

## Erfahrungsbericht

Luise, 25 Jahre

Ich kam vor fast einem Jahr ins Haus Elim, nachdem ich zuvor mehrere Monate wegen einer Psychose in der Psychiatrie behandelt wurde. Eigentlich wollte ich wieder zurück zu meinen Eltern ziehen, aber die wollten mich nicht mehr zu Hause wohnen lassen.

Ich war damals 24 Jahre alt und hatte mehrere Versuche abgebrochen eine Ausbildung zu machen. Ich hatte keine Perspektive und entschloss mich auf Anraten der Ärzte und Sozialarbeiter im Krankenhaus ins Haus Elim zu gehen und von dort aus eine Ausbildung anzufangen. Anfangs war es eine große Umstellung für mich und ein komisches Gefühl mit so vielen Leuten unter einem Dach zu wohnen. Zum Glück hatte jeder ein eigenes Zimmer, und ich konnte auch alleine sein wenn ich wollte. Bei meinem Einzug hab ich gedacht, ich müsste mich von meiner besten Seite zeigen und ja nicht auffallen. Die anderen sollten nicht merken was für Schwierigkeiten ich hatte, doch schon bald hatte ich bemerkt, dass das nicht geht. Die anderen Bewohner hatten auch alle Probleme und haben davon in der Gruppe erzählt. Ich fand es zuerst ungewohnt über meine Schwierigkeiten zu sprechen, merkte aber bald, dass es mir hilft. Die Betreuer sind auch ganz in Ordnung und vor allem meine beiden Bezugspersonen haben mir sehr geholfen.

Ich konnte alles mit ihnen besprechen. Sie haben mich auch bei dem Papierkram und den Ämtern sehr unterstützt.

Einmal dachte ich auch, dass ich wieder in die Psychiatrie müsste wegen einer Psychose. Ich hatte eine Zeit lang meine Medikamente nicht genommen, aber die Mitarbeiter und meine Mitbewohner haben mich so gut unterstützt, dass ich da geblieben bin.

Andere Mitbewohner sind auch mal in der Psychiatrie gewesen und wieder gekommen.

Das war auch nicht so schlimm und besucht haben wir die auch. Man ist halt nicht allein, wenn man im Haus Elim wohnt. Am Wochenende bin ich am Anfang immer zu meinen Eltern gefahren, wenn ich nicht Küchen- oder Geschirrdienst hatte, zum Schluss aber fast gar nicht mehr. Ich habe gemeinsam mit Bewohnern oder Freunden was unternommen und mein Freund konnte sogar bei mir übernachten und hier mit essen, wenn wir gefragt haben. Meistens

hab ich einfach nur gefaulenzt und mich von der anstrengenden Woche erholt. Toll waren auch die gemeinsamen Freizeitaktivitäten. Ich werde auch im nächsten Jahr wieder daran teilnehmen, wenn ich nicht mehr im Haus Elim wohne. Die nehmen nämlich auch Gäste mit.

Das mit den Gruppen ist mir schon ziemlich schwer gefallen am Anfang. Jeden Tag arbeiten gehen und abends teilweise noch Gruppenprogramm. Nur einen freien Abend unter der Woche und am Wochenende noch manchmal Küchendienst. Ich bin abends immer ganz kaputt ins Bett gefallen. Doch irgendwie ging's mir gar nicht schlecht dabei, nur anstrengend war's. Die Kochgruppe hat mir richtig Spaß gemacht. Ich hab da so richtig kochen gelernt, nicht nur Nudeln mit Tomatensauce. Auch meine anderen Sachen, wie waschen, bügeln und so konnte ich in verschiedenen Gruppen üben. Ich habe das alles selbst gelernt zu machen. Zu Hause hat das alles meine Mutter gemacht, doch jetzt werde ich bald 26 und wollte ja auch in eine eigene Wohnung ziehen. Mit meinen beiden Bezugspersonen oder in bestimmten Gruppen konnte ich so richtig über meine Probleme reden. Nachdem ich gemerkt hatte, dass nichts von dem, was wir in der Gruppe sagten und machten, den anderen Bewohnern oder meinen Eltern erzählt wird, habe ich mich auch immer mehr getraut über meine Krankheit und meine Probleme zu sprechen. Die anderen haben das auch so richtig verstanden und hatten ähnliche Probleme. Wir haben da gemeinsam auch Ziele und Lernschritte erarbeitet. Es hat zwar nicht alles geklappt, allerdings habe ich einiges probiert und so auch gemerkt, was ich eigentlich will.

Einen Winter lang war ich regelmäßig mit der Sportgruppe im Schwimmbad. Seit meinem Psychiatrieaufenthalt war ich nicht mehr schwimmen gewesen, weil ich so viel zugenommen hatte und mich daher nicht mehr unter die Leute getraut habe. Doch zusammen war es dann ganz schön und wir Bewohner sind dann auch ab und zu am Wochenende und vor allem im Sommer im Freibad gewesen. Nachdem ich die Leute im Haus besser kennen gelernt habe, wurde es richtig schön, gemeinsam Dinge zu unternehmen oder im Sommer nur faul auf der Terrasse zu sitzen und zu schwätzen. Wir haben auch viel zusammen gespielt und sind öfters weg gegangen, ins Kino oder in die Disco. Es gab auch öfters Streit, wegen dem Essen oder dem Küchendienst und wenn das Klo verpinkelt war. Die

Mitbewohner waren auch sehr verschieden und mit manchen konnte ich gar nichts anfangen. Aber geholfen hat es mir doch mit allen zurecht kommen zu müssen. Auf der Arbeit kann ich auch nicht alle leiden, aber wir müssen trotzdem zusammen arbeiten. Die Gruppen waren manchmal sehr anstrengend mit den vielen Problemen der Einzelnen, aber dabei habe ich gemerkt, dass die auch so ähnliche Schwierigkeiten und Gefühle haben wie ich und auch gelernt haben damit zurechtzukommen. Sowieso bin ich nicht allein, wenn ich jetzt ausziehe, weil meine Bezugspersonen mich beim Auszug unterstützen. Und ich geh auch noch zu einer Gruppe ins Haus Elim und zu Geburtstagsfeiern, von denen, die ich gut leiden kann. Ab und zu besucht mich jemand aus dem Haus Elim. Wir haben das bei anderen, die ausgezogen sind, auch schon öfters gemacht.

Ein bisschen Bammel hab ich schon davor jetzt alles selbst zu machen, mit dem Geld und dem Einkaufen. Im Haus Elim hab ich mich immer darüber beschwert, wie wenig Taschengeld wir bekommen hatten, aber die anderen die ausgezogen sind meinen, dass es doch ganz schön viel ist. Wir müssen im Haus Elim ja nichts zum Essen oder so kaufen und seit ich das Rauchen aufgehört hab, kann ich auch viel mehr unternehmen. Also ich glaub, wenn mich die Sozialarbeiter und Ärzte damals nicht überredet hätten, wäre ich vielleicht nicht ins Haus Elim gezogen. Ich wollte nur zurück zu meinem Eltern. Jetzt kann ich mir das gar nicht mehr vorstellen. Ich besuch sie zwar immer mal wieder, bin aber ganz froh, mich nicht ständig ums unaufgeräumte Zimmer oder die schmutzige Kleidung oder Küche streiten zu müssen.

Bei all den Schwierigkeiten und der Anstrengung bin ich ganz schön froh im Haus Elim gewesen zu sein.