

## **1. Tagung speziell für Heimbewohner: “Der Weg aus dem Heim – aber wie?“**

100 Personen aus den Heimen ganz Rheinland-Pfalz besuchten diese informative Veranstaltung in Koblenz und hatten einen schönen, erlebnisreichen Tag, schöne dialogische Beiträge, genug zu Essen und zu Trinken und hatten viele kreative Ideen beim Lesen und Bearbeiten der Broschüre „Zurück ins Leben“.

Warum hat der LVPE Rheinland-Pfalz e.V. dieses provokative Thema gewählt?

Ein Grund liegt in der starken Resonanz der 9. Fachtagung „Wohnen und Betreuen – Heute und Morgen“ im Jahr 2005 in Hachenburg. Über 150 Teilnehmer (auch Heimbewohner) kamen zu dieser Veranstaltung mit teilweise über 3 Stunden Fahrzeit. Noch 2007 wurden wir von den damals anwesenden Heimbewohnern auf diese Tagung angesprochen. Im Jahr 2006 war die persönliche Anwesenheit bei der 10. Fachtagung in Ludwigshafen „Wege der Genesung! Wieder in die Gesellschaft“ nicht so groß, jedoch hatte dieses visionäre Thema zur Folge, dass unsere Homepage [www.lvpe-rlp.de](http://www.lvpe-rlp.de) mit der Dokumentationen der Fachtagungen eine verstärkte Nachfrage hat. Wir haben zur Zeit regelmäßig über 5 300 Seitenaufrufe/Monat – was wesentlich auf die elektronisch gespeicherten Dokumentationen der durchgeführten Fachtagungen zurückgeht.

Auch hatte die 10. Fachtagung in Ludwigshafen zur Folge, dass wir mit finanzieller Unterstützung des „Ministeriums für Arbeit, Soziales, Gesundheit, Familie und Frauen“ sowie dem „Verein zur Unterstützung Gemeindenaher Psychiatrie in Rheinland-Pfalz e.V.“ diese zusätzlich Fachtagung speziell für Heimbewohner durchführen konnten.

Damit wir alle das nachlesen können, was die Rheinland-Pfälzische-Politik ist: „Zurück ins Leben“, haben wir eine 40-seitige Broschüre, in einer 2000er Auflage und dem Vortrag von Patricia E. Deegan, herausgegeben. Frau Deegan hatte diesen Vortrag schon 1996 während der Jahreskonferenz der Dienste für psychiatrische Gesundheit von Australien und Neuseeland gehalten. Frau Deegan vergleicht uns mit der widerstandsfähigen wilden Apfelrose, die in den Dünen am Meer wächst und beschreibt die Probleme der Apfelrose mit den

Jahreszeiten, dem schwierigen Wetter und dem Sand am Meer der für das Gedeihen hinderlich ist

Der Hauptreferent Klaus Laupichler hatte ein Studium begonnen, lebte im Studentenwohnheim, war mehrere Jahre obdachlos, wurde in die Psychiatrie eingewiesen, lebte im Heim für psychisch kranke Menschen, arbeitete in der WfbM und hat heute eine eigene Wohnung. Seinen Beitrag hat er durch folgende Bitten und Hinweise an die Anwesenden auf dem Weg aus dem Heim formuliert:

