig treffen sich Bewohner*innen einer Wohngruppe der BRÜCKE in Neustadt i. H. zum „Talk zum Wochenausklang“. Gemeinsam wird dann in lockerer Runde auf Dinge des Alltags geschaut, politische Themen werden diskutiert. Hier kann man alles ansprechen. Heute wird sich in der Runde mal so richtig Luft gemacht rund um das Thema „Mobilität und meine Grenzen“.

Die Tür geht auf und ein Bewohner kommt gehetzt durch die Tür: „Das kann ich Ihnen genau sagen. Habe ich gerade wieder erlebt. Ich kann mich nicht auf die Abfahrts- und Ankunftszeiten von Bus und Bahn verlassen. Wissen Sie, wie doof das ist, wenn Sie einen Termin in Lübeck haben und nicht sicher sein können, dass Sie auch pünktlich ankommen? Das zerrt an den Nerven. Ich kann schon einen Tag vorher nicht mehr richtig schlafen.“ Aus der Runde kommt breite Zustimmung, weitere Beispiele für unpünktliche Busse und Züge werden in den Raum gestellt und heizen die Stimmung an. „Völlig verlassen sind Sie, wenn Sie mit dem Zug von Neustadt nach Lübeck wollen und auf einmal heißt es einfach, dass der Zug ausfällt“ macht ein Bewohner deutlich und gestikuliert dabei fast verzweifelt.

Ein weiterer Bewohner, der auf die Nutzung eines Rollators angewiesen ist, erzählt kurzum, dass er schon mit Sorge in einen Bus einsteigen würde. „Hier vor der Tür ist eine Bushaltestelle, die gut ist. Der Bürgersteig ist auf Höhe des Buseinstiegs. Aber das heißt noch lange nicht, dass ich am Ziel auch auf eine Bushaltestelle mit gleichen Bedingungen treffe. Das macht mir echt immer wieder Sorgen. Ich denke die ganze Busfahrt daran. Hoffentlich komme ich auch gut wieder aus dem Bus“, macht er seinen Sorgen Platz. Er könne es nicht verstehen, dass diese nicht mal grundsätzlich angegangen werden, um es allen einfacher zu machen. Er setzt fort und macht ruhig, aber bestimmt klar: „Es geht doch nicht nur mir so. Da fahren ja auch Leute im Rollstuhl mit oder Menschen mit Kinderwagen. Hier in der Region haben wir ja auch eine große Klinik, wo Hüft- und Knie-OPs gemacht werden. Auch die brauchen doch einen sicheren Ein- und Ausstieg in Bus und Bahn.“ Eine Bewohnerin ergänzt, dass sie eine Freundin im Rollstuhl habe. Diese würde immer wieder im wahrsten Sinne des Wortes auf der Strecke bleiben. Sie würde viel mit dem Zug fahren, da sie aus Hamburg kommen würde. Spontan zu reisen, habe sie schon aufgegeben. Eine Zugfahrt müsse sie lange vorher schon planen. „Wir standen schon auf dem Bahnsteig vor dem Einstieg für Rollis. Aber es war kein Hilfspersonal vor Ort, das den Wagen und den Lift hätte bedienen können. Wir haben uns sehr

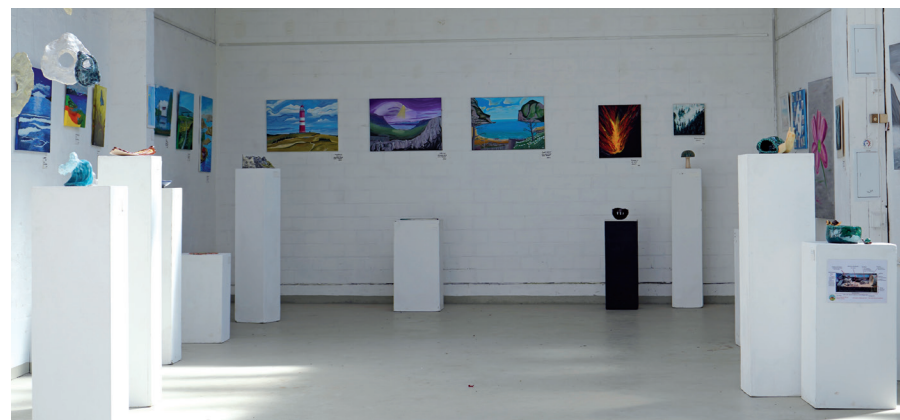
um Hilfe bemüht. Nach langer Zeit kam dann jemand und pöbelte uns an, dass wir das nächste Mal doch eine Reise anmelden müssten“, beschrieb die Bewohnerin.

Die Talkrunde stieg voll in das Thema ein: „Es sollten doch alle spontan reisen können. Hamburg ist doch um die Ecke. Was soll ich da groß planen, wenn ich mal eben dahin will? Das kann doch nicht sein, dass mit dem Rolli eine andere Mobilität gemeint ist.“ „Also, da haben wir noch viel zu tun auf diesem Gebiet!“, sagt ein Bewohner, der bislang noch gar nicht in Erscheinung getreten ist. Er setzt nach kurzer Pause fort und meint: „Es macht sich ja nicht wirklich jemand um Mobilität Gedanken, wenn er nicht selbst irgendwie eingeschränkt ist.“ Häufig fehlt es ein wenig an der Perspektive, die man einnehmen muss, um mobilitätseingeschränkte Menschen besser verstehen zu können. So ein Rollstuhltraining ist da manchmal ganz hilfreich, wenn dann die Welt aus der Perspektive des Rollstuhls erkämpft werden muss. Aber andererseits kann es auch nicht sein, dass wir Andere erst in eine solche Situation wünschen, damit sie verstehen. Sie können doch die Betroffenen fragen und sie beteiligen, wenn Projekte geplant werden. Sofort stimmt die Gruppe ein und benennt, dass sie sich ja immer wieder an die Stadt wenden würden, um auf die Defizite hinzuweisen. Häufig hören sie dann von leeren Stadtkassen oder den hohen Kosten für Barrierefreiheit. Von diesen „Ablenkungsmanövern“ wollten sie sich nicht zurückweisen lassen.

Gemeinsam beschließt die heutige Talkrunde, weiter und unbittlich den Finger in die Wunde zu legen, um alle mitzunehmen, wenn es um Barrierefreiheit gehen würde. Am Ende meint ein Bewohner: „Ganz ehrlich! Oft fehlt es an einem echten Willen, Dinge verändern zu wollen. Ja, es ist nicht immer einfach, Sachen anzupacken und zu verbessern. Aber wir gehören nun einmal auch zur Gesellschaft, wie viele andere, mit und ohne Einschränkung auch. Ich möchte, dass wir alle gleiche Möglichkeiten haben. Dafür lohnt es sich doch, weiter dranzubleiben!“
Torsten Lengsfeld

Sozialpsychiatrische Wohngruppen Neustadt
Ziegelhof 6 · 23730 Neustadt i. H.
Tel.: 04561 52 60 34 · Fax: 04561 52 59 77
Nowgorodstraße 8 · 23730 Neustadt i. H.
Tel.: 04561 55 88 97 · Fax: 04561 55 89 13
E-Mail: wg-neustadt@die-bruecke.de

Mal- und Töpfergruppen präsentierten ihre Werke erstmalig in der Kunsttankstelle



Ausstellung „Landschaft & Elemente aus der Natur“ in der Lübecker Kunsttankstelle von Defacto Art e. V.



„Gaja“ · Ton · Susi Maier



„Waldmädchen“ · Acryl · Monica Dahlberg

„Es ist für die Teilnehmer*innen der Ateliergruppe ein mutiger Schritt, sich mit ihren teilweise sehr persönlichen Arbeiten an die Öffentlichkeit zu trauen“, sagt Traute Ohlenbusch, selbstständige Bildhauerin und Künstlerin. Sie leitet die Töpfergruppen im Tageszentrum der BRÜCKE und gehört zur Künstlergemeinschaft Defacto Art e. V., die die Kunsttankstelle in Lübeck betreibt. In dieser ehemaligen Tankstelle aus dem Jahr 1936 und den angrenzenden Garagen befinden sich heute vierzehn Ateliers für verschiedene Kunstrichtungen und ein ca. 120 m² großer Galerie-, Ausstellungs- und Veranstaltungsraum. Zwischen Holstentor und Malerwinkel vereint das Areal das Wiesenidyll an der Trave mit der Industriearchitektur aus den 30er Jahren. Ein charmantes Ambiente für kreatives Schaffen und dessen Präsentation. Traute Ohlenbusch betreut gerade ehrenamtlich die Ausstellung. Der Eintritt ist frei. „Das soll Passanten und Spaziergänger*innen dazu einladen, ganz zwanglos und beiläufig

mal hereinzuschauen. Es gehört zu unserem Konzept, Kunst auch an diejenigen heranzutragen, die sich bisher noch gar nicht oder wenig damit beschäftigt haben“, sagt Ohlenbusch.

Gemeinsam mit Ergotherapeutin Hanne Sinon, die im Tageszentrum der BRÜCKE, in der Engelsgrube 47, eine wöchentliche Malgruppe leitet und der ehrenamtlichen Mitarbeiterin Sieglinde Ohde, die eine weitere Malgruppe anleitet, hatte sie die Idee, den Teilnehmenden anzubieten, ihre Werke in der Kunsttankstelle auszustellen. „Für die Teilnehmenden war es nicht nur ein sehr aufregender Gedanke, in einer ‚richtigen‘ Galerie auszustellen, sondern auch, sich, entgegen der üblichen, freien Herangehensweise, auf ein konkretes Thema einzulassen“, erzählt Hanne Sinon.

Am 21. Mai war es dann so weit. Die Ausstellung „Landschaft & Elemente aus der Natur“, mit den Werken von rund 20 Teilnehmenden*innen, wurde mit einer Vernissage eröffnet. Bis zum 25. Mai konnten Galeriebesucher*innen die kreativen Arbeiten, die sich auf sehr individuelle und vielfältige Art mit der Landschaftsdarstellung auseinandersetzen, bewundern und käuflich erwerben.

„Diese Ausstellung war auch für Defacto Art ein Experiment. Da die Teilnehmenden mit so viel Engagement dabei waren und so interessante Werke entstanden sind, denken wir bereits über eine nächste Ausstellung nach“, sagt Traute Ohlenbusch. „Allerdings würden wir uns beim nächsten Mal bei der Präsenz vor Ort abwechseln und evtl. auch die Teilnehmenden dabei einbeziehen. So könnte man die Ausstel-

lungsdauer und die täglichen Öffnungszeiten verlängern“, ergänzt Hanne Sinon.

Fazit: Die Möglichkeit dieser Ausstellung, die gut besuchte Vernissage und das tolle Feedback der anwesenden Kunstinteressierten waren eine große Ehre und Wertschätzung für die Teilnehmenden.

Sogar ein Tonstück konnte verkauft werden und die meisten Künstler*innen waren mit der Bewunderung und dem Austausch mehr als zufrieden. Laut Traute Ohlenbusch war die Ausstellung an allen Tagen gut besucht. „Es war alles in allem ein großartiges und gelungenes Projekt, welches uns sehr stolz macht“, darin sind sich alle Beteiligten einig.



„Sternennebel“ · Acryl · Susi Maier

Defacto Art e. V. · Kunsttankstelle
Wallstraße 5 · 23560 Lübeck
Tel: 0171 494 95 82
E-Mail: vorstand@defacto-art.org
www.defacto-art.org

Endlich wieder auf der Bühne!

„Abserviert auf Norfolk Manor“

Am 15. und 16. Februar dieses Jahres wurde Sir Anthony Stanford in seinem eigenen Haus aus dem Wege geräumt. Das tragische Geschehen wurde von Chief Inspector Wright zum Glück für manche, zum Unglück für andere, gekannt und sicher aufgeklärt.

Die Theatergruppe der BRÜCKE stand erneut mit einem selbstgeschriebenen Stück im Tageszentrum in Lübeck auf der Bühne. Wir haben uns gefreut, dass nicht nur beide Vorstellungen gut besucht waren, sondern dass wir seitdem neue Mitglieder in unserer Gruppe willkommen heißen können.

Sie wollen variantenreich erlernen, warum es Schauspiel heißt: Die spielerische Freude steht im Vordergrund; im Hintergrund sammeln wir schon wieder Ideen für das nächste Stück.

Die Theatergruppe ist ein Angebot der BRÜCKE und steht allen Bürger*innen offen, egal ob mit oder ohne Beeinträchtigungen. Bei Interesse bitte um vorherige telefonische Kontaktaufnahme.

Hiltrud Kulwicki



Theatergruppe · Mittwochs 19:00–20:30 Uhr
Tageszentrum Lübeck · Engelsgrube 47 · 23552 Lübeck
Infos unter Tel: 0451 140 08-70

Ein Theaterabend im Combinale

„Improshow!! 5, 4, 3, 2, 1 los!“

Sechs Besucherinnen und Besucher der Tagesstätte für Ältere mit einer psychischen Beeinträchtigung erlebten einen besonderen Abend am Sonntag, dem 27.04.2025. Sie besuchten im Rahmen eines FSJ-Projektes, zusammen mit drei Teammitgliedern, das kleine unabhängige Theater in der Huxstraße in Lübeck und bestaunten eine faszinierende Improvisationsshow.

Zwei Stunden zeigten vier Darstellerinnen und Darsteller Szenen, die ihnen spontan einfielen und vom Publikum inspiriert wurden. Der gut besuchte Zuschauerraum rief Begriffe zur Bühne, wovon die Schauspielerinnen und Schauspieler Ideen aufnahmen und umsetzten.

Mariella Stange, FSJ-lerin der Tagesstätte, hatte in der ersten Reihe Plätze für die Tagesstättenbesucher*innen reserviert. So saßen alle direkt an der Bühne, was für viele unterhaltsame Ideen sorgte. Dabei entstand unter anderem auch das Wort „Hühnersuppe“ und wurde sofort kreativ auf der Bühne umgesetzt.

Nach 20 Uhr wurden alle Besucher*innen der Tagesstätte mit strahlenden Gesichtern von den Kolleg*innen nach Hause gebracht. Ein toller Tag ging zu Ende, mit der Motivation und dem Ergebnis, auch in der eigenen Einrichtung selbst einmal das improvisierende Theaterspiel zu erproben ...

„Das war schön“, meinte auch Tobias Grimm (Ergotherapeut) noch Wochen danach und blickte wie alle Beteiligten auf diesen außergewöhnlichen Abend mit Freude zurück.

Mariella Stange



Voller Vorfreude wurde noch schnell ein Erinnerungsfoto gemacht.

Theater Combinale · Taktlos Theater e. V.
Huxstr. 115 · 23552 Lübeck
Tel.: 0451 788 17
E-Mail: info@combinale.de
www.combinale.de

Anders normal oder im Wesentlichen verwandt

Schönheit liegt bekanntlich im Auge des Betrachters. Doch warum ist das so?

Der Mensch beurteilt auf unterschiedlichste Weise. Dazu zählen kulturelle Prägungen, soziale Vergleiche, persönliche Erfahrungen und persönliche Eindrücke.

Im Fall eines einfachen Bildes gehen diese Gründe schon sehr weit auseinander. Der eine möchte kein Gemüse auf Bildern, der andere mag keinen Blumenkohl¹, wieder andere stört der Geruch beim Kochen oder sie finden es langweilig, etwas so Triviales wie Gemüse darzustellen, als sei es von Bedeutung, oder sie mögen gar keine Bilder.

Bei der Beurteilung von etwas so Komplexem wie dem menschlichen Leiden wird es dann sehr kompliziert.

Dennoch versucht ein Großteil der Menschen sich auch hier im (Er-)Finden von Beurteilungen. Gern greift man dabei auf die „Wahrheit“ der medialen Darstellung zurück. Denn man bekommt auf einfachem

Weg eine komprimierte, für viele verständliche Sichtweise vorgegeben, die ja sicherlich ein kluger Kopf ersonnen hat.

Das hat zur Folge, dass eine Erkrankung, wie eine Krebserkrankung, in unserem Land als schwere Erkrankung akzeptiert wird und dass beim Wort Krebs automatisch der Blick gesenkt und leise gesprochen wird.

Es ist das manifestierte Böse, welches durch seine besonders hohe Mortalitätsrate² als der Endgegner in den Köpfen der Menschen existiert. Überall kann man über das Leid lesen und hören, und es begleitet uns alle durch unseren Alltag.

Vor einigen Jahren wurde dann plötzlich eine „nicht direkt körperliche Erkrankung“ gesellschaftsfähig gemacht. Eine Erkrankung, die bis dato eher als Schwäche abgetan wurde und deren Schwere nicht an der medienwirksamen Mortalitätsrate gemessen werden konnte: Depressionen ...

Wieder haben die Massenmedien dafür gesorgt, dass diese Art der Erkrankung in aller Munde war. Irgendwann bekam man das Gefühl, dass nur derjenige hartarbeitend ist, der wenigstens mal eine Erschöpfungsdepression hatte. Mittlerweile ist also auch diese Erkrankung in den Köpfen der Gesellschaft angekommen und hat einen Platz unter den Top Ten der akzeptierten Erkrankungen eingenommen.

