



*Lebensalltag in
der Wohngemeinschaft*

Wohnen für psychisch kranke junge Erwachsene

DIE WELT IST AUCH IN ORDNUNG



Von
ELKE AMBERG

Fotos
TOBY BINDER

Mindestens zehn Knoblauchzehen liegen, säuberlich gepellt, auf der großen Küchenanrichte. Jeremy* bereitet sein Mittagessen zu. Ein gutes Zeichen, denn manchmal „vergisst“ er das regelmäßige Essen, tagelang... Neben dem Herd stapeln sich Eier, Gemüse und weitere Zutaten für ein Gericht, das sicherlich sehr deftig wird. Helles Sommerlicht scheint durch die hohen Fenster der großzügigen, quadratischen Wohnküche. Wir sind zu Besuch bei der Therapeutischen Wohngemeinschaft Maxvorstadt. Nur dort, wo die ausladende Sofaecke mit hellgrauen Polstern samt Fernseher steht, sind die Jalousien heruntergelassen, damit das Licht nicht so blendet. Aber vielleicht ist es auch ein Schutz vor der grellen Wirklichkeit und all den Problemen draußen? – Jeremy blickt auf die Einkäufe: „Alles hat gut geklappt“, berichtet er zufrieden. Denn er war mit seinem Mitbewohner im Supermarkt. Essen ist für ihn nicht nur eine Notwendigkeit, oft auch ein Vergnügen, aber das Einkaufen ist für den 22-Jährigen eine echte Herausforderung: „Zu viele Menschen, zu viele Angebote, zu viele Entscheidungen und zu eng.“ Gedränge jeglicher Art, auch das U-Bahn-Fahren oder die Fußgängerzone, vermeidet er. Während wir uns unterhalten, dreht der hochgewachsene, kräftige junge Mann in der schwarzen Kapuzen-Sweatjacke den Kopf oft weg. Ab und zu nimmt er Blickkontakt auf, doch schnell huschen seine Augen wieder scheu und verletzlich zur Seite. Vielleicht versucht er sich einfach auf sich selbst zu konzentrieren? Die ersten drei Monate hier habe er überwiegend in seinem Zimmer verbracht und auch aktuell beschränkt sich sein Spaziergehen auf das Viertel, auf Parks und Grünanlagen, in denen nicht so viel los ist. Das eigene Zimmer – für Jugendliche ist es generell sehr wichtig. Hier ist es auch ein Safe Space, ein regelrechter Zufluchtsort. Vor Übergriffen und Grenzüberschreitungen, die das Leben vieler dieser jungen Frauen und Männer

prägten. Manche hatten zu Hause nicht einmal ein eigenes Zimmer!

Mit welchen Diagnosen kommen die jungen Frauen und Männer hierher? Depressionen seien ein häufiges Thema, auch Angst- und Zwangsstörungen, erläutert die Sozialarbeiterin Caroline Weill, „Essstörungen, Borderline-Problematiken bis hin zu psychotischen Episoden und schizoiden Persönlichkeitsstörungen.“ Die 37-Jährige leitet das vierköpfige Frauenteam des Projekts „Betreutes Wohnen“ und die „Therapeutische Wohngemeinschaft“, beides Wohnprojekte für psychisch kranke junge Erwachsene des Trägervereins Gesellschaftspolitische Projekte e.V. Fast alle der elf BewohnerInnen waren zuvor in einer Klinik, manche mehrmals, und viele hatten schon als Jugendliche große Probleme, die unerkannt oder untherapiert blieben. „Leider“, sagt Weill, „denn je früher sie Hilfe bekommen, desto größer die Chancen auf ein relativ normales Leben, weil die Krankheit noch nicht chronisch ist.“ Vorbedingung für die Aufnahme ist ein gewisses Maß an Selbstständigkeit. „Hier gibt es keine Rund-um-die-Uhr-Versorgung“, so die Sozialarbeiterin, abends und am Wochenende seien die BewohnerInnen auf sich selbst angewiesen. Einkaufen, kochen, Wäsche waschen und das Zimmer aufräumen muss jeder und jede für sich selbst. Vorbedingung

