

# „Man spürt einfach die Angst“

Leiterinnen des Vereins Lebenswelten im Interview – sie helfen psychisch Erkrankten

**Königs Wusterhausen.** Der Verein Lebenswelten unterstützt seit 1992 Menschen mit psychischen Erkrankungen. Ilka Feierabend leitet die Kontakt- und Beratungsstelle des Vereins. Hier können sich Menschen, die sich in einer Krisensituation befinden, beraten lassen, zusammen Sport machen oder bei einem Kaffee Kontakte knüpfen. Nicole Pohl und ihr Team sind viel unterwegs. Sie besuchen Familien und Menschen bei sich Zuhause, die durch ihre psychische Erkrankung Unterstützung im Alltag benötigen.

**Frau Feierabend, was ist das Besondere an psychosozialer Hilfe?**

*Feierabend:* Wir bieten hier keine Psychotherapie an. Es gibt keine Ärzte und keine Diagnosen. Es ist eher so, dass wir die Menschen mit ihren Besonderheiten so nehmen, wie sie gerade sind und versuchen zu verstehen, was sie gerade brauchen. Das heißt, wir schauen nicht tief in die Psyche, sondern eher danach was für Ressourcen die Person gerade hat. Wie geht es jemandem, der monatelang in einer Klinik war? Kriegt er seinen Haushalt alleine auf die Reihe? Fehlt ihm ein soziales Umfeld? Aber auch: Bastelt er gerne?



Gerade für Menschen, die schon in einer Krise stecken, ist die Corona-Krise eine zusätzliche Belastung.

**Ilka Feierabend,**  
Leiterin Kontakt- und Beratungsstelle

### Wer kommt zu Ihnen in die Kontakt- und Beratungsstelle?

*Feierabend:* Wir sind oft die erste Anlaufstelle für Menschen, die in ganz unterschiedlichen Krisensituationen stecken. Hauptsächlich kommen Menschen nach einem Klinikaufenthalt zu uns. Aber auch Menschen, deren Ehepartner plötzlich verstorben ist oder jemand, der ein Burnout hat, weil er seit Jahren sein Kind mit einer geistigen Beeinträchtigung pflegt.

### Wie können Sie Menschen in solchen Situationen unterstützen?

*Feierabend:* Bei uns ist immer jemand da. Besucher können sich uns jederzeit anvertrauen und Beratung suchen. Wir haben auch Gruppensitzungen, die von einem Psychotherapeuten begleitet werden. Viele kommen auch einfach auf eine Tasse Kaffee vorbei und wollen sich austauschen. Manche kommen zum gemeinsamen Kochen oder zum Sportkurs vorbei. Vor Corona hatten wir ein größeres Angebot an Aktivitäten, zum Beispiel Englischunterricht oder Gitarrenstunden. Die meisten Gruppen werden von Menschen angeboten, die früher selbst psychisch erkrankt waren



Ilka Feierabend und Nicole Pohl leiten gemeinsam den Verein Lebenswelten in Königs Wusterhausen.

FOTO: LENA KÖPSELL

und die gerne etwas zurückgeben möchten.

### Frau Pohl, Sie sind Leiterin der Eingliederungs- und Familienhilfe? Wie sieht Ihre Arbeit genau aus?

*Pohl:* In Kooperation mit dem Sozialamt helfen wir Menschen mit schweren Depressionen, Alkoholerkrankungen oder Essstörungen ihren Lebensalltag zu bewältigen. In der Familienhilfe geht es oft um pädagogische Beratung. Wir besuchen die Familien und schauen, wie wir die Kinder und die Eltern entlasten können. Jede Familie ist anders, hat andere Probleme und auch andere Bedürfnisse. Es kann sein, dass wir Familienrituale, wie ein gemeinsames Abendessen einführen, die Großeltern mehr miteinbeziehen oder Paarberatungen anbieten.

### Das stelle ich mir sehr schwierig vor, so nah mit fremden Familien zusammenzuarbeiten.

*Pohl:* Klar, ich schau ja auch manchmal in den Kühlschrank oder in die Finanzen. Da sind wir natürlich sehr

nah dran. Umso wichtiger ist, dass die Familien ein gutes Vertrauen zu uns haben. Schwierig wird es nur dann, wenn die Hilfe nicht gewollt ist und das Gefühl entsteht, dass wir der verlängerte Arm vom Jugendamt sind. Aber die meisten lassen sich darauf ein und freuen sich, dass jemand kommt. Wir stecken ja auch niemanden in Schubladen, sondern versuchen gemeinsam mit den Familien an Lösungen zu arbeiten.

### Wie haben Sie die Zeit des Lockdowns am Anfang des Jahres erlebt?

*Feierabend:* Wir mussten Mitte März für den Besucherverkehr schließen. Wir haben schnell eine Telefonseelsorge eingerichtet, um so für die Besucher da zu sein. Jetzt dürfen wir zwar ein paar Angebote wieder anbieten, aber nur mit Anmeldung. Es fällt vielen Menschen mit einer psychischen Erkrankung schwer, sich schon Tage vorher auf einen Termin festzulegen, weil sie nicht wissen, wie es Ihnen an dem Tag gehen wird, ob sie es überhaupt vor die Tür schaffen. Auch das Mas-

kentragen erschwert unsere Arbeit, weil man sich so schlecht versteht. Und ich habe auch das Gefühl, dass es Menschen schwerer fällt sich zu öffnen, wenn sie maskiert sind.

*Pohl:* Die Eingliederungs- und Familienhilfe konnte einfach weitermachen. Wir haben dann mit den Familien viel draußen unternommen oder die Gespräche auf dem Balkon geführt, um die Abstandsregeln einzuhalten. Aber für die Eltern war diese Zeit natürlich eine extreme zusätzliche Belastung, weil die Kinder den ganzen Tag Zuhause waren.

### Wie haben Sie die zusätzlichen psychischen Belastungen durch Covid-19 wahrgenommen?

*Feierabend:* Man spürt einfach die Angst. Gerade für Menschen, die schon in einer Krise stecken, ist die Corona-Krise eine zusätzliche Belastung. Viele Besucher ziehen sich zurück und haben Angst, vor die Tür zu gehen. Hinzu kommt, dass viele Menschen durch die eingeschränkten sozialen Kontakte vereinsamen.

Wir haben gemerkt, dass viele Besucher nicht mehr kommen und dann langsam aus dem Blickfeld verschwinden. Oder man sieht, dass sie sich nicht mehr um sich selbst kümmern können, sich nicht mehr ordentlich anziehen oder Probleme haben deutlich zu sprechen.

### Was hilft den Menschen durch diese große Krise zu kommen?

*Pohl:* Für die Familien ist es am Wichtigsten, dass die Verordnungen nicht wieder strenger werden. Kein Homeschooling mehr, keine geschlossenen Kitas. Das sind vor allem für Familien, die es nicht so leicht haben, wichtige Netzwerke. *Feierabend:* Es ist wichtig, dass wir alle aufeinander achten und den Kontakt nicht abreißen lassen. Ich weiß von vielen Menschen aus der Kontaktstelle, dass sie sich zu kleinen Gruppen zusammengeschlossen haben. Sie besuchen sich, telefonieren und unterstützen sich gegenseitig, um gemeinsam durch diese schwere Zeit zu kommen.

Interview: Lena Köpsell