

# Jemand, der weiß, wovon er spricht

**SOZIALES** Caritas bildet für psychisch Kranke Beraterinnen aus, die selbst psychisch krank waren

Von Regine Herrmann

**DARMSTADT.** Annette Raffalzik hat es geschafft. Jahrelang war die heute 60-Jährige psychisch krank, verlor ihren Job als Erzieherin, lebte im betreuten Wohnen. Sie hat diese Krise gemeistert, hat wieder einen festen, sozialversicherungspflichtigen Job: Als Genesungsbegleiterin gehört sie beim Caritasverband Darmstadt südhessenweit zu den Ansprechpartnern für Menschen in psychischen Krisen.

Raffalzik war in der ersten Gruppe, die 2012 für diese Arbeit ausgebildet wurde. Ex-In heißt der Verein, mit dem die Caritas dabei zusammenarbeitet. Das Prinzip: Psychiatrieerfahrene werden in die Behandlung psychisch Kranker einbezogen.

## Es gibt auch wieder einen Weg heraus aus der Krise

„Da ist jemand, der weiß, wovon er spricht“, erklärt Monika Daum, Leiterin der Krisenpension in der Darmstädter Sturzstraße, den Ansatz. Die Genesungsbegleiter seien eine Art Rollenmodell, sie führten psychisch Kranken und ihren Angehörigen vor Augen: „Es gibt auch wieder einen Weg heraus aus der Krise.“

Seit Anfang 2015 begleitet Raffalzik Menschen, die vorübergehend in der Krisenpension unterkommen, weil sie nicht allein zurechtkommen. Oft geht es darum, dem Tag eine Struktur zu geben durch Spazierengehen, Einkaufen, Kochen. „Da unterhalten wir uns dann, während Gemüse geschnippelt wird.“

Auch am Telefon berät die 60-Jährige, in Gesprächen, „die manchmal zehn Minuten dauern, manchmal eine Dreiviertelstunde“. Jederzeit kann Raffalzik einen Psychologen dazuziehen. Aber oft ist das gar nicht nötig. Oft reicht es, dem Menschen am anderen Ende der

Leitung einfach zuzuhören. Oder ihm Vorschläge zu machen, wie er sich entlasten kann.

Da die Beschäftigten des Krisendienstes ihre Klientel kennen, wissen sie aus Erfahrung, was einem bestimmten Menschen gut tut, wenn es ihm mies geht. „Menschen in Krisen vergessen häufig, was ihnen hilft“, sagt Daum. „Die haben dann den Tunnelblick.“ Der Unterschied zur Telefonseelsorge: Nicht jeder kann anrufen, sondern nur diejenigen, die am Programm der Caritas teilnehmen.

Bei anderen Klienten macht Raffalzik Hausbesuche. Ganz Südhessen außer dem Kreis Groß-Gerau gehört zum Einzugsbereich des Caritasverbands Darmstadt. Wenn Menschen dabei sind, eine schwere Krise zu meistern, seien die Hausbesuche oft sinnvoll, erläutert Daum. Das sei besser, als wenn Betroffene ständig die Krisenpension aufsuchten – schließlich sollen sie lernen, in ihrer normalen Umgebung wieder Fuß zu fassen.

Ein Jahr dauert die Ausbildung zur Genesungsbegleiterin, an drei Tagen im Monat plus Praktika. Zurzeit arbeiten fünf ehemals selbst Erkrankte beim Caritasverband Darmstadt, der nach eigenen Angaben derzeit größter Arbeitgeber für Genesungsbegleiter in ganz Hessen ist.

## Das erfolgreiche Projekt wird ausgeweitet

Die Verantwortlichen bewerten das Projekt als so erfolgreich, dass sie es ausweiten wollen. „Wir möchten weitere Genesungsbegleiter ausbilden und einstellen“, sagt Caritasdirektor Franz-Josef Kiefer. Es handle sich um unbefristete sozialversicherungspflichtige Arbeitsplätze: „Eine Festanstellung ist das beste Mittel, um Perspektiven für die Menschen zu schaffen.“

## EX-IN-Projekt

► Der Caritasverband Darmstadt arbeitet bei der Ausbildung der Genesungsbegleiter mit dem Verein Ex-In zusammen (das steht für Experienced – Involvement und bedeutet Beteiligung Psychiatrieerfahrener).

► Die Aktivitäten der Darmstädter auf diesem Gebiet haben Pilotcharakter: Bundesweit gibt es nur 28 Standorte für die Ausbildung von Ex-In-Genesungsbegleitern. Einziger weiterer Standort im Rhein-Main-Gebiet außer Darmstadt ist Frankfurt, dort sind der Verein soziale Inklusion und die Frankfurter Werkgemeinschaft die Träger. Nach Angaben des Caritasverbands für die Diözese Mainz, zu dem auch Darmstadt gehört, überlegen die Verbände in

Mainz und Worms, die Ausbildung ebenfalls anzubieten.

► Für die Ausbildung als Genesungsbegleiter beim Caritasverband Darmstadt können sich Menschen bewerben, die selbst psychisch erkrankt waren und das überwunden haben. Die Kosten für die Ausbildung betragen etwa 1800 Euro, der Caritasverband versucht, diesen Betrag noch zu reduzieren. Informationsveranstaltungen werden im Oktober und November angeboten.

► Interessierte können sich melden unter [b.ripper@caritas-darmstadt.de](mailto:b.ripper@caritas-darmstadt.de); weitere Informationen über den Krisendienst unter [www.caritas-darmstadt.de/beratungundhilfe](http://www.caritas-darmstadt.de/beratungundhilfe)



Annette Raffalzik (li.) kennt die Situation psychisch Erkrankter aus eigener Erfahrung. Monika Daum, Leiterin der Caritas-Krisenpension in Darmstadt, ist froh über die Unterstützung. Foto: Guido Schiek