Je früher sie Hilfe bekommen, desto größer ist die Chance auf ein relativ normales Leben.

ist auch, mit der eigenen psychischen Erkrankung im Alltag gut umgehen zu können. „Viele unserer BewohnerInnen sind in einer Therapie und erkennen ihre persönlichen Frühwarnzeichen für eine Krise, sodass sie sich selbst Hilfe holen können.“

Die Kaffeemaschine röchelt und dampft im Mitarbeiterinnen-Büro neben der Wohnküche. Der Duft von frisch gebrühtem Kaffee steigt in die Nase. Caroline Weill und ihre Mitarbeiterin Viona Rieger haben ihre Schreibtischstühle zum „Klientensofa“ geschoben. Der helle, funktional eingerichtete kleine Büroraum strahlt Ruhe und Sicherheit aus. Sein wichtigstes Kennzeichen: „Die Tür zum Flur steht fast immer offen!“, damit die vier jungen Frauen und sieben jungen Männer jederzeit „mal eben kurz reinschneien“ können. „Das ist ein Teil unseres niedrigschwelligen Unterstützungskonzepts“, so

die Sozialpädagogin Viona Rieger. Die regulären Gesprächstermine finden ein- bis zweimal pro Woche statt. Aber oft ergeben sich die wichtigsten Themen auch bei den Gesprächen zwischendurch, aus dem Alltag heraus: Stress in der Beziehung oder mit den Eltern, Therapie, Medikamente, Anträge und Briefe, Schule, Ausbildung, viele haben Schlafprobleme, gesund essen, manchmal Körperhygiene, oftmals auch die üblichen WG-Themen wie Aufräumen, Einkaufen und Putzen.

Letzteres ist für die 24-jährige Carla* überhaupt kein Problem – zumindest auf den ersten Blick. Geschmackvoll gekleidet mit einer modisch weit geschnittenen, grauen Marlene-Hose, dezent geschminkt, strahlt sie Aufgeräumtheit und Neugier aus. Nur am unauffälligen Spiel ihrer gepflegten Hände, die mit kunstvollen Gel-Nägeln und zahlreichen Ringen geschmückt sind, kann man im Laufe des Gesprächs ihre leichte Nervosität ablesen. Dass diese Hände mal ein richtig schlimmes Problem waren, erzählt sie eloquent und ohne Beschönigung: Sie hatte schon als achtjähriges Kind einen Waschzwang, sodass ihre Hände wie rohes Fleisch waren und vom vielen Waschen bluteten. Doch lange wusste sie dies geschickt zu verbergen. Später entwickelte sich daraus eine Emetophobie, eine eher seltene Angststörung, bei der die Betroffenen

befürchten, sie müssten sich erbrechen, und massive Ängste und Panikattacken haben und in der Folge oft ein ausgeklügeltes soziales Vermeidungsverhalten entwickeln. So auch Carla. Ihre Eltern kümmerten sich um sie. Doch in der Kleinstadt, in der sie aufwuchs, gab es keine Beratung, geschweige denn Therapie. „Außerdem habe ich mich geweigert und meine Mutter, die mich sehr unterstützte und zeitweise überall hinbegleitete, hat es halt akzeptiert. Was sollte sie denn machen?“ Mit 15 Jahren kam sie das erste Mal in eine Klinik. Es folgten zwei weitere Aufenthalte. Mit 19 Jahren zog sie in eine therapeutische Jugendwohngemeinschaft und ist nun seit drei Jahren in der Erwachsenen-WG.