Im DSM³ sind allerdings über 450 Definitionen „psychischer Störungen“ klassifiziert. Neben der angesprochenen Depression gilt also für mindestens 449 Störungen die folgende Begriffsdefinition: „Muster des Erlebens und Verhaltens, das persönlichen Leidensdruck oder eine eingeschränkte Alltagsbewältigung verursacht.“ (Wikipedia). Wesensverwandtschaft oder Gleichheit von Erkrankten anzuerkennen, würde es einfacher machen ...

Marc-Oliver Kern, Foto-AG

¹ Der Blumenkohl war ursprünglich grün-violett. Heute findet man ihn auch in Lila, Orange oder Grün. Der grüne Blumenkohl ist jedoch nicht zu verwechseln mit Brokkoli. Allerdings entstand aus der Kreuzung der beiden der Romanesco. Somit sind alle drei miteinander verwandt, ebenso wie mit Kopfkohl, Krauskohl, Rosenkohl oder Kohlrabi. Im Wesentlichen sind sie alle Kohlgemüse. Die gemeinsamen Vorfahren der Brassica, so der lateinische Name, waren ursprünglich im Nahen Osten beheimatet.

² Hinter Herz-Kreislauf-Erkrankungen (ca. 350 Tsd.) belegen Krebserkrankungen mit ca. 240 Tsd. übrigens nur den zweiten Platz in der Statistik der häufigsten Todesursachen. Danach folgen in etwa gleich viele Erkrankungen (ca. 70 Tsd.) der Atemwege wie der psychischen und Verhaltensstörungen (Quelle: Statista). Dennoch können sowohl Herz-Kreislauf-Erkrankungen als auch Krebs mit einer psychischen Erkrankung in Verbindung stehen. Studien belegen, dass psychisch Kranke durchschnittlich zehn Jahre früher sterben. Im Schnitt erleidet jeder vierte Mensch mindestens einmal im Leben eine psychische Erkrankung.

³ Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, ein von der American Psychiatric Association herausgegebener Klassifikations- und Diagnoseleitfaden.

Ehrenamtliches Engagement bei der BRÜCKE

Ein fester Bestandteil unserer Angebote sind die ehrenamtlichen Tätigkeiten, die vom Verein aus organisiert werden. Die Begegnung von ehrenamtlichen Helfer*innen mit psychisch kranken Menschen stellt immer noch einen wertvollen Beitrag in der Begleitung Betroffener dar. Menschen mit psychischer Erkrankung leiden häufig unter Isolation und Einsamkeit.

In den Tageszentren in Lübeck und in den Regionen Ostholsteins gibt es verschiedene Begegnungsangebote. Dort können sich Betroffene mit Ehrenamtlichen auf Augenhöhe austauschen.

Gestaltet werden die Angebote in familiärer Atmosphäre von den ehrenamtlichen Helfer*innen. In gemütlicher Runde werden bei Kaffee und selbst gebackenem Kuchen Gespräche geführt.

Auch andere Aktivitäten wie z. B. Kochen, Gesellschaftsspiele, Musizieren, Malen und Fotografieren sowie Kulturangebote werden gerne wahrgenommen. Ehrenamtliche Helfer*innen machen darüber hinaus Krankenhausbesuche und organisieren Ausflüge oder Theaterbesuche.

Der erste Schritt zur ehrenamtlichen Hilfe

Wer Interesse am Umgang mit Menschen hat und mithelfen möchte, kann sich zunächst an die hauptamtlichen Mitarbeiter*innen wenden, um die Interessen und die Einsatzmöglichkeiten zu besprechen. Interessierte nehmen anfangs als Gast an den unterschiedlichen Aktivitäten teil und werden dabei von erfahrenen Helfer*innen angeleitet. Eine fortlaufende Unterstützung gibt es durch die sozialpädagogischen Fachkräfte vor Ort und durch jährlich stattfindende Fortbildungswochenenden.

DIE BRÜCKE Lübeck und Ostholstein

Gemeinnützige Hilfen für psychisch kranke Menschen e. V.

Tel.: 0451 140 08-0 Tageszentrum

Tel.: 0451 140 08-48 Hauptgeschäftsstelle

E-Mail: vereinsvorstand@die-bruecke.de

Ansprechpartner (hauptamtliche Mitarbeiter):

Oliver Schulz und Thorsten Gertulla

Teilhabe schafft Relevanz

„Teilhabe“ – ein Begriff, der in der Sozialen Arbeit fast schon inflationär benutzt wird. Ich arbeite in der Öffentlichkeitsarbeit und komme beruflich aus einer anderen Welt. Für mich, als jemand mit Erfahrung im Marketing, klingt das wie ein sozialpolitischer Trendbegriff, der überall auftaucht, ohne dass allen klar ist, was genau damit gemeint ist. Des Weiteren entwickeln sich aus dem Wort so sperrige Blüten wie „Teilhabeberechtigte“. Doch wer ist das eigentlich nicht? Ist das nicht ein Paradoxon an sich? Doch hinter „Teilhabeberechtigte“ steckt mehr als nur Sozialpädagogen-Sprech oder ein formeller bürokratischer Begriff. Es geht um nicht weniger als das Recht, Teil der Gesellschaft zu sein.

Für Menschen mit Beeinträchtigungen bedeutet Teilhabe, dass sie selbstbestimmt leben können: mitentscheiden, mitgestalten, mit dazugehören. Es geht um Zugang zu Bildung, Arbeit, Kultur, Sport, Freizeit, Kommunikation. Und es geht um Barrieren – physische, psychische, digitale, soziale –, die oft unsichtbar sind, aber Wirkung zeigen. Teilhabe ist der Unterschied zwischen „mitlaufen dürfen“ und „wirklich dabei sein“.

Teilhabe kein nettes Extra, sondern die Kernaufgabe der Eingliederungshilfe des SGB IX. Sie ist der Kompass, an dem sich unsere Assistenzangebote orientieren. Ziel ist es nicht, Menschen in bestehenden Strukturen „einzugliedern“, sondern

ihnen zu ermöglichen, ihren Platz in der Gesellschaft aktiv und nach eigenen Vorstellungen zu gestalten. Teilhabe ist dabei kein Zustand, sondern ein Prozess – immer individuell, manchmal mühsam, aber essenziell.

Aus Marketingsicht würde ich sagen: Teilhabe schafft Relevanz. Nicht als Verkaufsargument, sondern als Haltung. Sie stellt die Frage: „Was braucht der Mensch?“ Und nicht: „Was passt ins System?“. In der Tat, wir können es nicht oft genug wiederholen und vor allem einfordern. Die Politik muss den Rahmen schaffen, damit Teilhabe mehr ist als ein Konzept in Sozialgesetzbüchern: Gelebte Realität.

Stefanie Gollon



Foto: Marc-Oliver Kern

EU-gefördertes Kunstprojekt festigt deutsch-dänische Freundschaft

Dank finanzieller Mittel aus dem Förderprogramm der Europäischen Union „Interreg“ konnte DIE BRÜCKE Anfang Juli eine befreundete Künstler*innen-Gruppe aus Dänemark in Lübeck willkommen heißen. Die Idee war es, im Rahmen von zwei parallel veranstalteten Workshops, eine kombinierte Foto- und Gemäldeausstellung in unserem Restaurant Pons zusammenzustellen.

Interreg ist Teil der europäischen Struktur- und Investitionspolitik und wird aus dem Europäischen Fonds für regionale Entwicklung (EFRE) kofinanziert. Das Programm zielt darauf ab, die wirtschaftliche, soziale und territoriale Entwicklung in Europa durch Kooperationsprojekte zwischen verschiedenen Regionen und Ländern zu fördern. Der Fokus liegt auf die Zusammenarbeit benachbarter Regionen mit gemeinsamen Land- oder Seegrenzen. Die Programme sind darauf ausgerichtet, die Lebensqualität der Bürger*innen in den beteiligten Regionen zu verbessern und eine nachhaltige Entwicklung zu fördern.

Die deutsch-dänische Freundschaft zwischen der dänischen Gruppe „Kvisten“, und Vertreter*innen der Foto- und Malgruppen der BRÜCKE besteht schon seit einigen Jahren. Erstmals kam 2018 auf Anregung einer Mitarbeiterin eine gemeinsame Ausstellung mit dänischen Künstler*innen zustande. Bereits diese Begegnung wurde von Interreg aus dem damaligen „Kultkit“-Programm gefördert. In den darauffolgenden Jahren nahmen mehrfach Mitglieder unserer Foto-AG und der Malgruppen an der internationalen Kunstausstellung „Handyart“ im dänischen Næstved teil. Marc-Oliver Kern, Leiter der BRÜCKE-Foto AG, konnte hier sogar einen ersten und einen zweiten Preis gewinnen.

Bei diesen Anlässen entwickelten sich Freundschaften zwischen dänischen und

Lübecker Künstler*innen und es entstand die Idee, einen gemeinsamen Workshop zu organisieren. Hanne Sinon, Ergotherapeutin in der Tagesstätte Engelsgrube, übernahm auf BRÜCKE-Seite die Organisation. Sie zeigte sich erfolgreich bei der Beantragung von erneuter Förderung bei Interreg und stellte mit Unterstützung von Kollege Ole Bruns ein umfassendes, fünftägiges Programm zusammen, um dem dänischen Besuch möglichst viel Lübsche Kultur nahezubringen. Dazu gehörten u.a. eine Gängeführung, ein Besuch der Marienkirche und eine Jam-Session. Die zentralen Programmpunkte waren ein Fotografie-Workshop unter der Leitung von Marc-Oliver Kern und ein Mal-Workshop mit dem Lübecker Künstler Jörn Haack. In beiden Kursen ging es darum, künstlerische Portraits anzufertigen. Während Oliver Kern im Fotoworkshop zeigte, wie sich mit Belichtungszeiten und Licht experimentieren lässt, und auf die Möglichkeiten der digitalen Nachbearbeitung einging, übte Jörn Haack mit den „Pinselfakroben“ unter anderem die Gittertechnik. Dabei geht es um die Übertragung eines Motivs mithilfe eines Linienrasters. Von einer Vorlage, in diesem Fall Portraitfotos aus dem Familienalbum, ließen sich so die Gesichter mit stimmigen Proportionen gekonnt auf eine Leinwand bringen.

Abschließend wurden die Ergebnisse der beiden Workshops im Rahmen einer Vernissage im Restaurant Pons vorgestellt. Die Ausstellung mit dem Titel „Seelenbilder“ kann dort bis zum 10.11.25 besichtigt werden.

Diese fünf Tage haben die schon bestehenden Freundschaften vertieft. Es gab viele gemeinsame Essen mit Austausch, Kennenlernen, Lebensgeschichten erfahren und gegenseitigem Berichten über psychiatrische Versorgung in den Ländern. Durch den gemeinsamen psychiatrischen Hintergrund fühlte man sich verstanden und an-



genommen. Die kreative Leidenschaft, das Engagement der Organisator*innen, Teilnehmer*innen und Ehrenamtlichen verbindet. Weitere gemeinsame Projekte in naher Zukunft sind angedacht.

Die dänische Gruppe „Kvisten“ hat ihre Eindrücke per Video festgehalten und eine 30-minütige Doku daraus gemacht, die auf dem Facebookprofil der Gruppe zu sehen ist. „In Lübeck haben wir sowohl künstlerisch als auch sozial viel gelernt“, heißt es im Kommentar. Zu sehen auf Facebook (facebook.com/KunstgruppenKvisten).

Es war eine überaus wunderbare Erfahrung. Wir haben viel gelernt im Hinblick auf Kunst, deutsche Sprache und Kultur, die Lübeck zu bieten hat.

Ausstellung „Seelenbilder“
02.07.2025 bis 10.11.2025

Montag bis Freitag
11:30 bis 14:30 Uhr

ADiNet Restaurant Pons
An der Untertrave 71–73
23552 Lübeck
Telefon: 0451 39 77 89-15

Interreg
Deutschland – Danmark
Kofinanziert von der Europäischen Union
Medfinansieret af Den Europæiske Union

Tageszentrum mit Tagesstätte
Engelsgrube 47 · 23552 Lübeck
Tel.: 0451 140 08-70
E-Mail: tageszentrum@die-bruecke.de



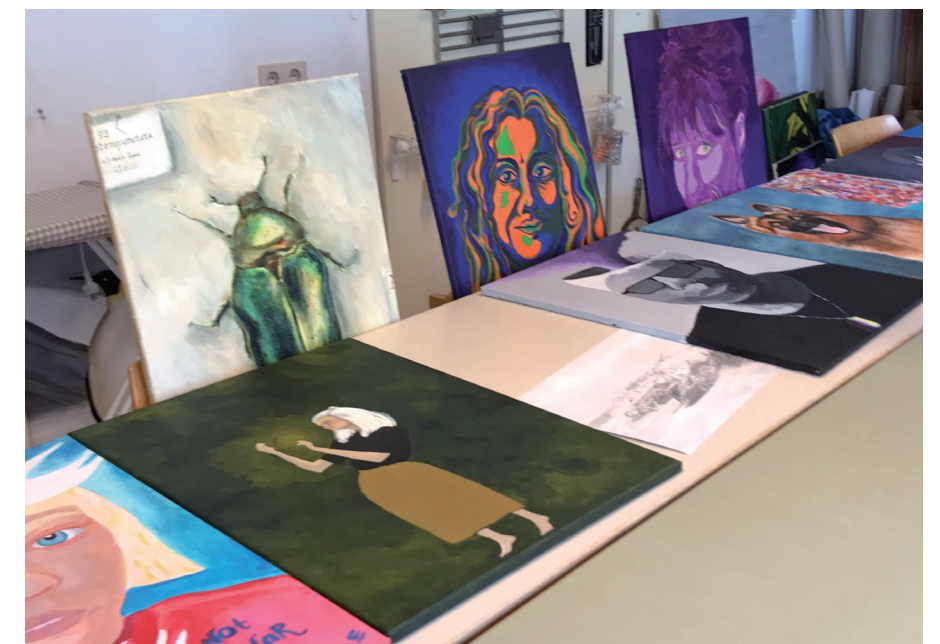
Teilnehmerinnen beim Mal-Workshop in der Engelsgrube.



Jörn Haack zeigt die Gittertechnik.



Ein Porträt aus dem Foto-Workshop.



Vorbereitungen für die Ausstellung im Restaurant Pons.



Es gab reichlich Gelegenheiten zum Austausch, wie z. B. beim Abschiedessen in der Schiffergesellschaft.



Oliver Kern gibt Tipps für die Portraitfotografie.

Die Tiere nehmen mich so, wie ich bin

Urlaub für die Seele auf dem Lottihof



Wer durch das Eingangstor diesen Hof betritt, wird von einem Rudel Mischlingshunde empfangen. Neugierig, aber gelassen mustern sie den Besuch. Der kleine Hugo fällt durch einen mächtigen Unterbiss auf. Viele der Tiere hier haben irgendwelche „Makel“ und sind deshalb hier gelandet. Ob Kühe ohne Fell, männliche Kälber oder alte und kranke Tiere. Sie haben ausgedient, sind nicht von Nutzen, ihrem Besitzer eine Last oder wurden obdachlos von der Straße aufgelesen.

Der Lottihof ist ein Gnaden- und Kinderbauernhof in der Gemeinde Seefeld bei Grevesmühlen im Landkreis Nordwestmecklenburg. Nicht allein Fuchs und Hase sagen sich dort Gute Nacht, sondern ca. 300 „ausgemusterte“ Tiere. Der Hof steht Besucher*innen, insbesondere Schulklassen, Arbeitsgemeinschaften und anderen Gruppen, zur Besichtigung und zur ehrenamtlichen Mitarbeit offen.

Seit 2011 gibt es den Lottihof nun und er beherbergt auf 11 Hektar Land eine bunte Vielfalt tierischer Senior*innen und „Waisen“. Darunter 6 Esel, 15 Pferde, 4 Schweine, 13 Hunde, 15 Katzen sowie eine variierende Anzahl Schafe, Ziegen, Kaninchen, Meerschweinchen, Farbmäuse, Hühner, Enten, Gänse, Puten, Pfauen, Waschbären, Wellensittiche, Kanarienvögel und andere Vögel. Einige davon sind Tiere, die aus schlechter Haltung beschlagnahmt wurden. Die meisten aber stammen aus Familien, die ihre angeschafften Haustiere schon nach kurzer Zeit wieder loswerden wollten. Deshalb ist es Christine Geburtig (Gründerin und Leitung des Lottihofes) ein besonderes Anliegen, Kindern beizubringen, dass Tiere Verantwortung bedeuten und Arbeit

machen und dass sie Lebewesen und keine niedlichen Kuscheltiere sind. Viele Tiere kommen krank zu ihr, die Tierarztkosten, wie auch die Futter- und Pflegekosten, sind hoch. Die Unterstützung vom Landkreis reicht gerade mal für das Heu, der Rest wird über Spenden finanziert. Auch gibt es Patenschaften für einzelne Tiere und besondere Aktionen und Projekte, die helfen sollen, Aufmerksamkeit und finanzielle Unterstützung zu bekommen.

