



Das Rückzugshaus der Gesellschaft für Ambulante Psychiatrische Dienste (Gapsy) in Vegesack wurde im März vergangenen Jahres eröffnet.

FOTO: TK/FR

Ein Schutzraum in Krisenzeiten

Die Nächte sind für Menschen, die in einer psychischen Krise stecken, meist besonders schlimm. Eine Zuflucht bieten sogenannte Rückzugshäuser.

VON SABINE DOLL

Aus der Küche duftet es nach frisch gekochtem Kaffee. Mindestens drei Kannen sollen pünktlich um 17 Uhr, am besten eine Viertelstunde früher, auf dem Esstisch im großen Wohnzimmer stehen. Zucker, Milch, Teelöffel und Tassen stehen schon bereit. Ab etwa fünf Uhr am späten Nachmittag kehrt das Leben zurück in das frisch angestrichene Haus am Aumunder Heerweg in Vegesack. Fünf Uhr. Das ist die Zeit, in der das Rückzugshaus zum Schutzraum, zur Zuflucht in Krisenzeiten wird. Sie kommen von zu Hause, von der Familie, von der Arbeit, mitten aus dem Leben.

Die Nacht über bleiben sie hier. Essen gemeinsam zu Abend, schauen Fernsehen, lesen, reden sehr viel miteinander – und kommen zur Ruhe. Jeder in einem eigenen Zimmer, mit einem Blumenschmuck und dem Namen an der Tür. Am nächsten Morgen, spätestens um neun Uhr, gehen sie wieder. Nach Hause, zur Familie, zur Arbeit. Kehren in ihr normales Leben zurück, das zurzeit alles andere als normal ist.

Betreuung im Alltag

Da ist zum Beispiel Helga (Name geändert). Es ist ihr zweiter Tag im Rückzugshaus. Dass sie 56 ist, darauf würde man im Traum nicht kommen. Mit den langen roten Haaren und dem freundlichen Gesicht wirkt sie auf den ersten Blick wie ein Mensch, der mitten im Leben steht, weiß, was er tut und Spaß haben kann. Ein Mensch, den nichts so leicht aus der Bahn wirft. Auf den ersten Blick. „Die Realität sieht ganz anders aus“, sagt Helga und trinkt einen Schluck Kaffee. Vor allem abends, wenn sie nach der Arbeit allein in ihre Wohnung zurückkehrt, dann kommt die Traurigkeit. Die Traurigkeit, das Einsamsein und das Grübeln.

„Zurzeit ist es besonders schlimm“, sagt Helga. Oft ruft sie ihre Arbeitskollegin an und redet stundenlang mit ihr. „Es ist schön, dass sie immer Zeit für mich hat, aber helfen, wirklich helfen kann sie mir ja auch nicht. Außerdem kann ich sie nicht jede Nacht anrufen“, sagt Helga. „Und die Nächte sind nun mal am schlimmsten.“

Helga steckt mitten in einer akuten Krise. Eine stationäre Therapie, die ihr der Arzt vorgeschlagen hat, will sie nicht machen. „Ich bin 56 Jahre alt, habe vor Kurzem noch einen Vollzeitjob gefunden, das

ist in meinem Alter und in der heutigen Zeit eher die Ausnahme. Das möchte ich nicht aufs Spiel setzen, außerdem gibt er mir Stabilität“, erklärt sie. „Was ich brauche, ist ein Netz in der Krise, einen Ort, an den ich mich zurückziehen kann, an dem ich zur Ruhe komme – dann, wenn es am schlimmsten ist.“ Ein Schutzraum.

Das Rückzugshaus ist eine Einrichtung der Gesellschaft für ambulante psychiatrische Dienste, kurz: Gapsy. Im März vergangenen Jahres wurde die Krisenpension im Bremer Norden neu eröffnet; seitdem sind die sechs Zimmer, die Platz für insgesamt acht Bewohner bieten, meist belegt. Die Zimmer sind hell und freundlich eingerichtet. So wie Küche, Flur und der kombinierte Wohn- und Essbereich. Warme Farben, viel Orange, Rot und Gelb machen den Zufluchtsort zu einer Ruhezone. Der Blick durchs Wohnzimmerfenster geht in einen kleinen Park, der im Sommer vom dichten Grün der Bäume dominiert wird. „Die Gäste sollen sich wohlfühlen“, sagt Petra Scholten. Die Gapsy-Mitarbeiter sprechen bewusst von Gästen und nicht von Patienten. „Klinik-Atmosphäre soll hier gar nicht erst aufkommen, so sieht es hier nicht aus, und das ist auch nicht das Konzept des Rückzugshauses.“