Auch Jeremy war in der Klinik – nach einem Selbstmordversuch. Als ältester Sohn mit sechs Geschwistern litt er unter

Vernachlässigung, oft erntete er nur Schimpfen, Wutausbrüche und Unverständnis, wenn er eigentlich Hilfe benötigt hätte, schildert er seine Familiensituation. Immerhin schaffte er den Hauptschulabschluss. Doch seine Lehre brach er ab und schlitterte in eine Krise, als seine Freundin sich nach drei Jahren Beziehung von ihm trennte. „Ich war dann quasi obdachlos und habe mich mit Couchsurfing monatelang durchgeschlagen.“ Seit einem Dreivierteljahr ist er nun in der WG. Immer noch kann es passieren, dass ihn bei leichten Auslösern Selbstzweifel packen und „die Angst in mir dann größer und größer wird, sich regel-

recht in mir ausbreitet“. Er kann dann nicht mehr reagieren und erstarrt in der Situation, erläutert seine Bezugsbetreuerin Caroline Weill, die ihm bei diesem Gespräch zur Seite steht. Jeremy nickt vertrauensvoll zu seinem persönlichen „Bodyguard“, wie er die Betreuerin bezeichnet. Oft habe er auch so eine Art Daueraufregung, sodass er tagelang nichts essen und nicht schlafen kann. „Ohne Medikamente und vor allem ohne Schlafmittel wäre ich zurzeit aufgeschmissen.“

Der Trägerverein Gesellschaftspolitische Projekte e.V. (GPP) unterhält verschiedene WGs und Wohnprojekte für Jugendli-

che und junge Erwachsene im Alter von 16 bis 27 Jahren. Einige davon sind historisch gewachsen wie die Jugend-WG in Neuperlach, die bereits 1974 als erste „Teilbetreute Wohngruppe“ deutschlandweit eröffnet wurde. Der damals neu gegründete Verein GPP wandte sich gegen die schwarze Pädagogik in der Heimerziehung. „Das Modellprojekt ging neue Wege, die Jugendlichen zur Selbstständigkeit hinzuführen“, erläutert Geschäftsführerin Antje Eberhard. Heute umfassen die GPP-Angebote auch ambulante Erziehungshilfe und Migrationsberatung. Der kleine, familiäre Verein entwickelt sich flexibel laufend weiter. Zur

WIE GEHT ES JUGENDLICHEN UND JUNGEN ERWACHSENEN?



Der Verein Gesellschaftspolitische Projekte e.V. ist Träger von mehreren pädagogisch betreuten Wohnprojekten und WGs für insgesamt rund 90 Jugendliche und junge Erwachsene. Geschäftsführerin Antje Eberhard, Sozialpädagogin und Systemische Therapeutin, erläutert die aktuelle Lage von Jugendlichen in der Jugendhilfe.

*Geschäftsführerin
Antje Eberhard*

therapeutischen WG ist seit Jahresanfang das Projekt „Betreutes Einzelwohnen für psychisch kranke junge Erwachsene“ hinzugekommen. Dessen Konzept ist ganz ähnlich: Es bietet einen geschützten Raum, sich zu stabilisieren, Schule, Berufsausbildung und nicht zuletzt psychische und soziale Entwicklung aufzuholen und zu lernen, mit der psychischen Beeinträchtigung zu leben. Allerdings ist ein Stück mehr Selbstständigkeit gefordert, denn die Betreuung ist nur stundenweise in der eigenen Wohnung, erläutert Caroline Weill.

Das könnte auch der nächste Schritt für Carla und Jeremy sein. Bei Carla ist er zum

Greifen nah. Sie hat in den drei Jahren hier ihr Abitur nachgeholt und studiert Soziale Arbeit im ersten Semester, erzählt sie nicht ohne Stolz. „Momentan suche ich nach einer eigenen Wohnung“, ergänzt sie aufgeregt. Und auch Jeremy hat bereits eine Zukunftsperspektive entwickelt. Vor Kurzem war er im Zentrum „Junge Menschen in Bildung und Beruf“ und möchte nun eine berufliche Reha machen. „Da werde ich medizinisch und pädagogisch begleitet. Falls Schwierigkeiten oder Konflikte auftreten, kann ich dann lernen, damit umzugehen“, berichtet er und spätestens jetzt blitzt ein Funken Selbstvertrauen aus seinen Augen.

Wie geht es den jungen Menschen nach Corona und angesichts der vielen Krisen?