Unsere Lübecker Tagesstätte aus der Kerkringstrasse unternimmt einmal im Monat einen Ausflug dorthin. Auch unsere Tagesstätte aus Neustadt i. H. war schon da und eine weitere hat einen Besuch geplant. Die Besucher*innen übernehmen dort Arbeiten, die gerade anfallen, wie das Aufsammeln von Pferdeäpfeln von der Koppel. Oder sie genießen einfach nur den Umgang mit den Tieren und profitieren davon auf vielfältige Weise, wie sie selbst sagen.

Sozialpädagogin Jenny Hüttmann, die die Gruppe aus der Kerkringstraße begleitet, hat einige Kommentare der Teilnehmenden schriftlich festgehalten: „Tiere haben für mich einen heilenden Effekt.“ „Die Uhr tickt auf dem Lottihof anders. Ich komme hier runter im stressigen Alltag.“ „Beim Tun vergesse ich meine Sorgen und es hat eine Sinnhaftigkeit für mich.“ „Der Aufenthalt in der freien Natur und mit den Tieren gibt mir ein gutes Gefühl, das Kuscheln und Streicheln beruhigt und entspannt mich sehr.“ „Die Tiere nehmen mich so, wie ich bin, ohne Wertung, was für mich eine tolle Erfahrung ist. Sie geben sofort eine ehrliche Rückmeldung zu meinem Handeln. Das gibt Sicherheit.“

„Der Gnadenhof ist in der heutigen Zeit ein Hoffnungsschimmer. Hier wird etwas Gutes für die Tiere getan und wir dürfen mit unserer Unterstützung einen kleinen Teil dazu beitragen, was sich gut anfühlt.“ „Tiere sind für mich die besten Therapeuten. Wenn ich sie sehe, kommt eine innerliche Freude hoch.“

Wiebke, eine Besucherin aus der TS Kerkringstraße, teilt ihre Eindrücke ausführlicher: Monatlich besuchen wir den Lottihof. Voller Erwartung und Tatendrang geht es mit dem Tagesstätten-Bus los, um einen Vormittag auf anderen Pfaden unterwegs zu sein. Im Mittelpunkt steht der Ausbruch aus alltäglichen Routinen. Sei es bei der Stallarbeit, auf der Koppel oder im Kontakt zu den Tieren, wir treten in Aktion und erfahren so einen neuen Sinn für unser Handeln. Eine Zufriedenheit stellt sich ein, zumal Erfolge unmittelbar zu erkennen sind. Diese Tätigkeit gibt uns zusätzlich die Chance, uns auch untereinander anders kennenzulernen, und schafft somit ein neues Gemeinschaftsgefühl. Tiere kommunizieren auf ihre ganz eigene Art, wortlos und konsequent. So geben sie beispielsweise beim Streicheln unmittelbar mittels Körpersprache Rückmeldung. Gerade dieser direkte Kontakt zu den Tieren beruhigt das Gemüt.

Lottihof für Kinder und Tiere e. V.
Christine Geburtig
Waldweg 2a
23936 Seefeld
Tel.: 0173 600 28 52
E-Mail: lottihof@aktiontier.org
www.aktiontier-lottihof.org

Wir haben wieder einen Hund

in der Sozialtherapeutischen WG für Ältere in Lübeck



Hallo, ich bin LINA, mein Frauchen sagt immer, ich sei eine Mischung aus Känguru, Kobold und Speedy Gonzales. Als kleiner Welp wurde ich in einer Hecke in Rumänien gefunden, nach Deutschland gebracht – und über einige Umwege fand ich schließlich mein Zuhause bei Bettina Meyer. Mein erstes Frauchen wurde krank und konnte sich nicht mehr kümmern, da war ich noch keine 12 Monate alt. Mein jetziges Frauchen Bettina habe ich um die Pfote gewickelt und ich darf nun bei ihr bleiben. Sie nimmt mich sogar mit zur Arbeit.

Hier sind alle sehr nett zu mir. Am Anfang hatte ich noch Angst vor E-Rollstühlen und manchmal sowieso vor Dingen, die ich nicht kannte. Ich mag die Bewohner*innen und Mitarbeiter*innen in der Ziegelstraße und ich bin manchmal vor Freude, wenn ich ihnen begegne. Vieles muss ich noch lernen, aber ich schaffe das schon, sagt mein Frauchen.

Mein Frauchen hatte zuvor schon eine Hündin, die sie sogar zum Therapiebegleithund ausgebildet hat und auch bis 2021 mit zur Arbeit nahm. Sie hat mir erklärt, dass bei der Arbeit mit Tieren „therapeutische Effekte“ stattfinden.

Tiere können bei Menschen vieles bewirken, wie z. B.:

- Blutdrucknormalisierung
- Erhöhte Endorphinproduktion
- Allgemeine Antriebssteigerung
- Förderung der motorischen und geistigen Fähigkeiten
- Strukturierung des Wochenablaufes
- Erlernen neuer Kommunikationsformen
- Ablenkung von Schmerzen
- Ablenken von negativen Gefühlen
- Erlernen sozialen Verhaltens
- Erleben unverfänglicher Körperkontakte

Der Hund sei als „therapeutisches Medium“ besonders geeignet, da Hunde ähnliche soziale Strukturen und Bedürfnisse wie die

Menschen haben. Sie sind einfühlsam, anpassungsfähig, suchen Kontakt, können durch Mimik und Körpersprache kommunizieren, genießen gemeinsame Aktivitäten und fordern zur Kontaktaufnahme auf. Tiere können Spannungslöser, Bedürfnisaufdecker, Eisbrecher, Brückenbauer und vieles mehr sein.

Meine Güte, das soll ich alles können? Egal, ich bin glücklich.
Eure Hündin Lina und Bettina Meyer

„Lina ist ein fester Bestandteil unserer Wohngruppe. Sie erfreut uns immer wieder aufs Neue mit ihrer Anwesenheit.“

Frau K., Bewohnerin

„Unsere kleine Lina hat auf mich einen sehr stärkenden Einfluss. Mit ihr macht das Spaziergehen auch viel mehr Spaß. Lina wird sehr gern gestreichelt, sie darf mit Aufforderung an mir hochkrabbeln, voller Freude und Liebe genießt sie dann meine Streicheleinheiten. Es wäre schlimm, wenn sie nicht mehr bei uns wäre.“

Franz Edelmann, Bewohner

Sozialtherapeutische Wohngruppen
für ältere psychisch kranke Menschen
Ziegelstraße 41 · 23556 Lübeck
Tel.: 0451 58 34 49-80 · wohngruppe-aeltere@die-bruecke.de

Ein Jahr ABW-Yogagruppe



Anika Pick, Diplom-Sozialarbeiterin und Yogalehrerin

Seit Mai 2024 unterrichte ich Yoga für die Nutzer*innen des ABW (Ambulant Betreutes Wohnen). Das Gruppenangebot findet in Blöcken von jeweils acht Einheiten in den Räumlichkeiten der Tagesklinik in der Spillerstraße in Lübeck statt. Es war schon seit längerem mein Wunsch, soziale Arbeit und Yoga zu verbinden. Ich freue mich sehr, dies hier bei der BRÜCKE verwirklichen zu können. Bei dieser Gelegenheit möchte ich mich auch bei Catharina Baden, meiner Leitung Friederike Oldörp sowie Anke Schnofl bedanken, die dieses Angebot unterstützen.

In einem geschützten Rahmen, innerhalb einer festen Gruppe haben bis zu zehn interessierte Personen die Möglichkeit zur Teilnahme; dabei sind sowohl Anfänger als auch Fortgeschrittene willkommen. Meine Intention beim Aufbau dieser Gruppe war es, einen möglichst niedrigschwelligen Zugang zu Yoga zu ermöglichen. Oftmals bestehen für Menschen mit psychischen Erkrankungen multiple Hindernisse, an einem „öffentlichen“ Yogakurs teilzunehmen, sei es aufgrund ihrer mentalen Verfassung, sozialer Ängste oder auch ihrer finanziellen Kapazitäten. Wie oft höre ich zudem: „Ich bin zu alt, zu dick, zu ungelenk für Yoga“. Meine Antwort darauf lautet grundsätzlich: „Das stimmt nicht, Yoga ist für alle da!“ In der ABW-Yogagruppe passen wir nicht unseren Körper den Asanas (Yogahaltungen) an, sondern ändern die Asanas bei Bedarf so ab, dass wir sie ausführen können. Gern gebe ich hier auch verschiedene Variationen vor, sodass die Teilnehmer ausprobieren können, welche für sie heute passen. Mein Unterricht ist traumasensibel. Dies stellt keine eigene Yogadisziplin dar, sondern bedeutet, mit einem traumasensiblen Blick eine Yogapraxis

*„Gut finde ich die Ermutigungen,
die Übungen machen zu können
ohne unter Druck zu geraten.“
Eine andere Teilnehmerin ergänzt
„Jeder darf auf seine Bedürfnisse achten
und muss nicht alles mitmachen.“*

zu gestalten, die das Wissen über regulative Prozesse im Nervensystem und die Integration belastender Erfahrung kombiniert. Dieser Ansatz ist sehr wahrnehmungsorientiert und bezieht das Gefühl der Selbstwirksamkeit mit ein. Verschüttgegangene Ressourcen werden wieder aktiviert und Handwerkszeug wird erlernt, um sich selbst zu spüren und sich zu verbinden. Es wird ebenfalls raumgebend und einladend zurückhaltend gearbeitet, was den Teilnehmenden einen gewissen Freiraum lässt. Berührungen zur Korrektur (nicht im Sinne von Perfektion, sondern von der für das Individuum bestmöglichen Ausführung) finden nicht oder nur nach Wunsch statt.

Zu Beginn ordne ich die Matten grundsätzlich in einem Kreis an, sodass jede*r jeden sehen kann und integriert ist. Es ist jedoch in Ordnung, wenn jemand seine Matte versetzt legen möchte, zwischendurch einmal das Fenster öffnet, um frische Luft zu schnappen, oder sich ausruht. Tabu ist es, sich über andere lustig zu machen oder die Grenzen anderer in irgendeiner Form zu verletzen. Bisher habe ich erlebt, dass rücksichtsvoll und empathisch miteinander umgegangen wird. Dies ist mir wichtig, denn nicht selten werden unterdrückte Emotionen beim Yoga frei. Es wird geweint, es wird gelacht.

Bei einer psychischen Erkrankung und Traumaerfahrung besteht meist ein hoher Spannungszustand im Körper und das vegetative Nervensystem ist in ständiger Alarmbereitschaft. Im ABW-Yogakurs praktizieren wir klassische Asanas und kurze Meditationseinheiten. Wir werfen aber auch mittels simpler Atemwahrnehmungsübungen und körperorientierter Regulationsübungen, wie Schütteln, systematisch Ballast ab, bauen einen imaginären Schutzraum um uns auf und ziehen Grenzen. Insbesondere kann ein verändertes Atembewusstsein viel dazu beitragen, innere Spannungszustände abzubauen.

In Kombination mit einer psychotherapeutischen und/oder psychiatrischen Therapie kann eine regelmäßige Yogapraxis zu einer Verbesserung von Symptomen, auf körperlicher und geistiger Ebene, führen. Der Effekt ist für die Teilnehmenden größtenteils unmittelbar nach der Stunde spürbar.

Mich persönlich erfüllt es mit Glück, wenn sich nach der Endentspannung und einem gemeinsam gesungenen „OM“ mit einem Lächeln auf den Lippen und den Worten „Danke, bis zum nächsten Mal“ verabschiedet wird.

Anika Pick

30 Jahre Tagesstätte in der Kerckringstraße

Manchmal ist es ein bisschen schwer zu greifen, das Leben.
Wenn ich nicht weiß, wonach ich streben soll.
Meine Kraft nicht reicht, um zu wissen, wohin.
Und ich anfangs zu hinterfragen: Wofür? Was ist der Sinn?
Dann hilft nur ein Schritt durch die große grüne Tür.
Hinter ihr finde ich Sicherheit.
Ich habe sie ausgesperrt, die Schnelllebigkeit der Welt.
Drinne ist der Kern des Ganzen.
Die guten Seelen, die das Haus beleben.
Jemand, der mir sagt: „Fühl dich niemals schlecht,
weil du nicht so bist wie die da draußen.“
Mir den Mut gibt, an mich zu glauben.
Für andere ist es nur das Backsteinhaus an der Ecke.
Für mich ist es der Ort, an dem ich mich besser kennenlernen.
Wo ich sein kann, wie ich bin. Finde langsam wieder Sinn.
Und wir sollten uns mehr daran erinnern,
dass es immer etwas Schönes gibt.
Die Frage ist nur: Warum gucken wir so oft nicht hin?

Gedicht von Leonie Viebranz

Das Gebäude in der Kerckringstraße Nr. 9 wurde im Ursprung für die Firma Possehl um 1924 als Kohlenhandlung errichtet. 1995, rund 70 Jahre später, zog die Tagesstätte nach Abschluss von Sanierungsarbeiten ein. Die Arbeit begann zunächst mit einer kleinen Gruppe von Klient*innen in den Räumen im Erdgeschoss. Im ersten und zweiten Stock befanden sich Wohnungen, die an Lübecker Bürger*innen vermietet und vom BRÜCKE-Wohnhaus Kurzer Weg als Außenwohnungen genutzt wurden.

Die Fahrradwerkstatt nahm ihre Arbeit auf und etablierte sich im Viertel. Seitdem wird hier geschraubt, repariert, aufgespeicht und vieles mehr. Im Laufe der Zeit gab es einen eigenen Kundeneingang vonseiten der Friedenstraße, und die zu reparierenden Räder mussten nicht mehr durch die Tagesstätte oder den Garten geschoben werden. So entstand mehr Privatsphäre für die Teilnehmer*innen.

Der Vorgarten wurde gestaltet, kleine Mäuerchen wurden gesetzt und Beete angelegt. Die Birke vor dem Haus suchte sich ihren Platz und durfte bleiben. In den Hauptgarten kam auch Bewegung, es wurden Beete und Sitzplätze geschaffen. Zum Glück gab es immer wieder sehr gute Gründe, diese zu nutzen und „Dinge“ mit einem Grillen einzuweihen.

Im Laufe der Zeit konnte, den Bedarfen folgend, die Platzzahl erhöht, Personalstunden aufgestockt und auch räumliche Anpassungen vorgenommen werden. Das gesamte Gebäude steht seitdem der Tagesstättennutzung zur Verfügung.



Anne Hellwig, Leitung der TS2, nimmt stellvertretend für das Team das von Leonie Viebranz gemalte Bild der Tagesstätte bei der Jubiläumsfeier am 10.7.25 in Empfang.

Vieles hat Bestand: das jährliche Sommerfest, die jährlichen Freizeitfahrten, der Wochenplan ist als Rahmung mit vielen Ausnahmen so geblieben und damit das Herzstück der Tagesstätte.

Die Angebote des Wochenplans dienen den Klient*innen dazu, an ihren angestrebten Zielen zu arbeiten. Insbesondere als Vorbereitung für eine berufliche Rehabilitation können einige Betätigungsfelder explizit genutzt werden.

Es wurde z. B. entschieden, die Stelle in der Hauswirtschaft nicht neu zu besetzen. Seitdem kochen die Klient*innen selbst und das kulinarische Angebot hat sich sehr entwickelt. Auch auf einige Unverträglichkeiten wird Rücksicht genommen – die Kochenden haben das auf dem Schirm.

Überdies sind wir als Tagesstätte seit einigen Jahren im Quartier vernetzt. Konkret und handfest bieten wir monatlich ein Frühstück und ein Mittagessen im Quartiershäuschen bzw. AWO-Treff an. Gegessen wird dann zusammen mit den Menschen, die im Quartier wohnen. Gemeinsam mit der Quartiersmanagerin und dem Beratungsteam gegen Rechtsextremismus gestalteten wir die Treffen „Vielfalt im Quartier“.

Anne Hellwig

Tagesstätte Kerckringstraße
Sozialpsychiatrische Hilfen für Erwachsene
Kerckringstraße 9 · 23554 Lübeck
Tel.: 0451 486 86 98-0 · E-Mail: kerckringstr.ts@die-bruecke.de

Herausforderung Versorgung palliativ und psychiatrisch erkrankter Menschen

Menschen, die an einer unheilbaren, fortschreitenden lebensbegrenzenden Erkrankung leiden und in ihrer vertrauten Umgebung, zu Hause oder im Pflegeheim, versorgt werden möchten, können spezialisierte ambulante Palliativversorgung (SAPV) in Anspruch nehmen. Ein multidisziplinäres Team mit Medizin, Pflege und psychosozialer Berufsgruppe begleitet die Betroffenen und ihre Angehörigen an ihrem Wohnort. Dieses Angebot soll so weit wie möglich die Lebensqualität und die Selbstbestimmung der Betroffenen stärken sowie eine menschenwürdige Begleitung bis zum Lebensende ermöglichen. Die SAPV wird übrigens von nur etwa 10 % der palliativ Erkrankten benötigt. Die übrigen 90 % können von ihren bisher behandelnden Ärzt*innen, Pflegediensten, stationären Pflegeeinrichtungen und Therapeut*innen weiter versorgt werden.