Dennoch ist die Krisenpension, in der die Gäste eine nächtliche schützende Bleibe finden, in ein ambulantes Versorgungsnetzwerk eingebunden. Wer das Angebot wahrnehmen will, benötigt eine Verordnung durch einen Arzt. Ein Ärzteteam hält zudem regelmäßige Visite und steht rund um die Uhr in Rufbereitschaft. Und auch wenn die Gäste nach dem Frühstück nach Hause gehen, müssen sie nicht allein zurechtkommen. Im Rahmen einer Soziotherapie oder ambulanten psychiatrischen Pflege steht eine regelmäßige Betreuung und Begleitung im Alltag zur Verfügung.

„Für jeden wird ein individuelles Behandlungskonzept ausgearbeitet“, betont Gapsy-Leiter Helmut Thiede. „Das Problem psychisch erkrankter Menschen ist, dass sie in Krisenzeiten den Alltag als unüberwindbare Hürde wahrnehmen, ihn nicht mehr bewältigen können und Hilfe dabei brauchen.“ Das Behandlungskonzept wird gemeinsam mit den Betroffenen entwickelt, mit dem Ziel, ihren Alltag und ihr Leben wieder eigenständig in die Hand nehmen zu können. Thiede: „Zentrale Fragen dabei sind: Wo sind Defizite? Wo sind meine Ressourcen? Was ist mir wichtig, und was will ich erreichen?“

Die Gapsy-Mitarbeiter begleiten ihre Gäste auch nach Hause. Dort können sie sich ein Bild vom Alltag machen, mit den Angehörigen sprechen – sofern dies erwünscht ist – und die Therapie so nah wie möglich an den Alltag koppeln. „Der Vorteil gegenüber einem stationären Aufenthalt ist genau diese Nähe. In der Klinik befinden sich die Patienten für einige Wo-

chen wie unter einer Käseglocke. Wenn sie dann in ihren Alltag mit all seinen Herausforderungen zurückkommen, sind viele überfordert, wissen nicht, wie sie die Erkenntnisse aus der stationären Therapie umsetzen sollen“, weiß der Gapsy-Leiter. „Eine Klinikeinweisung ist in vielen Fällen daher kontraproduktiv – und sehr oft auch gar nicht notwendig.“

Allerdings gibt es in Deutschland bislang nur sehr wenige Angebote, die genau diese Lücke in der ambulanten Versorgung schließen. Die Bremer Gapsy, die 2001 mit dem Ziel gegründet wurde, Menschen mit psychischen Erkrankungen in ihrem häuslichen Umfeld zu behandeln, gilt bundesweit als Vorreiter. „Home Treatment“ – Behandlung zu Hause – nennen Experten dieses Konzept, das die Techniker Krankenkasse jetzt bundesweit zum Mittelpunkt eines ambulanten Netzwerks für psychisch Erkrankte gemacht hat. In Bremen wird es gemeinsam mit der Gapsy umgesetzt.

Neues Netzwerk gegründet

In Bremen verzeichnete die Krankenkasse im vergangenen Jahr nach eigenen Angaben fast über 15700 Klinikaufenthalte, in rund 800 Fällen handelte es sich dabei um Patienten mit Depressionen, Schizophrenien oder Persönlichkeitsstörungen. Hochgerechnet auf die gesamte Bremer Bevölkerung ergeben sich daraus über 7000 stationäre Aufenthalte aufgrund psychischer Diagnose, die sich aus Sicht der Kassenexperten vermeiden ließen, „wenn die Patienten angemessen ambulant betreut würden“. Ziel des Netzwerks Psychische Gesundheit (NWpG) ist es, die Patienten so weit zu unterstützen, dass sie trotz ihrer Erkrankung im gewohnten familiären, beruflichen und sozialen Umfeld bleiben können.