ANTJE EBERHARD: Viele haben große Ängste und insgesamt haben psychische Erkrankungen bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen in den letzten Jahren deutlich zugenommen. Nach der Corona-Krise wurden am Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf mehrfach Kinder und Jugendliche befragt. Laut dieser bekannten Copsy-Studie sorgen sich 72 Prozent wegen Kriegen

Welche sozialen Rahmenbedingungen beeinflussen das Wohlergehen der Jugendlichen?

Das Bildungsniveau, beengte Wohnverhältnisse und die psychische Gesundheit der Eltern sind die relevanten Faktoren. Zum Beispiel wissen wir auch in Bezug auf lesbische, schwule oder Trans-Jugendliche, dass ein Großteil mit der Akzeptanz im Elternhaus und im sozialen Umfeld zu kämpfen hat; auch das schlägt sich oft in psychischen Störungen nieder.

21% der Kinder und Jugendlichen fühlen sich einsam.

und Terrorismus, etwa zwei Drittel der Befragten bedrücken die wirtschaftliche Unsicherheit und die Klimakrise. Die letzten Zahlen sind vom Herbst 2024. Demnach leiden 22 Prozent der jungen Menschen unter psychischen Auffälligkeiten. Das sind nach wie vor fünf Prozent mehr als vor Corona.

Welche Erfahrungen machen Sie in der Arbeit mit Jugendlichen?

Wir betreuen ja viele minderjährige unbegleitete Flüchtlinge. Bei ihnen dominiert die Angst, nicht länger willkommen zu sein. Radikalisierungen spielen übrigens überhaupt keine Rolle. Stattdessen haben wir es sehr viel mit Verunsicherung und Angst vor Ausweisung zu tun. 80 Prozent der Flüchtlinge, die ja oftmals aus Kriegsgebieten kommen, haben eine Posttraumatische Belastungsstörung.

Welche Rolle spielen die sozialen Medien?

Die vielen und noch dazu oft bedrohlichen Informationen zur Weltlage machen die meisten total fertig. Und mit diesen Gefühlen und der Angst bleiben sie oft allein. Dieses Alleinsein, die Einsamkeit, ist im Übrigen auch ein Thema laut Copsy-Studie: 21 Prozent der Kinder und Jugendlichen fühlen sich einsam. Auch das war vor Corona nur bei 14 Prozent der Fall. Aber zum Schluss auch etwas Positives: Immerhin erfahren die jungen Menschen über die Medien auch von psychischer Krankheit und Therapiemöglichkeiten. In dieser Generation ist Hilfe zu holen und eine Therapie zu machen kein so ein großes Tabu, wie es früher einmal war.

Mehr Infos: www.gpp-ev.de

Traditionelle Bäckerei
biozertifiziert

Neulinger
BROT & FEINBÄCKEREI



Sendling

Gotzinger Str. 48, 81371 München
089 437 8006-72 (Laden)
089 437 8006-60 (Büro)
Schaubackstube, Konditorei & Büro



Haidhausen

Wörthstr. 17, 81667 München
089 437 8006-36



Neuhausen

Volkartstr. 11 | Volkartstr. 48
089 437 8006-11 | 089 437 8006-48
80636 München

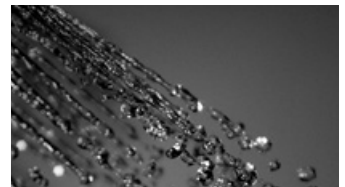


Westend

Landsberger Str. 137, 80687 München
089 437 8006-37

Unsere Öffnungszeiten
finden Sie hier:

baeckerei-neulinger.de/geschaefte/



Ihr Partner für Haus u. Wohnung.
Sanitär / Heizung / Lüftung

FIRMA FELIX NISTLER GMBH
Meisterbetrieb

www.nistler-crew.de

Maistr. 49 Rgb., 80337 München
Telefon 089 / 5 44 61 80

Fax 089 / 5 38 07 46

**Bitte sagen Sie's
weiter! Wir suchen
Verstärkung.**

Foto: www.photocase.de