Bei der Versorgung lebensbegrenzt erkrankter Menschen, die neben einer körperlichen auch an einer psychischen Erkrankung leiden, kämen theoretisch häufig zusätzlich psychiatrische oder psychotherapeutische Angebote infrage. Bei der gleichzeitigen Inanspruchnahme dieser unterschiedlichen Fachleistungen bestehen in der Praxis allerdings strukturelle Hürden für die versorgenden Institutionen hinsichtlich Zusammenarbeit und gegenseitiger Unterstützung. Um für diese Herausforderung gemeinsam nach Lösungsansätzen zu suchen, hat sich auf Initiative von Katrin Eilts-Köchling, Dipl. Pflegepädagogin und Pflegefachperson Palliative Care beim spezialisierten ambulanten Palliativversorger „Palliativnetz Travebogen“, eine Arbeitsgruppe aus Lübecker Institutionen aus den Bereichen der palliativen und psychiatrischen Versorgung gebildet. Diese ist inzwischen an das Gesundheitsnetzwerk Lübeck und Umgebung im Rahmen des Lübecker Palliativ- und Hospiznetzwerkes angegliedert.

Wir luden Katrin Eilts-Köchling und Ivo Zsiros, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie bei der BRÜCKE Lübeck und Ostholstein, zu einem Gespräch ein und sprachen mit ihnen über die gemeinsame Netzwerkarbeit.

Mittlerweile trifft sich das Netzwerk in wechselnder Besetzung regelmäßig halbjährlich in Online-Meetings. Worüber genau sprechen Sie miteinander?

Katrin Eilts-Köchling: „Zunächst ging es bei unseren Netzwerktreffen erst mal darum, festzustellen, wie die unterschiedlichen Netzwerkpartner*innen arbeiten. Wer geht wann mit welchem Auftrag zu den Patient*innen? Wie werden die jeweiligen Leistungen abgerechnet? Wo überschneiden sich unsere Tätigkeitsbereiche? Wie kann man sich fachlich noch besser gegenseitig unterstützen und ergänzen?“

Was genau gibt Anlass zu solchen Gesprächen? Können Sie uns das an einem Beispiel erläutern?

Katrin Eilts-Köchling: „Psychische Symptome treten im Bereich der Palliativversorgung vielfältig auf: So können Menschen mit palliativen somatischen Erkrankungen im Verlauf psychische Symptome entwickeln. Zu einer lebensbegrenzenden somatischen Erkrankung gesellen sich Depressionen und Ängste. Ebenso haben Menschen Krankheitsbilder wie Hirntumore, Delirien und Demenz. Die daraus resultierenden Symptome können schnell Ausprägungen erhalten, bei denen zusätzlich psychiatrische oder psychotherapeutische Fachkompetenz notwendig ist. Wenn also zu dem schon vorhandenen somatischen Krankheitsbild zusätzlich ein psychiatrisches kommt oder ein psychiatrisches Krankheitsbild palliativ wird, sind wir im Rahmen unseres Versorgungsauftrages häufig überfordert, da wir keine psychiatrische oder psychotherapeutische Fachkraft im Team haben. Eine einfache Lösung könnte sein, Psychiater*innen, Psychotherapeut*innen und/oder psychiatrische Fachpflege einzubeziehen, jedoch sehen die Leistungsträger*innen dies nicht in allen Fällen vor. Das heißt für uns als SAPV: Wenn Menschen ambulant im häuslichen Umfeld durch SAPV versorgt werden und zusätzlich die Unterstützung durch einen sozialpsychiatrischen Fachpflegedienst notwendig wird, wird über den Sockelbetrag der SAPV abgerechnet. Wir können also grundsätzlich die Fachpflege dazuholen, finanzieren sie aber aus unseren Mitteln mit. Umgekehrt sieht es interes-

santerweise anders aus: Wird also jemand bereits psychiatrisch über SGBV Leistungen behandelt und bedarf eines Tages aufgrund einer zusätzlichen somatischen Erkrankung einer palliativen ambulanten Versorgung, können sowohl die SAPV als auch die psychiatrische Fachpflege ihre Leistungen abrechnen. Die Frage, warum die Reihenfolge einen Unterschied macht, drängt sich auf.

Hier klaffen Versorgungslücken für eine optimale Versorgung von Menschen, die lebensbegrenzt und gleichzeitig psychisch erkrankt sind. Diese Problematik ist nicht nur hier in Lübeck, sondern deutschlandweit bekannt. Die Deutsche Fachgesellschaft für Palliativmedizin (DGP) hat eine Arbeitsgruppe gegründet, die sich mit der Optimierung der Versorgung psychisch und palliativ erkrankter Menschen beschäftigt.“

Wie sieht es andersherum mit Menschen aus, die primär psychisch erkrankt sind und bei denen dann eine lebensbegrenzende somatische Erkrankung hinzukommt?

Ivo Zsiros: „Viele Menschen, die psychiatrisch erkrankt sind und zu Hause leben, werden hauptsächlich von ihren Hausärzt*innen versorgt, ohne kontinuierliche Anbindung an ein*e Psychiater*in und/oder Psychotherapeut*in. Nimmt die Pflegebedürftigkeit solcher Patient*innen dann stark zu, sodass eine Versorgung in der bisherigen Umgebung nicht mehr möglich ist, bleibt als Versorgungsmöglichkeit eine „normale“, also somatische Pflegeeinrichtung. Die Pflegefachpersonen dort haben in der Regel jedoch keine ausreichende psychiatrische Fachkompetenz. Ähnliches gilt für Menschen, die in besonderen psychiatrischen Wohnformen leben und dann in eine palliative Situation kommen. Weil die Versorgungsmöglichkeiten für ihre somatische Krankheit in der bisherigen Wohnform nicht ausreichen, müssen sie dann meistens in ein somatisches Pflegeheim wechseln, in dem es eben in der Regel keine qualifizierte psychiatrische Versorgung gibt. Der sozialpsychiatrische Fachpflegedienst kann nicht in vollstationären Pflegeeinrichtungen eingesetzt werden, die mit den Pflegekassen nach SGB XI und/oder den Krankenkassen nach

SGB V abrechnen. Die spezialisierte ambulante Palliativversorgung hingegen kann hier versorgen. Auch das ist ganz klar eine Versorgungslücke, die teilweise dadurch geschlossen werden könnte, dass spezialisierte psychiatrische Fachpflegedienste in Pflegeeinrichtungen tätig werden dürften. Es geht dabei nicht nur um die Begleitung Betroffener, sondern auch um die Unterstützung des Personals von Pflegeeinrichtungen, Wohngruppen, ambulanten Pflegediensten etc. Auch die Angehörigen sollten mitbedacht werden.“

Ein weiterer Aspekt, der im Netzwerk diskutiert wird, ist der Umgang mit dem Todeswunsch gleichzeitig psychisch und palliativ Erkrankter. Worin liegt da die besondere Herausforderung?

Ivo Zsiros: „Theoretisch müsste sich bei Menschen mit psychischen Erkrankungen die Frage nach der Abgrenzung von selbstbestimmtem Sterbewunsch einerseits und behandlungsbedürftiger Suizidalität andererseits meist früher genauer gesagt häufiger stellen als bei Menschen, die ausschließlich lebensbegrenzend somatisch erkrankt sind. Wenn sich also in das komplexe Feld des Sterbewunsches eine schon langjährig bekannte, wiederkehrende oder chronische Suizidalität bzw. eine Neigung zu Lebensüberdrußgedanken mischt, wird es erst recht schwierig für die behandelnden und begleitenden Fachkräfte, sich dazu zu positionieren.“

Katrin Eilts-Köchling: „Ich erinnere mich an eine langjährig psychiatrisch erkrankte Patientin, die bei Eintreten einer lebensbegrenzenden somatischen Erkrankung äußerte: Jetzt kann ich nicht mehr, ich möchte nicht mehr kämpfen, jetzt will ich ohne weitere Behandlung sterben. Diese Frau hatte Todeswünsche, war leidenserschöpft und wollte so nicht mehr weiterleben. Todeswünsche begegnen uns recht häufig. Wir als SAPV stellen den Todeswunsch nicht infrage, aber wir versuchen, die Ursachen dafür zu finden. Ferner gibt es auch eine Suizidalität mit Handlungsdruck und Entscheidungen. Menschen nehmen zum Beispiel während unserer Versorgung Kontakt mit einem Verein zur Suizidassistenz auf. Wir bleiben in der Ver-

sorgung, aber assistieren nicht beim Suizid, sondern versuchen, das Leben mit palliativer Erkrankung zu verbessern, indem wir Leiden lindern. Wir streben danach, dass sich das Leben so gut wie möglich unter den gegebenen Umständen anfühlt. Der Wunsch zu sterben drückt zunächst aus, dass das Leiden als unerträglich empfunden wird und das Leben, so wie es jetzt ist, nicht lebbar ist. Trotzdem bleibt immer die schwierige Frage nach der Freiverantwortlichkeit. Ist sie eingeschränkt oder sind die Menschen noch gut in der Lage, Entscheidungen für sich zu treffen? Gerade bei psychischen Erkrankungen ist diese Frage manchmal nicht einfach zu beantworten. Auch sie können einen enormen Leidensdruck haben, der aber anders als bei somatisch Erkrankten weniger anerkannt ist, sodass ein Sterbewunsch hier vom Umfeld meistens nicht so leicht akzeptiert wird. Trotzdem sollte es immer um individuelle Lebenswerte gehen, die respektiert werden müssen.“

Kann eine schwere chronische psychische Erkrankung nicht auch „fortschreitend“ und „lebensbegrenzend“ sein?

Ivo Zsiros: „Ja, das kommt sogar häufig vor. Katrin Eilts-Köchling hat die Demenzen schon benannt. Aber z. B. auch schwere Essstörungen oder Suchterkrankungen können so verlaufen. Meiner Wahrnehmung nach wird die Belastung durch solch ein kontinuierliches, schweres und kräftezehrendes Leiden gesellschaftlich und auch in der medizinischen Versorgung jedoch bisher nicht vollumfänglich anerkannt. Ich bin besorgt über die Herausforderungen, die uns dort noch bevorstehen, in Bezug auf das Spannungsfeld, das sich einerseits aus der Maxime ergibt, dass Arzt*innen oder Psycholog*innen im Zweifel für das Leben stehen, andererseits aus dem viel diskutierten Recht auf ein selbstbestimmtes Sterben (Art. 2 i.V. m. Art. 1 i.GG, Anm. d. Red.). Werden wir das Leid und eine evtl. erschöpfte Leidensfähigkeit ausreichend würdigen, ohne ein gezielt herbeigeführtes Sterben nahezulegen oder gar dazu zu drängen?“

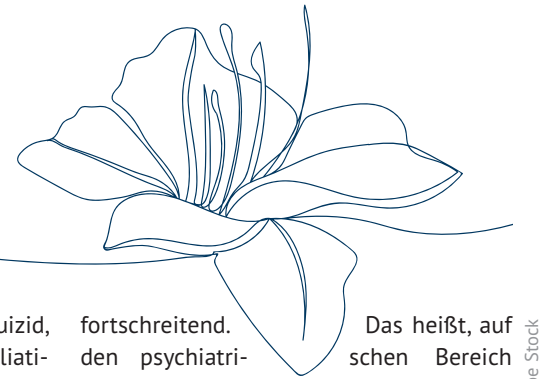
Katrin Eilts-Köchling: „Palliativ heißt unheilbar, lebensbedrohlich oder chronisch

fortschreitend. Das heißt, auf den psychiatrischen Bereich bezogen, muss man diesen Begriff noch einmal neu definieren. Was genau sind palliative, psychiatrische Diagnosen? Wann wird jemand kurativ, wann palliativ versorgt, wann beides? Ich finde, weder kurativ noch palliativ sind gute Begriffe. Besser wäre zu fragen, was sinnhafte Medizin bzw. Versorgung ist? Wichtig ist auch, den Lebenssinn in die Überlegungen einzubeziehen. In der Palliativmedizin reden wir allerdings eher von Lebensqualität. Wie viel kann jemand aushalten, weil es für ihn Sinn ergibt? Es gäbe keine Intensivstation, wenn nicht Menschen einen Sinn darin sehen würden, trotz schweren Leidens überleben zu wollen, zum Beispiel für ihre Angehörigen. Über die Begriffe Lebenssinn und Lebensqualität und über die Frage, was ist da eigentlich möglich im Rahmen einer Erkrankung, egal ob psychiatrisch oder somatisch, sollte man noch mehr nachdenken. Unerträgliches Leiden wird in unserer Gesellschaft eher den somatischen Erkrankungen zugeordnet. Vor allem dann, wenn man den Menschen nicht ansehen kann, dass sie schwer erkrankt sind, und das ist gerade bei psychischen Krankheiten nicht unbedingt immer der Fall.“

Die Arbeitsgruppe Psychiatrische und Palliative Versorgung des Gesundheitsnetzwerks Lübeck beschäftigt sich neben den beschriebenen Versorgungsfragen auch mit dem ganzheitlichen Ansatz in den Bereichen: Gesundheit und Krankheit auf körperlicher, psychischer, sozialer und spiritueller Ebene. Wir können diesbezüglich voneinander lernen und uns gemeinsam in der Versorgung von Menschen mit palliativen und psychischen Erkrankungen weiterentwickeln.

Vielen Dank für das interessante Gespräch.

**Arbeitsgruppe „Versorgung palliativ und psychiatrisch erkrankter Menschen“
c/o Palliativnetz Travebogen gGmbH
Ziegelstraße 9–11 · 23556 Lübeck
Tel.: 0451-16 08 59-0
E-Mail: mail@travebogen.de
www.travebogen.de**



Grafik: Helen/Adobe Stock

Psychische Gesundheit von Jugendlichen

Wissenschaftstalk mit dem Institut für Therapie- und Gesundheitsforschung, IFT-Nord

Für den Präventionsradar 2023/2024 befragte das IFT-Nord 23.000 Kinder und Jugendliche. Dabei gaben 55 % der Befragten an, mindestens einmal pro Woche erschöpft zu sein. Gleichfalls zeigte sich, dass Einsamkeitsbelastung und durch Krisen ausgelöste Ängste die mentale Gesundheit der jungen Generation gefährden. Darüber sprachen wir mit Prof. Dr. Reiner Hanewinkel, Dr. Julia Hansen und Prof. Dr. Matthias Morgenstern.

Was genau sind die Ursachen für das Empfinden von Erschöpfung und Einsamkeit bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen?

Wir leben in einer Zeit, die von zahlreichen Krisen und Herausforderungen geprägt ist. Besonders für Jugendliche, die sich in einer sensiblen Entwicklungsphase befinden, können Belastungen erhebliche Auswirkungen auf das emotionale Gleichgewicht haben. Während einige Jugendliche über ausreichende Ressourcen verfügen, um mit diesen Herausforderungen adäquat umzugehen, fehlt es vielen anderen an der notwendigen Unterstützung oder den geeigneten Bewältigungsstrategien, um Belastungen zu bewältigen. Dadurch kann das emotionale Gleichgewicht ins Wanken geraten, was sich in zunehmender Erschöpfung und Einsamkeit äußern kann. Ein weiterer relevanter Aspekt sind die Auswirkungen der Maßnahmen zur Eindämmung der COVID-19-Pandemie, wie beispielsweise die Schulschließungen. Diese, kombiniert mit allgemeinen gesellschaftlichen Entwicklungen wie der zunehmenden Digitalisierung des Lebens und der verstärkten Nutzung sozialer Medien, haben das emotionale Gleichgewicht vieler Jugendlicher und junger Erwachsener beeinträchtigt. Die Pandemie führte zu einer Reduktion direkter sozialer Interaktionen, wodurch das Gefühl der Isolation verstärkt wurde. Zudem hat die Verschiebung hin zu digitalen Kommunikationskanälen die Art und Weise verändert, wie Jugendliche ihre sozialen Beziehungen und ihre Identität entwickeln. Diese Veränderungen könnten nicht nur das persönliche Wohlbefinden beeinflussen, sondern auch das Gefühl von Erschöpfung und Einsamkeit verstärken, da der direkte, face-to-face-Austausch zunehmend durch virtuelle Interaktionen ersetzt wird.

Anhaltender Krisenmodus und miteinander verkettete Krisen im Dauerzustand. Daneben die Herausforderungen des Heranwachsens. Was sind die Folgen, wenn Jugendliche und junge Erwachsene dauerhaftem Stress, Ängs-

ten und Unsicherheiten ausgesetzt sind und die ersten Anzeichen psychischer Belastung nicht erkannt werden?