Helmut Thiede geht davon aus, dass dieser Betreuungsform die Zukunft gehört. „Depressionen und andere psychische Störungen nehmen immer mehr zu; und langsam setzt sich auch durch, dass dies nichts mit Verrücktsein zu tun hat und die Betroffenen in eine stationäre Psychiatrie gehören. Das sind ganz normale Menschen, die eine Familie haben, einem Beruf nachgehen – aber in eine Krise geraten sind.“ Vor diesem Hintergrund hält er die Funktion eines Rückzugshauses für besonders sinnvoll, um unnötige Klinikaufenthalte zu vermeiden und dadurch die Betroffenen aus ihrem sozialen Umfeld zu reißen. Thiede: „Eine stationäre Einweisung bestätigt die Betroffenen darüber hinaus noch in der Angst, verrückt zu sein.“

Diese Angst kennt Rena Hecht nur zu gut. Im Rückzugshaus in Vegesack ist sie heute nur zu Besuch. Obwohl die 48-Jährige das Konzept sehr gut kennt. Vor einigen Jahren war sie einen Monat lang jede Nacht Gast in der Krisenpension der Gapsy in Walle, die Platz für zwölf Erwachsene bietet. Beim Rundgang durch das Haus ge-

rät die Bremerin regelrecht ins Schwärmen: „Ja, ich kann mich noch gut an meinen ersten Tag dort erinnern. So viel Besorgnis und Fragen nach meinem Befinden, das kannte ich gar nicht. Vor allem hat es gutgetan, mit anderen Menschen, die in ähnlichen Krisen steckten, zu reden.“

Rena hatte eine schwere Kindheit. Der Vater hat sie geschlagen und sexuell missbraucht, von der Mutter wurde sie mit Psychoterror traktiert; einmal nachts hat sie ihre Tochter mutterselenallein im Dunkeln bei Sturm und Gewitter ausgesetzt. Ein Trauma, das Rena Hecht nie überwunden hat. „Irgendwann kamen die Panikattacken, als ich schon erwachsen war“, erzählt sie. Krampfanfälle, Panikattacken, Todesangst. Rena hatte Probleme, unter Menschen zu gehen, Verbindungen einzugehen, Vertrauen zu fassen. Sie zog sich zurück, lebte eine Zeit lang auf der Straße und versuchte sogar zwei Mal sich das Leben zu nehmen. „Zum Glück hat es nicht geklappt“, sagt sie heute und lächelt.

Lange hat es gedauert, bis sich Rena auf die Betreuung einlassen konnte, heute weiß sie: „Das hat mir das Leben gerettet. Die Hoffnung, einen nahezu normalen Alltag führen zu können, hatte sie schon gar nicht mehr. Zu ihren psychischen Problemen kam ein schweres Augenleiden hinzu, das irgendwann zur Erblindung führen kann. Seit 1994 ist die 48-Jährige deshalb bereits Rentnerin. „Das macht alles natürlich noch schwieriger. Aber irgendwann habe ich beschlossen: Jetzt hast du schon so lange durchgehalten, dann versuch es doch mal mit Optimismus.“

Zweimal war sie jeweils für etwa einen Monat im Rückzugshaus. „Tagsüber zu Hause, nachts dort. Es hat mir sehr geholfen, dass ich nicht ganz aus meinem Leben raus war. Jeden Tag bin ich morgens nach Hause gegangen, habe die Blumen gegossen, die Post geöffnet, Behördengänge erledigt und all die anderen üblichen Tätigkeiten. Das Wichtigste: Ich wusste: Da ist ein Ort, an den ich mich zurückziehen kann heute Abend.“ Parallel zum Rückzugshaus hat Rena an der ambulanten Betreuung – dem Home Treatment – teilgenommen.

„Heute geht es mir deutlich besser – naja, nicht immer. Die Angstsymptome sind aber viel weniger geworden, und ich rutsche nicht mehr so schnell in schlimme Krisen. Wenn das doch der Fall sein sollte, weiß ich ja, wo ich hingehen kann“, sagt sie und lächelt.

Im Rückzugshaus in Vegesack ist Martin (Name geändert) eingetroffen. Der 25-Jährige redet wenig. Ein wenig blass und erschöpft sieht er aus, als er sich neben Helga aufs Sofa setzt. Jetzt wird es Schlag auf Schlag gehen, es ist schon kurz nach 17 Uhr. Die Gäste trudeln langsam ein, in der Küche steht bereits das Abendessen auf dem Herd. „Irgendwas Leckereres mit Rotkohl“, sagt Petra Scholten.



Gapsy-Leiter Thiede: „Die Zahl der psychischen Erkrankungen steigt. Wir brauchen ambulante Behandlungskonzepte.“ FOTO: SCHEITZ



Das Rückzugshaus in Vegesack bietet Platz für acht „Gäste“. Die Zimmer sind hell und freundlich eingerichtet. FOTOS: KOCH (3)



Rena Hecht (links) lässt sich von Gapsy-Mitarbeiterin Petra Scholten das Rückzugshaus in Vegesack zeigen.



Die Gapsy setzt auf die Versorgung vor Ort. Die Mitarbeiter suchen die Patienten auch zu Hause auf und begleiten den Alltag.