1. Nie überstürzt aus dem Heim ausziehen, weil es z.B. Probleme gibt. Eher in ein anderes Heim wechseln.
2. Den Auszug so lange wie möglich planen, möglichst mit einem sehr verlässlichen Mitarbeiter, der dann auch später im Team der Nachbetreuung ist.
3. Schaut Euch die Wohngegend gut an. Wir haben nur einen niedrigen Anspruch auf die Miete. Also, meistens Wohnbaugesellschaften, passt auf dass Ihr nicht in ein Problemgebiet zieht. Sprecht mit dem Sozialamt.
4. In der Nähe von Eurer Wohnung sollte es Einkaufsmöglichkeiten und Nahverkehrsverbindungen geben, die leicht erreichbar sind. Desgleichen auch Hausärzte und Psychiater. Bei der Auswahl des Hausarztes achtet darauf, dass er Zeit sich nimmt und auch eventuell Hausbesuche macht.
5. Ihr habt weniger Geld als im Heim. Das hört sich paradox an, aber ist bei der Grundsicherung leider so. Ihr müsst jetzt alles selber bezahlen.
6. Mit dem Auszug aus dem Heim werdet Ihr nicht gesund, die Probleme verschärfen sich, aber trotzdem lohnt es selbstbestimmt zu leben. Schließt Patientenvereinbarungen und Vorsorgevollmachten ab.
7. Achtung Ihr bekommt mehr Bedürfnisse und Sehnsüchte als im Heim, die Euch leider oft nicht erfüllt werden. Passt auf dass Geld auf. Z.B. beim Discobesuch der notwendig und richtig ist.
8. Viele wollen Euch gute Ratschläge geben, leider auch aus der Selbsthilfebewegung und können sich doch nicht in Euch hineinversetzen. Sucht Euch wenige verlässliche Personen und meidet ansonsten gute Ratschläge, die verwirren nur!
9. Kauft keine neuen Möbel etc. Auch ein Scheitern ist sinnvoll, darf aber nicht zu Schulden führen. Oft klappt es erst beim zweiten und dritten Mal.
10. Sucht Euch normale Mitmenschen. Unglaubliche Dienste und sehr hilfreich war bei mir eine ganz normale Mutter, die für die Selbstständigkeit Ihrer Töchter sorgte. Die Sozialpädagogin meines Leidensgefährten hat zwar studiert, aber keine praktische Lebenserfahrung.
11. Mir hilft ungemein eine Frau aus der Haus- und Nachbarschaftshilfe. Auch Bürgerhelfer sind sehr wichtig. Sprecht mit dem Pfarrer/in Eurer Gemeinde.
12. Wichtig ist, dass Ihr irgendwie eine Beschäftigung findet. Vorsicht bei WfbM. Sie ist oft eine Sackgasse und eine sehr teure Form der Ausgliederung. Versucht mit selbstständigen Ergotherapeuten über das persönliche Budget in Kontakt zu kommen. Ein sinnvolles Ehrenamt ist auch ganz wichtig und bringt mehr Lebensqualität als Schrauben zählen.

13. Wichtig ist, dass Ihr ab und zu einen Helfer feuert. Wir haben das Recht auf die Besten und wir brauchen die Nöte und Sorgen der Profis nicht verstehen. Die haben sich ihren Beruf ausgesucht und wir haben uns unsere Situation nicht ausgesucht.
14. Lernt mit Eurer Macke aufrichtig zu leben, Ihr seid deshalb keine Mensch zweiter Klasse. Wir haben Grundrechte und ein Mensch ohne Macke ist Kacke.
15. Wichtig sind feste Zeiten. Es gibt Phasen bei denen ich morgens sehr schlecht aus dem Bett komme. Haltet die Zeiten ein auch bei Medikamenten. Dafür gehe ich immer zu einer bestimmten Zeit ins Bett.
16. Achtet auf die Ernährung. Wichtig sind Vitamine und Ballaststoffe. Es gibt sehr günstige Müsli.
17. Informiert Euch in der Zeitung, im Wochenblatt, im Fernseher, in den Selbsthilfegruppen. Werdet mündige Bürger und wenn es sein muss, auch Patienten. Aber Ihr müsst auch Verantwortung übernehmen!
18. Sucht Euch Freunde und Freundinnen außerhalb der Psychoszene. Achtet auf Verhütung, ist ganz wichtig.

Zum Schluss noch folgende Buchtipps:

- Peter Lehmann / Peter Stastny (Hg.): Statt Psychiatrie 2. Berlin: Antipsychiatrieverlag 2007, ISBN 978-3-925931-38-3
- Margret Osterfeld; Nils Greve: Psychopharmaka Psychiatrie – Verlag
- Sternküche – Rezepte für 5 Euro, Hubert Kern VerlagsgesmbH ISBN 390253106
- Haushaltmanagement - So spart Mann Zeit und Energie- von Nigel Browning und Jane Moseley Sanssouci im Carl Hauser Verlag ISBN 3 7254 1328 2

Alle Gute und denkt dran, Ihr lebt nur einmal und die Zeit ist wichtig zu nützen

Anhand dieser Hinweise und der Beispiele aus seinem Leben wurde die Tagung lebendig, praktisch und für die Heimbewohner informativ. Die Anwesenden haben den LVPE Rheinland-Pfalz e.V. gebeten eine ähnliche Tagung im Jahr 2008 zu organisieren.

Franz-Josef Wagner