Die Daten der Studie „Präventionsradar“ zeigen eine erhöhte Prävalenz depressiver Symptome bei Kindern und Jugendlichen im Alter von 9 bis 17 Jahren während der Pandemie im Vergleich zu früheren Zeitpunkten. Mit dem Abklingen der Pandemie ist zwar ein leichter Rückgang depressiver Symptome zu verzeichnen, dennoch bleibt der Anteil betroffener Kinder und Jugendlicher auch in der Zeit danach weiterhin hoch. In der vorliegenden Stichprobe zählen rund 14 Prozent der Befragten – also etwa jeder Achte – zur Risikogruppe mit depressiven Symptomen. Daher ist es entscheidend, dass diese Kinder und Jugendlichen weiterhin aufmerksam begleitet werden und – sofern die Symptome anhalten – die notwendige Unterstützung erhalten. Auch wenn nicht alle betroffenen Jugendlichen eine klinische Depression entwickeln, sollte betont werden, dass unbehandelte psychische Belastungen im Jugendalter langfristige Folgen für die psychische Gesundheit im Erwachsenenalter haben können. Um der Entwicklung schwerwiegender psychischer Störungen vorzubeugen, ist es deshalb entscheidend, Heranwachsenden frühzeitig geeignete Hilfe anzubieten.

Welche Bewältigungsstrategien wenden Jugendliche und junge Erwachsene an? Welche Rolle spielen psychische Erkrankungen?

Die Reaktion auf belastende Situationen variiert individuell und ist von einer Vielzahl von Faktoren abhängig. Einige Kinder und Jugendliche haben adaptive Bewältigungsstrategien entwickelt, die es ihnen ermöglichen, stressige oder belastende Ereignisse konstruktiv zu verarbeiten. Diese positiven Strategien fördern eine gesunde Verarbeitung von Belastungen und tragen zu einem stabileren emotionalen Gleichgewicht bei. Im Gegensatz dazu greifen andere auf maladaptive Bewältigungsmechanismen zurück, wie beispielsweise

Substanzmissbrauch oder problematisches Essverhalten, um mit den auftretenden Belastungen umzugehen. Diese ungesunden Bewältigungsstrategien können langfristig die psychische und körperliche Gesundheit beeinträchtigen.

Darüber hinaus spielt das soziale Umfeld eine wesentliche Rolle bei der Bewältigung von Stress. Es ist gut dokumentiert, dass die Verfügbarkeit und Qualität sozialer Unterstützung einen maßgeblichen Einfluss darauf haben, wie gut Personen mit belastenden Lebenssituationen umgehen können. Ein tragfähiges soziales Netzwerk begünstigt die erfolgreiche Bewältigung psychischer Belastungen, während mangelnde oder fehlende Unterstützung das Risiko für psychische Erkrankungen – etwa Angststörungen oder Depressionen – erhöhen kann. Das soziale Umfeld stellt demnach eine wichtige Ressource dar, die die individuelle Resilienz stärkt und den Umgang mit psychischen Belastungen fördert.

Wie können Jugendliche und junge Erwachsene lernen mit Ängsten umzugehen? Wie können sie trotzdem positiv in die Zukunft blicken und sich nicht abgehängt fühlen?

Positive Bewältigungsstrategien sind entscheidend, um mit Ängsten und Stress konstruktiv umzugehen. Jugendliche und junge Erwachsene können lernen, ihre Ängste durch kognitive Umstrukturierung zu bewältigen, indem sie belastende Gedanken hinterfragen und durch realistischere Perspektiven ersetzen. Achtsamkeit und Meditation helfen, den emotionalen Stress zu reduzieren und die Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Moment zu lenken. Auch das Entwickeln von Problemlösungsfähigkeiten ist wichtig, um Herausforderungen aktiv anzugehen und das Gefühl der Kontrolle zu bewahren. Der soziale Austausch spielt dabei eine zentrale Rolle, da er emotionale Unterstützung bietet und das Gefühl der Zugehörigkeit stärkt. Sport und Bewegung fördern nicht

nur die körperliche Entspannung, sondern auch den sozialen Austausch und das Selbstwertgefühl. Indem Jugendliche lernen, mit ihren Ängsten umzugehen, können sie ihre Resilienz erhöhen und ein zukunftsoptimistisches Mindset entwickeln. Ein unterstützendes soziales Netzwerk und positive Aktivitäten helfen dabei, sich nicht abgehängt zu fühlen und zuversichtlich in die Zukunft zu blicken.

Wie kann die Gesellschaft da unterstützen? Welche Präventionsmöglichkeiten halten Sie für hilfreich?

Um möglichst viele Kinder und Jugendliche zu erreichen, insbesondere auch die vulnerablen Gruppen wie solche aus Familien mit niedrigem Sozialstatus, bietet sich das Setting Schule an. Schulen sind in der Lage, einen breiten Zugang zu bieten und eine Vielzahl von Jugendlichen zu erreichen. Besonders wichtig ist dabei die frühzeitige Förderung von Lebenskompetenzen, die es den Kindern und Jugendlichen ermöglicht, Krisen besser zu bewältigen. Kompetenzen wie Problemlösungsfähigkeiten und emotionale Selbstregulation sind essenziell, um den Herausforderungen des Lebens konstruktiv zu begegnen. Dabei ist es wichtig, dass alle Jugendlichen die Möglichkeit erhalten, diese Fähigkeiten zu entwickeln – nicht alle erlernen sie im familiären Umfeld. Aus diesem Grund kommt Bildungseinrichtungen wie der Schule eine zentrale Rolle zu. Dennoch kann die Schule allein nicht alle Bedürfnisse abdecken. Es braucht zusätzliche Unterstützungssysteme, um eine ganzheitliche Förderung junger Menschen sicherzustellen.

Die Bundestherapeutenkammer fordert unter anderem mehr Kooperation zwischen Schule, Jugendhilfe und Gesundheitswesen. Was braucht es dazu und wie könnte das konkret aussehen? Kennen sie positive Beispiele?

Eine bessere Kooperation zwischen den Hilfesystemen Schule, Jugendhilfe und Gesundheitswesen ist in der Tat entscheidend für die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen. Um dies zu erreichen, könnten folgende Schritte angedacht werden:

Interdisziplinäre Netzwerke:

Es sollten regelmäßige Treffen und Austauschformate zwischen Fachkräften aus den verschiedenen Bereichen etabliert werden. Diese Netzwerke könnten beispielsweise gemeinsame Workshops oder Fortbildungen anbieten, um ein besseres

Verständnis für die jeweiligen Herausforderungen und Ressourcen zu schaffen.

Gemeinsame Anlaufstellen:

Die Schaffung von zentralen Anlaufstellen, an denen Fachkräfte aus Schule, Jugendhilfe und Gesundheitswesen zusammenarbeiten, könnte den Zugang zu Hilfsangeboten erleichtern. Hier könnten Eltern und Kinder Informationen und Unterstützung aus einer Hand erhalten.

Schulungen und Sensibilisierung:

Lehrkräfte und Mitarbeiter der Jugendhilfe sollten in Bezug auf psychische Gesundheit geschult werden, um frühzeitig Anzeichen von Problemen zu erkennen und angemessen reagieren zu können. Dies könnte durch spezielle Fortbildungsprogramme geschehen.

Datenaustausch und Kommunikation:

Ein sicherer und datenschutzkonformer Austausch von Informationen zwischen den Institutionen könnte helfen, die Bedürfnisse der Kinder und Jugendlichen besser zu verstehen und gezielte Hilfsangebote zu entwickeln.

Einbindung der Betroffenen:

Kinder und Jugendliche sollten aktiv in die Entwicklung von Hilfsangeboten einbezogen werden. Ihre Perspektiven und Erfahrungen sind wertvoll, um passgenaue Unterstützung zu bieten.

Ressourcenausstattung:

Eine angemessene finanzielle und personelle Ausstattung der beteiligten Institutionen ist notwendig, um die Kooperation und die Umsetzung von Maßnahmen zu gewährleisten. Konkret könnte dies beispielsweise in Form von regelmäßigen interdisziplinären Fallbesprechungen in Schulen oder Jugendhilfeeinrichtungen geschehen, bei denen Fachkräfte gemeinsam an Lösungen für individuelle Probleme arbeiten. Auch die Entwicklung von gemeinsamen Programmen zur Förderung der psychischen Gesundheit könnte ein wichtiger Schritt sein. Insgesamt erfordert eine erfolgreiche Kooperation ein starkes Engagement aller Beteiligten sowie eine klare Kommunikation und Koordination. Einige positive Beispiele aus der Praxis, die zeigen, wie eine erfolgreiche Kooperation zwischen Schule, Jugendhilfe und Gesundheitswesen aussehen kann:

Schulpsychologische Dienste:

In vielen Schulen gibt es Schulpsycho-

log*innen, die eng mit Lehrkräften und Jugendhilfeeinrichtungen zusammenarbeiten. Diese Fachkräfte bieten nicht nur individuelle Unterstützung für Schüler*innen, sondern auch Schulungen für Lehrer*innen an, um das Bewusstsein für psychische Gesundheit zu schärfen.

Kooperationsprojekte:

In einigen Städten gibt es Projekte, bei denen Schulen und Jugendhilfeeinrichtungen gemeinsam Programme zur Förderung der psychischen Gesundheit entwickeln. Ein Beispiel ist das „Schulsozialarbeit“-Modell, bei dem Sozialarbeiter*innen direkt in Schulen integriert sind und als Bindeglied zwischen Schüler*innen, Eltern und anderen Hilfesystemen fungieren.

Netzwerke für psychische Gesundheit:

In bestimmten Regionen wurden Netzwerke gegründet, die verschiedene Akteure aus Schule, Jugendhilfe und Gesundheitswesen zusammenbringen. Diese organisieren regelmäßige Treffen, um Informationen auszutauschen und gemeinsame Strategien zu entwickeln, um Kinder und Jugendliche besser zu unterstützen.

Präventionsprogramme:

Einige Schulen implementieren präventive Programme, die in Zusammenarbeit mit Gesundheitsdiensten entwickelt wurden. Diese Programme bieten Workshops und Aktivitäten an, die darauf abzielen, das Bewusstsein für psychische Gesundheit zu fördern und Resilienz bei Schüler*innen aufzubauen.

Familienzentren:

In vielen Gemeinden gibt es Familienzentren, die als Anlaufstelle für Eltern und Kinder dienen. Diese Zentren bieten nicht nur Bildungsangebote, sondern auch Beratungsdienste und Workshops zur psychischen Gesundheit an und arbeiten eng mit Schulen und Jugendhilfe zusammen.

Vielen Dank, dass sie sich die Zeit für uns genommen haben.

IFT-Nord gemeinnützige GmbH
Institut für Therapie- und Gesundheitsforschung
Harmsstraße 2 · 24114 Kiel
Tel: 0431 570 29 0
E-Mail: info@ift-nord.de
www.ift-nord.de

Projekt Präventionsradar
www.praeventionsradar.de

Internetnutzungsstörung

Lebens- und auch Onlinewelten verstehen und begleiten

Das Internet ist aus unserem Alltag nicht mehr wegzudenken. Ob soziale Netzwerke, Streaming-Dienste, Online-Shopping oder Gaming: Die digitale Welt ist rund um die Uhr verfügbar und bietet unbegrenzte Möglichkeiten der Unterhaltung, Information und Kommunikation. Doch was, wenn die digitale Welt nicht nur Teil des Lebens ist, sondern dessen Zentrum bildet? Dann kann eine sogenannte Internetnutzungsstörung vorliegen – eine Form der Verhaltenssucht, die zunehmend auch in der sozialpsychiatrischen Arbeit an Bedeutung gewinnt.

Internetnutzungsstörung:

Wann wird aus Online-Sein eine Sucht?

Die Grenze zwischen intensiver Internetnutzung und behandlungsbedürftigem Verhalten ist dabei fließend. Doch allein die Menge an verbrachter Zeit im Internet ist kein ausreichender Indikator. Entscheidend ist vielmehr die Frage, inwiefern die Nutzung das eigene Leben beeinträchtigt. Typisch ist, dass Betroffene andere Lebensbereiche wie z. B. Freundschaften, Hobbys und Beruf zunehmend vernachlässigen und trotzdem nicht aufhören können – obwohl sie unter den Konsequenzen leiden.

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) hat die Gaming Disorder (Spielsucht) und Gambling Disorder (Glücksspielsucht) offiziell als eigenständige Diagnosen in den internationalen Katalog psychischer Störungen (ICD-11) aufgenommen. Beide gelten als Verhaltenssuchten, bei denen der Kontrollverlust über das Spielverhalten sowie das Festhalten am Konsum trotz negativer Folgen zum Tragen kommen. Andere Formen wie exzessive Social-Media-Nutzung, Online-Shopping oder der übermäßige Konsum pornografischer Inhalte sind bisher nicht offiziell klassifiziert. In Deutschland wurde aber mittlerweile eine erste Leitlinie zur Diagnostik und Behandlung der Internetnutzungsstörung entwickelt, die auch diese Bereiche berücksichtigt.

Warum es so schwerfällt, aufzuhören

Digitale Medien sind nicht nur allgegenwärtig – sie sind oft auch bewusst suchterzeugend gestaltet. Spiele belohnen regel-

mäßig, Social-Media-Plattformen setzen auf endloses Scrollen, Likes und Push-Benachrichtigungen. Diese Reize sprechen das Belohnungssystem im Gehirn an und sorgen für kurzfristige Glücksgefühle. In der digitalen Welt gibt es immer einen neuen Reiz, eine neue Herausforderung oder eine neue Nachricht – ein nie endender Kreislauf, der es erschwert, Grenzen zu setzen und den Ausstieg zu schaffen.

Oft wird das Internet zu einer Strategie der Emotionsregulation. Wer sich gestresst, einsam oder überfordert fühlt, findet in der virtuellen Welt einen Zufluchtsort: In Games können Erfolge erlebt werden, auf Social Media fühlen sich Betroffene eingebunden, beim Scrollen wird der Alltag ausgeblendet. Die digitale Welt erlaubt es darüber hinaus, sich neu zu inszenieren – beispielsweise durch einen selbst erstellten Avatar, der ein besseres Ich darstellt. Für viele wird die digitale Welt somit zu einem sicheren Raum, in dem Ängste, Unsicherheiten und Misserfolge weniger sichtbar sind.

Gleichzeitig bietet sie aber auch Risiken: Der ständige Vergleich mit anderen auf Social Media kann den eigenen Selbstwert sowie das psychische Wohlbefinden belasten. Studien zeigen, dass eine intensive Nutzung sozialer Netzwerke mit depressiven Verstimmungen in Verbindung stehen kann – insbesondere bei Jugendlichen, für die Online-Räume zunehmend auch soziale Räume sind.

Hilfe finden:

Wege aus der digitalen Abhängigkeit

Schätzungen zufolge sind etwa fünf Prozent der Bevölkerung von einer Internetnutzungsstörung betroffen – mit steigender Tendenz. Besonders gefährdet sind Jugendliche und junge Erwachsene, die als Digital Natives aufgewachsen sind. Für sie ist der Alltag ohne digitale Medien kaum mehr vorstellbar. Das macht die Unterscheidung zwischen intensiver Nutzung und Störung besonders schwierig. Mit der steigenden Zahl an Betroffenen wächst auch die Notwendigkeit geeigneter Therapieangebote. Bisher gibt es aber nur wenige spezialisierte Behandlungen-

möglichkeiten. Das UKSH in Lübeck bietet derzeit ein Angebot an, das mit der Diagnostik beginnt und dann je nach Schweregrad in Kurzberatung oder Gruppen- und/oder Einzeltherapie überführt wird. Vereinzelt bieten auch stationäre Einrichtungen wie z. B. die Rehaklinik am Schweriner See spezialisierte Programme an. Meist stellen verhaltenstherapeutische Ansätze die Grundlage der Behandlung dar – wobei es nicht nur darum geht, die Online-Zeit zu reduzieren, sondern auch alternative Strategien zur Emotionsregulation zu entwickeln und ein gesünderes Medienverhalten zu etablieren.

Ein neuer Blick auf digitale Medien

In der sozialpsychiatrischen Praxis erleben wir zunehmend Menschen, deren Alltag durch exzessive Internetnutzung aus dem Gleichgewicht gerät. Reale Kontakte treten in den Hintergrund, Tagesstrukturen zerfallen und das eigene Wohlbefinden leidet unter dem Gefühl, nicht mehr „abschalten“ zu können. Der Impuls, diesem Verhalten mit Grenzen und Regeln zu begegnen, ist nachvollziehbar – aber oft nicht hilfreich. Noch bevor wir über Veränderung sprechen, sollten wir uns die Frage stellen: Warum flüchten Menschen ins Internet? Was gibt ihnen Halt in der digitalen Welt?

Wenn wir mit Betroffenen sprechen, wird dabei schnell klar: Die Nutzung ist nicht bloßer Zeitvertreib, sondern oft eine Überlebensstrategie. Die digitale Welt bietet einen Raum, in dem man sich neu erfinden kann, der Schutz bietet, in dem soziale Ängste keine Rolle spielen. In der Kontrolle über das eigene Leben möglich(er) erscheint. Manche flüchten in Videospiele, weil sie dort Erfolge erleben, die ihnen im echten Leben verwehrt bleiben. Andere scrollen stundenlang durch Social Media, weil sie sich dort gesehen fühlen oder weniger auffallen. Wieder andere verlieren sich in Serien und Streams, weil diese eine Struktur bieten, die ihnen im echten Leben fehlt. Herausfordernd in der Arbeit mit Betroffenen ist, dass für diese oft keine nennenswerten Alternativen zur Verfügung stehen: Denn die digitale Welt bietet stets

unmittelbare Belohnung – Likes, virtuelle Gewinne, Anerkennung und das Gefühl sozialer Zugehörigkeit. Offline-Erfahrungen müssen stattdessen erst mühsam aufgebaut werden, sie fordern mehr Einsatz, bringen oft nicht sofort denselben Kick.

Doch erst, wenn wir verstehen, was genau die digitale Welt für die jeweilige Person ersetzt und wir die Funktionen der digitalen Welt anerkennen, können gemeinsam alternative Ideen innerhalb der analogen Welt entwickelt werden. Seien es kreative Tätigkeiten, soziale Projekte, Sportgruppen oder andere Räume, in denen Selbstwirksamkeit geübt und erlebt werden kann.

Zwischen zwei Welten, oder längst vereint?

Die Herausforderung besteht letztlich nicht darin, die digitale Welt als Feind zu betrachten oder sich ihr zu entziehen. Vielmehr müssen wir lernen, mit ihr zu leben und sie bewusst und reflektiert zu nutzen.

Das bedeutet auch, digitale Medien perspektivisch als Ressource einzusetzen: Gibt es Apps, die helfen, die eigene Nutzung zu reflektieren? Oder ein Spiel, das eine Brücke in die reale Welt schlagen kann? Können soziale Medien gezielt für positive Inhalte oder niedrigschwellige Interventionen eingesetzt werden? Vielleicht ist der Weg nicht der Bruch zwischen Online- und Offline-Welt, sondern die bewusste Verbindung dieser. Denn eigentlich gibt es diese Trennung bereits nicht mehr.

Digitale Räume sind Teil moderner Lebensrealität und werden nicht verschwinden, sondern sich weiterentwickeln und wachsen. Die eigentliche Aufgabe liegt demnach vielleicht nicht unbedingt darin, Menschen davon zu überzeugen, weniger online zu sein, sondern sie dabei zu unterstützen, anders online zu sein: bewusster, reflektierter und vor allem verbunden mit dem analogen Leben. Das bedeutet auch, unsere Skepsis gegenüber digitalen Räu-

men zu hinterfragen – und mutig zu sein, ihnen mit mehr Offenheit zu begegnen. Gerade deshalb braucht es in der Sozialpsychiatrie nicht nur Verständnis für die Lebenswelten der Adressat*innen, sondern auch aktuelles Fachwissen.

Fort- und Weiterbildungen in diesem Bereich sind essenziell, denn die digitale Welt entwickelt sich mit neuen Plattformen, Formaten und auch Risiken rasant weiter. Diese Schnelllebigkeit bringt stetig neue Herausforderungen mit sich, auf die Fachkräfte vorbereitet sein müssen. Gerade in der Begleitung vulnerabler Gruppen ist das Wissen um digitale Dynamiken ein wichtiger Schlüssel für mehr Verständnis und wirksamere Unterstützung.

Es ist auch ein Schlüssel dafür, die digitale und analoge Lebenswelt nicht als Gegensätze zu begreifen – sondern als miteinander verwobene Räume.

Laura Kindler

Im Dschungel der Arbeitsdichte

Selbstführung als Potenzial der Gesunderhaltung im Beruf

In Zeiten verknappter Ressourcen und gleichzeitig steigender und komplexer Anforderungen an gemeinnützige Leistungserbringer verwundert es nicht, dass die Krankenversicherungen hohe Krankenzeiten von Arbeitnehmer*innen und dabei einen deutlichen Anstieg psychischer Erkrankungen in Deutschland veröffentlichen. Betriebe wie DIE BRÜCKE steuern seit Jahren dagegen, u. a. mit der Umsetzung gesetzlicher Vorgaben, wie dem betrieblichen Eingliederungsmanagement oder der Gefährdungsanalyse psychischer Gesundheit am Arbeitsplatz. Und nicht zuletzt auch durch zusätzliche Maßnahmen wie regelmäßige Fortbildungen und Supervisionen in allen Teams, die den Arbeitsalltag entlasten helfen. Supervisionen sind in der Sozialpsychiatrie ein über Jahrzehnte währender Standard zur Stärkung der Selbstreflexionsfähigkeit, den es unbedingt zu erhalten und für viele weitere Berufszweige Sozialer Arbeit auch auszubauen gilt. Die Selbstreflexionsfähigkeit in der professionellen Beziehungsgestaltung macht einen wesentlichen Anteil gelingender Unter-

stützung aus, der Raum für Entwicklung ermöglicht und daher als wichtiger Teil der Qualitätssicherung zu sehen ist. Ferner schützt sie, erforderliche Grenzen zu wahren und nicht kontinuierlich über die eigenen Kräfte hinaus zu handeln. Dies hilft bei der Burn-Out-Prophylaxe, bei der Aufrechterhaltung von Motivation in der Arbeit und hat Vorbildcharakter für die Menschen in unserem Umfeld. Edward Deci und Richard Ryan forschen bereits seit Ende der 70er Jahre zur menschlichen Motivation und heben in der Selbstbestimmungstheorie (1987) dabei drei Komponenten zur Erhaltung von intrinsischer Motivation und Zufriedenheit hervor: Den erlebten Grad an Selbstkompetenz und Wirksamkeit, die Erfahrung von Autonomie und Selbstbestimmung und die soziale Eingebundenheit. Selbstführung (Self-Leadership) nimmt dabei in der Führungsforschung einen besonderen Stellenwert ein. Je mehr wir die Möglichkeit erhalten, uns selbst zu lenken und Kompetenzen auszubauen, wie z. B. ein hohes Selbstreflexionspotential, eine erfolgreiche Zielsetzung und Priorisierung

der Aufgaben oder eine besondere Innovation im Denken und Handeln, desto größer sind die Chancen, motiviert und gestärkt im Arbeitsalltag zu bleiben. Führungskräfte haben dabei eine Schlüsselfunktion: Einerseits als „Coach“ Mitarbeitende zu begleiten und ihre Selbstführungskompetenzen zu stärken, und andererseits als „Captain“ notwendige Entscheidungen zu treffen und eine Rahmung vorzugeben, in der Selbstwirksamkeit, Autonomie und innovatives Handeln im Team möglich sind. Das Konzept der Selbstführung kann dabei helfen, diese Aufgaben in einer gesunden Balance zu halten.

(Quelle: Marco Furtner, Urs Baldegger: Self-Leadership und Führung, 3. Auflage, Springer Gabler 2023)
Dagmar Gertulla

SYSTEMSICHT

Beratung · Supervision
Fortbildung · Einarbeitung
Standorte in Eutin und Lübeck
Tel.: 0177 32 20 539
E-Mail: info@systemsicht-gertulla.de
www.systemsicht-gertulla.de

FoCuS • Seminare

Psychiatrie/Suchthilfe

Basiswissen Interkulturalität im psychosozialen Kontext
02.10.2025 · Dozent/in: Petra Jürgensen · Björn Broda

Ergotherapie mit Menschen mit Angst- und Panikstörungen
Zweitägige Fortbildung
17. bis 18.11.2025 · Dozentin: Lena Kahrmann

Gesunde Arbeit/Prävention

Freude und Dankbarkeit als Schlüssel zur Zufriedenheit
Zweitägige Fortbildung
13. bis 14.10.2025 · Dozent: Paul Stammeier

Gute Gewohnheiten
26.11.2025 · Dozentin: Frau Nicole Wendisch

Fachübergreifende Seminare

Motivierende Gesprächsführung · Vertiefungskurs
06.10.2025 · Dozent: Dr. phil. Dipl.-Psych. Gallus Bischof

Ressourcenorientierung in der Sozialraumarbeit
16.10.2025 · Dozent: Stefan Burkhardt

Verbales Deeskalationstraining inkl. Sicherheitstraining
Praxisnahe zweitägige Fortbildung
03. bis 04.11.2025 · Dozent: Udo Gerigk

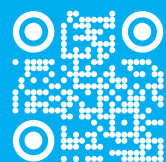
Respektvoll Grenzen setzen
24.11.2025 / 25.11.2025 · Dozentin: Frau Nicole Wendisch

S.T.A.R. – Strukturiertes Trainingsprogramm
zur Alkohol-Rückfallprävention; dreitägige Fortbildung
08. bis 10.12.2025 · Dozent: Jan Kijak

Umgang mit (Substanz-)Konsum in besonderen Wohnformen
Zweitägige Fortbildung
27. bis 28.10.2026 · Dozent: Christoph Straub



FoCuS
Fortbildung, Coaching und Seminare
Katharinenstraße 11 · 23554 Lübeck
Tel.: 0451 140 08-61
E-Mail: info@bildungimfocus.de
Bürozeiten: Mo. bis Fr. von 9:00 bis 13:00 Uhr
www.bildungimfocus.de



Eine lernende Organisation

„Man lernt nie aus“ oder „Wissen ist Macht“ – mit Lernen und Wissen beschäftigen sich so manche bekannte Sprichwörter. Auch bei der BRÜCKE lernen wir nie aus. Wir entwickeln unser (Fach-)Wissen immer weiter, um unsere Nutzer*innen bestmöglich unterstützen zu können und mit unserer Fachexpertise eine gefragte Anbieterin in der Region zu bleiben.

DIE BRÜCKE – eine lernende Organisation. Dies ist uns gerade im Rahmen einer Qualitätstestierung durch ein externes Institut bescheinigt worden. Das bedeutet, das Unternehmen DIE BRÜCKE arbeitet ständig daran, in Bezug auf die Erfüllung seiner Aufgaben auf dem fachlich aktuellen Stand zu sein.

Lernen geschieht in gezielter Weise durch Fortbildung. Unsere Grundsätze und Abläufe zum Fortbildungswesen geben uns hier Orientierung. Darin heißt es zu Ziel und Zweck des Fortbildungswesens u. a.: „Der angemessenen fachlichen Qualifikation der BRÜCKE-Beschäftigten kommt hoher Stellenwert für die Qualität der Dienstleistungen und den Erfolg des Unternehmens zu. Das Qualifizierungsprofil der Mitarbeitenden muss sich den wandelnden Anforderungen seitens Klientel, Leistungsträgern und Organisationsstruktur – unter Wahrung der BRÜCKE-Leitsätze – laufend anpassen. Um diesen Prozess vorausschauend vollziehen zu können, bedarf es bei allen Beteiligten der Kenntnis der individuellen Möglichkeiten und Verantwortlichkeiten sowie der Initiative, diese wahrzunehmen.“

Die Fortbildungsplanung findet vor Ort im Teamaustausch statt. Individuelle Fortbildungsbedarfe werden im Rahmen eines Personalentwicklungsgesprächs anhand eines Kompetenzprofils ermittelt.

Unser Fortbildungsausschuss, der sich aus Mitgliedern der erweiterten Geschäftsführung und Mitarbeitenden unterschiedlicher Angebote zusammensetzt, nimmt Anregungen der Fachleitungen sowie interne Nachfragen aus der Mitarbeiterschaft auf, erörtert Fortbildungsbedarfe der einzelnen Berufsgruppen und initiiert Fortbildungsangebote bei unserem eigenen Fortbildungsinstitut FoCuS. Neben diesen Angeboten nehmen unsere Beschäftigten auch Fortbildungen bei externen Anbietern wahr.

Christiane Sommer

Fortbildungsausschuss der BRÜCKE
E-Mail: fobi@die-bruecke.de
Leitung: c.sommer@die-bruecke.de

Wir sind stolz auf unser KQS-Zertifikat

Kundenorientierte Qualitätsentwicklung vom Institut con!flex erfolgreich testiert



Vordere Reihe von links nach rechts: Michaela Eggers (con!flex), Christiane Sommer, Matthias Göpfert, Isabelle Rzepka, Olga Simon, Susanne Eicke. Zweite Reihe von links nach rechts: David Heuberg, Arne Weber, Frank Nüsse, Marion Dunkelmann, Thomas Witt.

Nach zweieinhalb Jahren intensiver Arbeit wurde DIE BRÜCKE in einer Visitation durch das Testierungsinstitut con!flex aus Bamberg am 29.04.2025 zur Testierung empfohlen. Diese wurde dann im Rahmen eines Abschlussworkshops am 24.06.2025 vollzogen.

Im Rahmen der Fusion der beiden Brücken aus Lübeck und Ostholstein haben wir die Vor- und Nachteile der Testierungssysteme EFQM (European Foundation for Quality Management, bisheriges Qualitäts-Modell) und KQS erörtert und uns aufgrund der positiven Erfahrungen aus OH für KQS entschieden.

KQS steht für kundenorientierte Qualitätsentwicklung für soziale Dienstleistungsorganisationen. Dieses Instrument der Qualitätsentwicklung beinhaltet die folgenden zwölf Qualitätsbereiche:

1. Leitbild und Definition gelungener sozialer Dienstleistung
2. Bedarfserkennung und Informationsbeschaffung
3. Schlüsselprozesse
4. Sozialer Dienstleistungsprozess
5. Externe Dienstleister und Kooperationen
6. Evaluation der sozialen Dienstleistungsprozesse
7. Infrastruktur
8. Führung
9. Personal
10. Controlling
11. Kundenkommunikation
12. Strategische Entwicklungsziele.

Im Mittelpunkt aller Qualitätsbemühungen stehen die individuellen (Nutzer*innen) und institutionellen (Leistungsträger wie z. B.

das Sozialamt) Kund*innen sowie die Mitarbeitenden des Unternehmens. Alle Qualitätsbereiche wurden intensiv beleuchtet und systematisch weiterentwickelt. Die Ergebnisse sind in einem Selbstreport zusammengefasst, der allen Mitarbeitenden zur Einsicht zur Verfügung steht.

„Wir sind zufrieden und auch stolz, dass wir diesen anspruchsvollen Prozess der Durchleuchtung des Unternehmens bis zur Zertifizierung vorgenommen haben. Denn mit dem Selbstreport und der Beurteilung durch das Visitationsprotokoll und das Gutachten haben wir eine systematische Anleitung dafür, unsere Leistungen und unsere Strukturen transparent zu machen und dadurch auch Verbesserungspotenziale zu erkennen“, meint Geschäftsführer Frank Nüsse. Er dankt allen Beteiligten und freut sich über die hervorragende Vorlage für die weitere Unternehmensentwicklung der BRÜCKE.

Im Abschlussworkshop haben wir uns Gedanken zur Zukunft gemacht und die strategischen Entwicklungsziele für die nächsten Jahre im Bereich Qualitätsentwicklung formuliert. Strategische Entwicklungsziele sind die längerfristigen und umfassenden Ziele der Organisation, die bestimmen, wo DIE BRÜCKE in einem definierten Zeitraum in Bezug auf ihre erwartete zukünftige Umwelt stehen möchte.

Nach der Arbeit (Pflicht) kam die Kür: die offizielle Testierung. Diese haben wir im Anschluss noch ein wenig gefeiert.

Christiane Sommer und Matthias Göpfert

Betriebsrat: Eingliederungshilfe steht unter starkem Druck

Wir möchten mit diesem Beitrag den Austausch über die Entwicklungen im Bereich der gemeindepsychiatrischen Versorgung im Allgemeinen und der Eingliederungshilfe im Speziellen anregen. Sie betrifft unsere Facharbeit und die Unterstützung der Nutzer*innen. Hintergrund ist die finanzielle Situation in den Kommunen wie auf Bundesebene, die die Politik und in der Folge auch uns vor große Herausforderungen stellt.

Aktuelle Situation: Kürzungen und ihre Auswirkungen

Die Eingliederungshilfe insgesamt steht unter starkem Druck. Finanzielle Kürzungen auf Bundes- und kommunaler Ebene führen dazu, dass wichtige Leistungen eingeschränkt oder gestrichen werden dürften. Wir spüren diese Entwicklung schon jetzt in unserer Arbeit mit den Nutzer*innen der Angebote. Viele der Möglichkeiten, die es vor ein paar Jahren noch gab, sind heute „so nicht mehr finanzierbar“. In den Wohnangeboten der BRÜCKE sind zum Beispiel die therapeutischen Gruppenreisen aufgrund des Kostendrucks deutlich schwerer umzusetzen. Auch die Umsetzung des BTHG (Bundes-teilhabegesetzes) bringt zusätzliche Herausforderungen mit sich. Die Modularisierung der Leistungen und strengere Bedarfsprüfungen erschweren für viele Bedürftige den Zugang zu Unterstützungsmaßnahmen. Parallel steigt der Verwaltungsaufwand für uns als Fachkräfte, was unsere Arbeitsbelastung weiter erhöht. Gleichzeitig spitzen sich Problemlagen für viele Menschen weiter zu, wovon z.B. der Paritätische Armutsbericht 2025 zeugt. Armut ist ein Faktor, der psychische Erkrankungen und Ausgliederung aus der Gesellschaft stark begünstigt.

Diese Umstände und Entwicklungen haben nicht nur Auswirkungen auf die Lebensqualität der Klient*innen, sondern auch auf die Arbeitsbedingungen der Beschäf-

tigten im psychosozialen Betätigungsfeld. Der Fachkräftemangel erschwert es zusätzlich, die Arbeit unter den gegebenen Bedingungen auszuführen.

Eine kritische Betrachtung der Ressourcenverteilung

Während wir im sozialen Bereich mit immer knapperen Mitteln arbeiten müssen, fließen Milliardenbeträge in andere Sektoren wie Wirtschaftsförderung und Rüstungsausgaben. Diese Priorisierung wirft Fragen auf: Warum wird so viel Geld in militärische Aufrüstung gesteckt, während soziale Projekte und Unterstützungsangebote für die Schwächsten unserer Gesellschaft unterfinanziert bleiben?

Die Bundesregierung hat in den vergangenen Jahren wiederholt ihre Verteidigungsausgaben erhöht, ein Schritt, der mit dem Ziel begründet wird, internationale Verpflichtungen zu erfüllen oder geopolitische Sicherheit zu gewährleisten. Gleichzeitig stagnieren oder schrumpfen jedoch die Budgets für soziale Dienste wie die Eingliederungshilfe. Diese Ungleichheit in der Mittelverteilung zeigt eine klare politische Prioritätensetzung, die soziale Gerechtigkeit nachrangig behandelt.

Wie können wir trotzdem gute Arbeit leisten?

Angesichts dieser Herausforderungen stellt sich die Frage, wie wir bei der BRÜCKE weiterhin qualitativ hochwertige Arbeit leisten können – für uns selbst und für unsere Klient*innen.

Sozialräumliche Ansätze: Hierbei geht es primär darum, bestehende Netzwerke im sozialen Umfeld der Nutzer*innen in die Arbeit mit einzubinden und sie zu befähigen und zu motivieren, diese zu nutzen – zum Beispiel mehr Fördermöglichkeiten und Hilfsangebote im Umfeld erkunden, womit weniger Umsetzungsbegleitung im Angebot vorzuhalten ist.

Digitalisierung: Idealerweise soll Digitalisierung dabei helfen, Prozesse zu vereinfachen und damit zu beschleunigen. Dies verschafft im besten Fall in der gleichzeitig immer komplexer werdenden Arbeit Entlastung, bringt jedoch auch mit sich, dass Mitarbeitende höheren Schulungsbedarf haben.

Zusammenarbeit: Mit den genannten Herausforderungen scheint es geboten, mit anderen Anbietern enger zusammenzuarbeiten. So bergen beispielsweise trägerübergreifende Fachtage oder angebotsübergreifende Besprechungen die Möglichkeit, Ressourcen zu bündeln und einen besseren Umgang mit dieser krisenhaften Entwicklung zu finden.

Die Bedeutung der Beziehungsgestaltung
Unsere Arbeit ist weit mehr als die bloße Vorhaltung von Hilfsangeboten. Wir sind verantwortlich dafür, tragfähige Beziehungen aufzubauen, die unseren Klient*innen emotionale Sicherheit bieten und ihnen helfen, ihre Probleme besser zu bewältigen und Erkrankungssymptome zu reduzieren. Eine stabile und vertrauensvolle Beziehung ermöglicht es den Menschen, sich zu öffnen, in Kontakt zu treten und ihre eigenen Ressourcen zu aktivieren. Die professionelle Beziehungsgestaltung ist dabei keine private Interaktion, sondern eine helfende Beziehung, die auf Empathie, Akzeptanz und Authentizität basiert. Diese Prinzipien stärken das Vertrauen und schaffen eine Basis für Problemlösungsprozesse. Besonders in der Arbeit mit psychisch erkrankten Menschen ist diese Form der Beziehungsarbeit grundlegend, um ihnen Wege aus Isolation und Unsicherheit zu bahnen.

In unserer Arbeit sind wir nicht nur Begleitung, sondern auch eine Art „Beziehungsmanagement“. Wir leiten unsere Klient*innen fachlich an, unterstützen sie dabei, soziale Kontakte aufzubauen und ihre

Lebenssituation aktiv zu gestalten. Dabei fungieren wir oft als Brücke zwischen ihnen und der Gesellschaft – sei es durch praktische Hilfe im Alltag oder durch die Förderung von Selbstständigkeit.

Gleichzeitig lassen sich in unserer Gesellschaft zunehmend Spaltungsprozesse beobachten, in materieller wie auch in ideeller Hinsicht. Wir bedürfen jeder Menge „Brückenbauende“, die für Möglichkeiten zu Begegnung, Austausch und Interessenausgleich sorgen. Soziale Arbeit, die sich der professionellen Beziehungsgestaltung bedient, erfüllt diese Funktion in mehrfacher Hinsicht.

Weiter gedacht fordert dies auch dazu auf, sich selbst politisch zu interessieren und sich Interessensverbänden anzuschließen, die den Wert sozialer Arbeit nach außen sichtbar machen und durchzusetzen helfen. Hierzu möchten wir ermutigen: Weiterhin mit Engagement und Kreativität an der Bewältigung dieser Herausforderungen mitwirken.

Die Arbeit der BRÜCKE-Beschäftigten ist von unschätzbarem Wert für unsere Klientel und deren Teilhabe am gesellschaftlichen Leben. Um dies gegenüber anstehenden Herausforderungen abzusichern, bedürfen wir der Offenheit, neue Ansätze auszuprobieren, und des gemeinsamen Eintretens für bessere Rahmenbedingungen.

Euer Betriebsrat

Betriebsrat
DIE BRÜCKE Lübeck und Ostholstein
Tel.: 0451 16 08 47 87
E-Mail: betriebsrat@die-bruecke.de
Sprechstunde: Mi. 10:45 bis 11:45 Uhr

Mitarbeiter*innen Jubiläen

Herzlichen Glückwunsch,
ein großes Dankeschön!

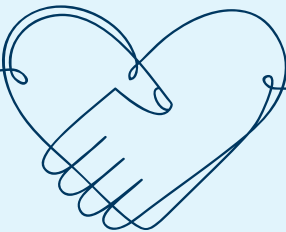
25 Jahre
Andrea Hansen
Kathrin Milde
Frank Nüsse
Christina Isabelle Rzepka
Babette Seidensticker
(+3*)

20 Jahre
Ilka Bormann
Melanie Bornemann
Marcus Heinrich
Frauke Moser
Marion Reddig
Thomas Witt
Sabine Wreth
(+6*)

15 Jahre
Katharina Eckermann
Esther Frommann
Fabian Kleina
Jasmin Kozian
Petra Mezulat
Kathrin Roßberg
Andreas Sommerfeld
Annette Stahlkopf
(+9*)

10 Jahre
Teresa Brinkmann
Johanna Helm
Merle Hoischen
Torsten Mahling
Gaby Purwins
Arne Weber
(+6*)

*weitere Kolleg*innen, die aus datenschutzrechtlichen Gründen nicht genannt werden.



Auf einen Kaffee mit ...



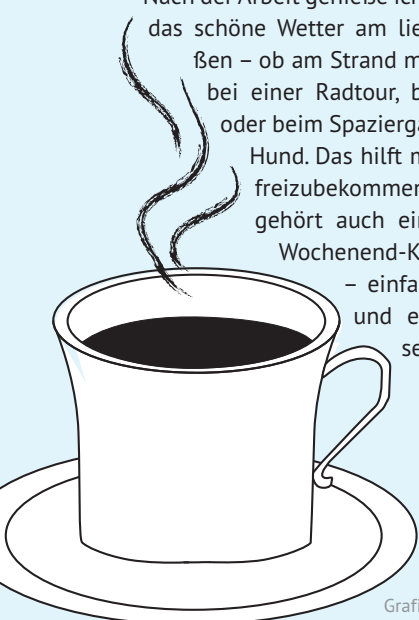
Frieder Busse

Tagesstätte Hof Ottenbrücke

Ich arbeite seit 6 Monaten als landwirtschaftlicher Mitarbeiter in der Tagesstätte Hof Ottenbrücke. Mein Schwerpunkt liegt im ökologischen Gemüseanbau – vom Pflanzen bis zur Ernte – und in der Vermarktung über unseren Verkaufsstand. Außerdem betreue ich das Gelände und helfe bei der Versorgung der Tiere mit.

Das Schöne bei meiner beruflichen Tätigkeit bei der BRÜCKE ist, dass sie sehr abwechslungsreich ist. Ich arbeite viel an der frischen Luft und kann mein Hobby, das Gärtnern, ausleben. Ebenso schätze ich es aufrichtig, von vielen netten Menschen umgeben zu sein.

Nach der Arbeit genieße ich im Sommer das schöne Wetter am liebsten draußen – ob am Strand mit Freunden, bei einer Radtour, beim Joggen oder beim Spaziergang mit dem Hund. Das hilft mir, den Kopf freizubekommen. Manchmal gehört auch ein spontaner Wochenend-Kurztrip dazu – einfach mal raus und etwas Neues sehen.



Grafik: Claudia Remeth



Monika Zdrada

Tagesstätte im ZKPI

Ich arbeite bei dem neuen Projekt „Zentrum für kulturelle und psychosoziale Integration“ in Lübeck. In der Tagesstätte des ZKPI unterstütze ich Menschen mit psychischen Beeinträchtigungen aus Drittstaaten. Im Vordergrund meiner Arbeit steht das Thema „Psychische Gesundheit bei Menschen mit Migrations- und Fluchterfahrung“.

Außer den psychoedukativen Angeboten, die sprachreduziert durchgeführt werden, nutze ich gerne kreative Methoden der Arbeit wie z. B. Theaterpädagogik, Bewegung und Musik.

Ich mag meine Arbeit, weil ich mit meinem Wissen, meiner Erfahrung und meiner eigenen Migrationsgeschichte versuchen kann, die eigenen Kräfte der Klient*innen zu mobilisieren, um ihnen zu helfen. Ich mag die Vielfalt meiner Arbeit und die Möglichkeit, zu sehen, wie ein neues Projekt entsteht. Im multiprofessionellen und multikulturellen Team lachen wir viel und lernen voneinander. Das bereichert und inspiriert mich.

In meiner Freizeit unternehme ich Ausflüge mit meiner Familie in die Natur oder ich fahre Inliner mit meiner Tochter. Beim Singen in einem Chor, beim unterwegs sein mit der Wanderkajak-Gruppe oder beim Praktizieren von Iyengar-Yoga kann ich mich besonders gut entspannen.



Inge Schmaljohann

RPK

Nach fast 40 Dienstjahren als Krankenschwester am ZIP (Zentrum für Integrative Psychiatrie, UKSH) wechselte ich im Januar 2024 zur Rehabilitationseinrichtung für Menschen mit psychischen Erkrankungen. Der Anfang war nicht einfach, da die Abläufe gänzlich anders sind als auf Station, aber ich glaube, nun gut angekommen zu sein. In der RPK führe ich unterstützende Pflegegespräche mit den Teilnehmenden, leite eine Ernährungsgruppe und übernehme im Wechsel mit Kolleg*innen Entspannung und Morgenbewegung. Gelegentlich vertrete ich das Sportprogramm sowie Außenaktivitäten. Pflegetätigkeiten wie Blutentnahmen und Vitalzeichenkontrollen gehören auch zu meinen Tätigkeiten.

Besonders gefällt mir bei meiner Arbeit, dass ich eigene Akzente setzen kann, was gleichzeitig auch die größte Herausforderung ist. Ich mag in unserem Team den wertschätzenden Umgang und freue mich eigentlich immer auf unsere Teilnehmer*innen, die im Gegensatz zum Klinikalltag eine lange Zeit bei uns verbringen.

Meine Auszeiten im Alltag? In diesen politisch und gesellschaftlich hochbrisanten Zeiten kann ich vor allem bei Spaziergängen gut entspannen. Und bei guter Musik, ob aus der Konserve oder live gespielt in kleinen Clubs. Einige musikalische Sternstunden wirken dann noch lange nach. Vogelbeobachtung, Igelhilfe und meine Katze lassen mich ebenfalls meist gut abschalten. Und nicht zu vergessen: Sport, Sauna und ein gutes Buch.

Thomas Witt, Fachleitung Ostholstein

Kurzportrait

Seit Juli 2024 hat die BRÜCKE einen neuen Fachleiter für die Region Ostholstein und damit auch ein neues Mitglied in der erweiterten Geschäftsführung.

Thomas Witt wurde 1974 in Schwalmstadt, im nordhessischen Schwalm-Eder-Kreis, geboren. Reisenden bekannt durch den Bahnhof Treysa, was sich, wenn er es sagt, wie 'Dreysa' anhört, ansonsten hat er seinen Regionalakzent gut im Griff.

Wir haben seinen Werdegang angeschaut und wollten wissen, was ihn ausmacht. Zum Spaß haben wir vorab die KI befragt, wie sich die hessische Mentalität allgemein beschreiben lässt. Das Ergebnis hat uns verblüfft: Der „charakteristische Mix aus pragmatischem Denken, Humor und einer ausgeprägten Wertschätzung für das familiäre und regionale Miteinander“ ist Thomas Witt tatsächlich zu eigen.

Er leistete seinen Zivildienst in einer Einrichtung für psychisch kranke Menschen. Hier lernte er vielfältige und fortschrittliche Angebote zur Wiedereingliederung kennen, was bereits seine Begeisterung für die Arbeit im sozialen Bereich weckte. Nach seinem Umzug nach Gießen entschied er sich dort für ein Freiwilliges Soziales Jahr und machte anschließend in Marburg eine Ausbildung zum Altenpfleger. Im Jahr 2000 begann er schließlich in Frankfurt am Main Soziale Arbeit zu studieren. Als es ihn dann mit der Liebe, wie er sagt, nach Lübeck-Travemünde zog, fehlte ihm noch das Anerkennungsjahr.

Dies leistete er beim Jugendamt des Kreises Ostholstein im Allgemeinen Sozialen Dienst, Gebiet Nord, ab. Eine spätere Kollegin, die zur selben Zeit im Anerkennungsjahr beim Jugendamt war, machte ihn auf eine freie Stelle im BRÜCKE-Wohnhaus in Oldenburg i. H. aufmerksam, auf die er sich bewarb. Das Vorstellungsgespräch verlief erfolgreich. „Drei der Teilnehmenden kamen ebenfalls aus Hessen – vielleicht hat das geholfen“, scherzt er.

Von 2005 an war er im Wohnhaus Oldenburg beschäftigt. Später übernahm er sukzessive, zunächst stellvertretend, die Aufgaben der damaligen Regionalleitung Ute Weber-Herrgesell. Nach der erfolgreich absolvierten Weiter-

bildung „Sozialmanagement/Einrichtungsleitung“ übernahm er 2016 Leitungsaufgaben und wurde 2018 schließlich Regionalleiter. In dieser Eigenschaft hatte er maßgeblichen Anteil am Um-, Aus- und Anbau des Wohnhauses und machte sich für den Inklusionssport stark.

Vielleicht war es sein besonderer Fokus auf das zitierte familiäre und regionale Miteinander, der ihn nach dem Ausscheiden Dagmar Gertullas 2024 für deren Nachfolge prädestinierte. Oft schon hatte er sich zuvor dadurch ausgezeichnet, sowohl Mitarbeitende als auch Klient*innen aus der Region Ostholstein und der Hansestadt Lübeck im Sport zusammenzubringen. Ob beim Fußball, Boßeln, Eisstockschießen, Laufen, Bowlen, Boule, Tischfußball oder auch beim Megamarsch – es vergeht kaum eine Woche, in der nicht von einem Sportevent mit BRÜCKE-Beteiligung zu berichten wäre. Zum großen Teil ist das seinem Engagement und seiner Sportbegeisterung zu verdanken, die ansteckende Wirkung hat.

Auf die Frage, wie das Zusammenwachsen der beiden BRÜCKEN Lübeck und Ostholstein nach der Fusion bisher gelungen sei, antwortet er pragmatisch: „Es dauert, aber es entwickelt sich gut. Die geografische Distanz wird es immer geben und das Arbeiten im Kreis OH ist nun einmal anders als in der Stadt Lübeck.“

Auch hinsichtlich der Zusammenarbeit mit den Ämtern im Kreis OH offenbart sich zum einen seine Wertschätzung für das regionale Miteinander, zum anderen sein Pragmatismus: „Man muss immer gucken, was geht. Die Ausgestaltung der Angebote muss immer auf Augenhöhe aller Beteiligten geschehen. Zurzeit ist die Bedarfsermittlung aufseiten der Kostenträger so aufwendig, dass Hilfe häufig sehr spät oder gar nicht bei den Menschen ankommt, obwohl Anspruch besteht. Aber wir sind gut mit dem Kreis OH im Gespräch“, sagt er. Ziel dieser Gespräche ist u. a. auch eine bessere Auslastung der Tagesstätten. „Wir wollen künftig noch mehr Möglichkeiten zur Wiedereingliederung anbieten, vor al-



Foto: Marc-Oliver Kern

lem auch für ein jüngeres Klientel. Angebote für Menschen mit schweren chronischen psychischen Erkrankungen dürfen dabei nicht vernachlässigt werden, denn daran mangelt es in der Region“, sagt er. Gemeint sind Plätze für Arbeit und Beschäftigung in z. B. den Secondhand-Buchläden der BRÜCKE, den Bücherwürmern. Auch Praktika und stundenweise Beschäftigung bei externen Arbeitgebern werden mitgedacht. Kooperationen mit anderen Leistungserbringern und -trägern sollen hierfür entwickelt werden. Zudem steht noch eine Idee für Oldenburg im Raum: ein besonderes Wohn- und Beschäftigungsprojekt. Ein „Ambulantes Zentrum“, das eine Tagesstätte mit Beschäftigungsprojekt, Wohngruppen, Wohnungen, Ambulante Hilfen sowie eine Großküche für Mittagstisch unter einem Dach vereint. Letzteres wäre auch als mögliche Alternative für die Bewohner*innen des bereits bestehenden Wohnhauses interessant. Das Zentrum wäre wahrscheinlich im Kreis OH das erste Projekt dieser Art, erklärt Thomas Witt.

Und Humor? Den hat er auch. Er wirkt immer gut gelaunt, lacht und scherzt gerne. Auf die Frage, welche Schwerpunkte er künftig bei der BRÜCKE setze: „Mit unserer Fußballmannschaft den ersten großen Titel gewinnen“, antwortet er ohne zu überlegen und lacht.

Aber natürlich ist es vorrangig, das „Mitgestalten und Mitentwickeln, Angebote so zu optimieren, dass es den Menschen gerecht wird. Noch weiter raus aus der Fürsorge und immer mehr in Richtung Selbstbestimmung und Teilhabe“, ergänzt er und weist darauf hin, dass es am 15. Oktober einen Fachtag zum Thema Partizipation bei der BRÜCKE geben werde.

FSJ Projekt – Podcast aus der Tagesklinik



Moin liebe BRÜCKE-Magazin-Leser*innen, 2024 kam ich auf die Idee, im Rahmen meines FSJ-Projekts einen Podcast über und mit der Tagesklinik für Psychiatrie und Psychotherapie aufzunehmen. Dafür interviewte ich einige Kolleg*innen und befragte sie zu ihrem Beruf und ihrer Arbeit in der Tagesklinik in Lübeck. Ihr werdet von lustigen Momenten, Superkräften und Wünschen hören; darunter unabgesprochen gleiche Outfits, Bretter vor dem Kopf oder Geschichten mit Grünschnäbeln.

Für die, die neugierig geworden sind: Die Details sind über 12 Folgen auf Spotify unter „HEITER BIS TAGESKLINISCH“ zu erfahren. Jede Woche eine neue Folge ab Freitag, 12. September 2025.

Ich hoffe, es ist mir gelungen, die Tagesklinik sich selbst vorstellen zu lassen und einen Einblick hinter die Kulissen zu schaffen. Ich wünsche euch viel Vergnügen beim Hören und Kennenlernen des Teams!

Jördis Budahn



Vermischtes

Rätsel

Wortsuchspiel



S	T	R	U	K	T	U	R	A	N	Q	F
A	T	Ä	T	I	L	I	B	O	M	U	O
L	I	M	G	K	Ä	R	I	M	Y	A	R
M	Z	L	I	X	R	S	I	O	Ä	R	T
A	G	N	R	G	S	E	G	T	T	T	B
R	A	H	E	E	R	A	W	E	K	I	I
G	F	I	R	T	L	A	N	Z	A	E	L
U	R	P	T	I	S	J	T	I	T	R	D
R	E	Ö	I	E	D	I	H	I	L	E	U
D	U	C	S	H	T	N	S	I	O	R	N
M	N	H	C	D	L	E	D	S	B	N	G
R	D	M	H	N	E	Ü	A	G	A	P	E
U	S	U	K	U	B	Y	N	M	U	A	T
W	C	R	I	S	E	U	O	T	E	M	S
R	H	M	C	E	N	D	T	Z	R	P	A
E	A	A	K	G	S	Ü	N	A	N	I	C
H	F	R	E	B	W	E	U	Y	H	L	D
C	T	G	R	B	E	X	I	R	O	I	O
Ü	E	E	Ü	L	G	R	E	V	F	O	P
B	E	T	N	E	M	E	G	A	G	N	E

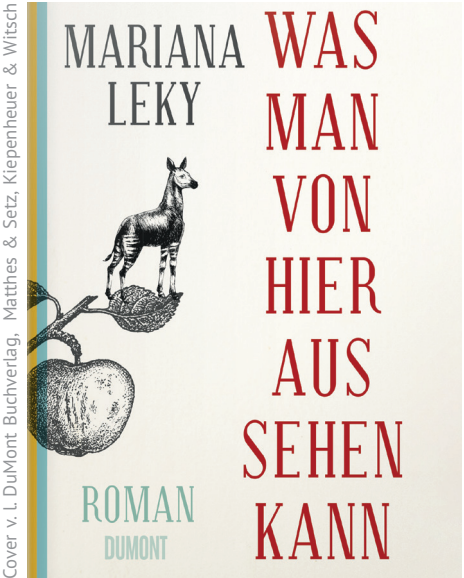
Rätsel, Gestaltung und Zeichnung: Anja Ludwig

Die Wörter verstecken sich waagrecht, senkrecht oder diagonal im Buchstabensalat.

Assistenz	Mobilität
Bauernhof	Migration
Begegnung	Netzwerk
Bücherwurm	Struktur
Depression	Team
Engagement	Tischkicker
Fortbildung	Pampilio
Freundschaft	Podcast
Gesundheit	Quartier
Lebensweg	Yoga

Die Rätselauf Lösung ist im digitalen Archiv des BRÜCKE-Magazins unter www.die-bruecke.de zu finden.

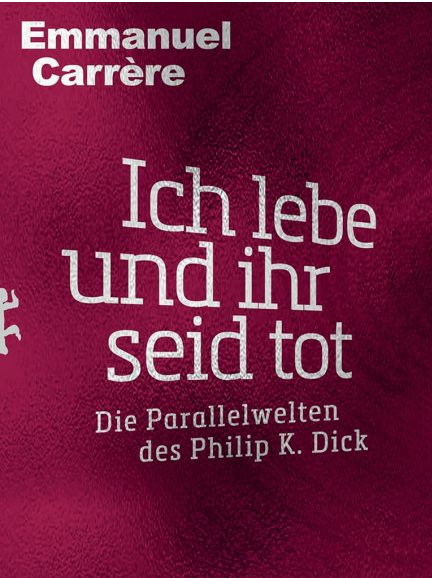
Gern gelesen ...



Mariana Leky
„Was man von hier aus sehen kann“
DuMont Buchverlag, 2017
ISBN: 978-3-8321-6457-7

Mariana Leky entführt uns in ihrem Roman „Was man von hier aus sehen kann“ in eine charmante und zugleich tiefgründige Welt, die von den kleinen und großen Geheimnissen eines kleinen Dorfes geprägt ist. Das Buch besticht durch seinen warmherzigen Schreibstil und seine liebevoll gezeichneten, skurrilen Charaktere. Die Geschichte ist humorvoll, aber auch nachdenklich, und behandelt Themen wie Liebe, Verlust, Freundschaft und das Erwachsenwerden. Mariana Leky schafft es, eine Balance zwischen Leichtigkeit und Ernsthaftigkeit zu finden, sodass man beim Lesen sowohl lachen als auch nachdenklich werden kann. Besonders beeindruckend ist die Art und Weise, wie die Autorin die Atmosphäre des Dorflebens einfängt und die Leser*innen in eine Welt eintauchen lässt, die gleichzeitig vertraut und magisch wirkt. Die Erzählung ist flüssig und angenehm zu lesen, was das Buch zu einem echten Lesevergnügen macht. Insgesamt ist es ein wunderschöner Roman, der durch seine warmherzige Erzählweise und seine tiefgründigen Themen besticht. Mit einfühlsamen Gedanken über den Tod und die Trauer.

2022 wurde dieser wunderbaren Bestseller für das Kino gelungen inszeniert. Buch und Film erzählen von einer ganz eigenen schrägen Welt mit tragikomischem Humor.
Alexandra Bosselmann



Emmanuel Carrère
„Ich lebe und ihr seid tot“
Matthes & Setz, Berlin, 2025
ISBN 978-3-95757-881-5

Eine Biografie für Menschen, die sich sowohl für Science Fiction als auch für psychische Erkrankungen interessieren. Es ist eine rasante, spannende und tief berührende Begegnung mit dem Leben des Autors Philip K. Dick. Seine Romane und Geschichten machten nicht unbedingt ihn selbst sehr berühmt, sondern eher die Regisseure und Schauspieler, die aus den Fantasien lebendige Bilder schufen. Am bekanntesten sind wohl „The Bladerunner“, „Minority Report“, „Total Recall“ (schon zweimal verfilmt) und „A Scanner Darkly“. Es geht stets um innere und erdachte Szenarien, um Gedanken, deren Manipulation und Kontrolle, und um die Unsicherheit, ob die eigenen Gedanken, Absichten und Erinnerungen oder gar die eigene Person „echt“ und „wahr“ sind oder von außen gesteuert. Philip K. Dick war psychisch krank (paranoide Psychosen, Alkohol-/Drogensucht, Medikamentenabhängigkeit, schwere Depressionen mit Suizidversuchen). Er war oft in stationärer und auch durchgängig in ambulanter Behandlung bei gleichzeitiger Kritik an diesen Erfahrungen. Es ist dennoch ein Buch, das die Kreativität, den Rausch des Lebens und das Bewältigen von Krisen feiert und dem Autor und seinen Werken mehr als gerecht wird. Trotz aller Probleme hat er auch geliebt, hat mehrfach geheiratet und drei erwachsene Kinder, die seinen Nachlass hüten.

Hiltrud Kulwiki



Katharina Hagena
„Das Geräusch des Lichts“
Kiepenheuer & Witsch, Köln, 2016
ISBN 978-3-462-04932-9

Und ein etwas älteres Buch – es ist genauso fantastisch, kommt aber etwas zarter daher. In einem Wartezimmer sitzen fünf Menschen und warten. Das kann recht öde sein und eine der Anwesenden schaut die anderen an und beginnt, über diese Personen Geschichten zu erfinden. Geschichten, die deren Leben sein könnten und die uns als Lesende trotz der Kürze der einzelnen Geschichten tief in die fiktiven Lebensentwürfe, deren Orte und deren Überraschungen hineinziehen.

Hiltrud Kulwiki

Bücherwurm · Second-Hand-Buchladen
Beschäftigungsprojekt für Menschen mit seelischer Beeinträchtigung der BRÜCKE Tageszentren in Ostholstein
Es werden dort Buchspenden entgegen genommen, katalogisiert und günstig wieder verkauft.

Eutin · Albert-Mahlstedt-Straße 39
Tel.: 04521 79 08 74
Heiligenhafen · Bergstraße 10
Tel.: 04362 50 88 06
Neustadt i. H. · Schiffbrücke 3
Tel.: 04561 528 16 63
Bad Schwartau · Markttwiete 3
Tel.: 0451 504 48 68

Online Buchbestand
einsehen und reservieren unter:
<https://buecherwurm.die-bruecke.de>

Nachrufe



Unsere Kollegin
Marina Lindner

Ist am 07.12.2024 im Alter von 41 Jahren nach langer schwerer Krankheit verstorben.

Mit ihr verloren wir einen außergewöhnlichen Menschen und eine äußerst engagierte Kollegin, die unser Team durch ihre positive, weltoffene Art und die Begeisterung für ihre Arbeit bereichert hat. In ihrer Arbeit in der beruflichen Reha AVISTA arbeitete sie mit unseren Rehabilitand*innen stets zugewandt, brachte ihre fröhliche Art aufmunternd ein, war eine empathische ZuhörerIn und Beraterin. Die Unterrichtsmodule bereicherte sie außerdem durch ihre kreative, gestalterische Art und Kompetenzen. Die Begleitung und der Kontakt während ihrer Erkrankung waren von beiden Seiten so selbstverständlich und verbunden, was uns alle sehr berührt hat. Gern erinnern wir uns auch an unser gemeinsames herzliches Teamtreffen mit ihr im Sommer 2024. Uns fehlen ihr empathisches, herzliches Wesen, der Austausch mit ihr und die kleinen Überraschungen, die sie so gern über die Jahre verteilt hat. Ihr Büro wird immer noch als Marinas Büro bezeichnet, wir vermissen sie und sind gleichzeitig für die mit ihr verbrachte Zeit sehr dankbar.

Im Namen aller Mitarbeiter*innen
Team AVISTA



Unsere langjährige Kollegin
Maria Mengerling

Ist am 21. März 2025 im Alter von 64 Jahren verstorben.

Mit Maria verloren wir eine großartige Kollegin und eine hervorragende Sozialarbeiterin, die in über 30 Dienstjahren zuverlässig ihr Fachwissen und ihr Können eingebracht hat. Maria war als Sozialarbeiterin in der Tagesklinik und der Institutsambulanz tätig. Mit ihrem Wissen, ihrem Engagement und ihrer Zielstrebigkeit hat sie die Atmosphäre in der Tagesklinik geprägt und gestaltet. Sie hatte ein Herz und ein gutes Gespür für Menschen, die in schwierigen psychosozialen Situationen ihre Hilfe benötigten. Sie hat Möglichkeiten ausgelotet und war kreativ im Finden von Lösungen. Für die Patient*innen war sie unterstützend, orientierend, anleitend, helfend und beratend auf der Suche nach (neuen) Wegen tätig. Ihre Arbeit wurde durch ihren Humor, ihre Weisheit und ihre Beharrlichkeit bereichert. Sie fehlt als Teammitglied. Denn neben hoher Fachlichkeit hat sie das Team mit ihrer Persönlichkeit angereichert. Ihr gelang es unvergleichlich, die Kraft ihres Teams zu nutzen und den Zusammenhalt zu stärken. Sie sorgte sich um Körper, Geist und Seele. Maria wurde von Herzen gemocht. Wir vermissen sie sehr und sind dankbar für die gemeinsame Zeit.

Im Namen aller Mitarbeiter*innen
Team Tagesklinik Lübeck

Origami Herz

49

Großzügige Spenden ermöglichen Familien und Kindern besondere Momente

Der Kinder- und Jugendbereich der BRÜCKE sagt von Herzen Danke



Vorne (von links): Wiebke Sonnenberger und Christian Krüger (DIE BRÜCKE), Imke Wulfmeyer und Friederike Schmidt-Hahn (LC Lübeck-Liubice), hinten (v. l.): Manuela Korinth (LC Lübeck-Holstentor), Christian Diemer und Boris Orzeszko (LC Lübeck), Henning Bähren (LC Lübeck-Holstentor)



Trommelworkshop mit Joshua Batson für die Pampilio-Kinder



Von Links: Sören Schäfer (Aufschwung e.V.), Wiebke Sonnenberger (DIE BRÜCKE), Timo Neumann (1. Vorsitzender Aufschwung e.V.)

Wir danken dem Lions-Club sehr für die großzügige Spende von 12.000 € für unser Pampilio-Projekt. Diese große Summe wird dabei helfen, die Neugestaltung eines Raumes umsetzen zu können. Das neue Raumkonzept wird auf die Bedürfnisse von Kindern psychisch erkrankter oder belasteter Eltern ausgerichtet sein und soll ihnen ermöglichen, in einem „Snoezel-Raum“ zu entspannen. Hier soll eine geborgene Atmosphäre geschaffen werden, in der Gefühle zum Ausdruck gebracht und Resilienzen gestärkt werden können. Decken und Kissen bieten nach einem anstrengenden Tag Entspannung, Bücher regen den Geist an, während Sportmöglichkeiten die körperliche Entfaltung fördern.

Ebenso gilt unser großer Dank Aufschwung e.V. für die finanzielle Unterstützung, die es uns ermöglicht hat, einen Ausflug in den Wildpark Eekholt umzusetzen. Außerdem wurden vom Verein Kleiderspenden und Gruppenangebote sowie ein Trommelworkshop organisiert. Eine weiterführende Zusammenarbeit mit weiteren Angeboten ist eingeplant.

Die Klindwort-Apotheke hat mit ihrer erneuten Spende im vergangenen Jahr Weihnachtsgeschenke für die von uns betreuten Kinder und Jugendlichen finanziert und damit geholfen, vielen Kindern ein strahlendes Lächeln ins Gesicht zu zaubern.

Auch der Jebesen-Stiftung möchten wir herzlich danken, denn durch ihre Unterstützung konnten wir ebenfalls Weihnachtsgeschenke für unsere Kinder und Jugendlichen vom Gruppenangebot Pampilio bereitstellen.

Ein zukünftiges Highlight wird der Kletterausflug, den Herr Wascher für die Kinder des Pampilio-Angebots ermöglicht. Dieses Erlebnis stärkt nicht nur den Gemeinschaftssinn, sondern fördert auch Selbstvertrauen und Mut – Werte, die wir in unserer Arbeit täglich vermitteln. Wir sind dankbar für jede einzelne Spende, die unsere Arbeit bereichert und die Lebensqualität der Familien verbessert.

Sponsoren des BRÜCKE-Magazins

Wir bedanken uns herzlich für die Unterstützung und die gute Zusammenarbeit





www.die-bruecke.de

Gemeinsam für Menschen mit psychischer Erkrankung

Beratung • Begegnung • Behandlung • Tagesstruktur • Reha • Arbeit und Beschäftigung
Ambulante Hilfen • Besondere Wohnformen • Angebote der Familien-, Kinder- und Jugendhilfe