

KOOIJ JJ, BURGER H, BOONSTRA AM, VANDERLINDEN PD, KALMA LE, BUITELAAR JK (2004) Efficacy and safety of methylphenidate in 45 adults with attention deficit/hyperactivity disorder. A randomized placebo-controlled double-blind cross-over trial. In *Psychological Medicine*, 34: 973–982

KRAUSE J, KRAUSE K-H (2005) ADHS im Erwachsenenalter. 2. Auflage. Stuttgart und New York: Schattauer

KRAUSE J, TROTT G-E, KRAUSE K-H (2005) Medikamentöse Therapie der ADHS im Erwachsenenalter. In: *psychoneuro*, 31, 11: 569–575

KRÜGER H-P (2004) Die neurobiologische Naturalisierung reflexiver Innerlichkeit. In GEYER C (Hrsg) *Hirnforschung und Willensfreiheit. Zur Deutung der neuesten Experimente* (S. 183–193). Frankfurt am Main: Suhrkamp

LAUTH GW, SCHLOTTKE PF (2002) *Training mit aufmerksamkeitsgestörten Kindern*. 5., vollständig überarbeitete Auflage. Weinheim: Psychologie Verlags Union

MILZNER G (2001) *Die Poesie der Psychosen. Zur Hypnotherapie des Verrücktseins*. Bonn: Psychiatrie-Verlag

MILZNER G (2005) *Ericksons Söhne. Hypnotherapeutische Modelle von Rossi, Gilligan und Yapko*. Heidelberg: Carl Auer-Systeme

NEUHAUS R (2005) *Lass mich, doch verlass mich nicht. ADHS und Partnerschaft*. München: dtv

ROGGENSACK C (2006) *Mythos ADS. Konstruktion einer Krankheit durch die monodisziplinäre Gesundheitsforschung*. Heidelberg: Verlag für Systemische Forschung

SCHMELA M (2004) *Vom Zappeln und vom Phillip. ADHS: Integration von familien-, hypno- und verhaltenstherapeutischen Behandlungsansätzen*. Heidelberg: Carl Auer-Systeme

SOLDON S (2000) *Die Chaosprinzessin. Frauen zwischen Talent und Misserfolg*. 2. Auflage. Forchheim: Bundesverband Aufmerksamkeitsstörung Hyperaktivität e. V.

SPALLEK R (2005) *Große Hilfe für kleine Chaoten. Ein ADS-Ratgeber*. Düsseldorf und Zürich: Patmos

SPITZER M (2005) *Vorsicht Bildschirm! Elektronische Medien, Gehirnentwicklung, Gesundheit und Gesellschaft*. Stuttgart: Klett

ZIEGLER C (2001) *Aufmerksamkeitsstörung bei Kindern. Neurobiologische Einsichten und hypnotherapeutische Behandlung*. Stuttgart: Pfeiffer

#### **Anschrift des Verfassers**

*Neuro-Atelier*

*Dipl. Psych. Georg Milzner*

*Kirchstr. 45*

*48 145 Münster*

*g.milzner@web.de*

## **Die Kontaktstelle – ein Möglichkeitsraum zur (Wieder-)Erlangung sozialer Kompetenzen**

**Britta Arold**

»Kontaktstelle« – das steht für viele für Essen, Trinken, Klönen ... Aber macht das Sinn? Braucht es sowas? – Und vor allem noch mit einem hauptamtlichen Mitarbeiter? Mittels der folgenden Ausführungen möchte ich aufzeigen, dass »Kontaktstelle« mehr ist, als sie sich – auf den ersten Blick – den Anschein gibt zu sein. Sie bietet – im Fall des »Kumm'rin!« in Emden – psychisch kranken Erwachsenen einen unvergleichbaren und umfassenden Übungsraum zur (Wieder-)Erlangung diverser sozialer Kompetenzen, welche einen (Rück-)Weg in die soziale Gemeinschaft ebnet.

#### **Rahmenbedingungen**

Die vom Verein »Das Boot« e. V. betriebene Begegnungsstätte/Kontaktstelle »Kumm'rin!« steht als Möglichkeitsraum allen psychisch kranken Menschen – unabhängig von der Bandbreite und Schwere der vorhandenen seelischen Beeinträchtigung – offen und legt besonderen Wert auf die Niedrigschwelligkeit ihrer Angebote. Das bedeutet zunächst einmal, dass sich die Besucher mit keinerlei Aufnahmeformalitäten konfrontiert sehen. Auch schafft die Teilnahme an verschiedenen (Gruppen-)Angeboten keine Verbindlichkeiten. Über den Zeitpunkt seines Kommens und Gehens kann jeder für sich selbst entscheiden. Ebenso über den Grad seiner Teilnahme und seines Aktivitätsniveaus.

Die Abwesenheit jeglichen therapeutischen Drucks und Fragens nach der Art und dem Ausmaß der vorhandenen Erkrankung, ermöglicht dem Besucher die Nutzung eines Raumes, in welchem er soziale Kompetenzen (neu) erlernen, üben und/oder pflegen kann.

Hier findet er Möglichkeiten zur Tages-/Alltagsstrukturierung vor, Zugang zu einer – stützenden – sozialen Gemeinschaft (und damit das Gefühl sozialer Zugehörigkeit) sowie auch Beratung, Halt und Unterstützung in schwierigen Situationen. Zur Erörterung und Bewältigung krankheitsbedingter Problematiken in der eigenen Lebenssituation steht eine Selbsthilfegruppe Psychiatrie-Erfahrener zur Verfügung. Hier können sich interessierte Betroffene ganz gezielt über ihre Erkrankung – und die daraus erwachsenden Problematiken – mit Gleichbetroffenen austauschen und nach Lösungsmöglichkeiten suchen.

Ein – an die bekundeten Interessen der Besucher – angelehntes Programm zur Gesundheitsförderung, bestehend aus einer Reihe von Vorträgen qualifizierter Fachkräfte (aus Medizin, Psychiatrie, Therapie ...), bietet überdies eine Informationsquelle an, welche speziell auf die Bedürfnisse der Besuchergruppe zugeschnitten ist. Hier wird Aufklärungsarbeit hinsichtlich psychischer Erkrankungen, deren Verlauf,

Symptomatik und Dynamik geleistet und Möglichkeiten des Umgangs mit diesen aufgezeigt, um so den Betroffenen ein Instrument an die Hand zu geben, selbst Krisensituationen zu begegnen und vorzubeugen.

Als hauptamtliche Kraft wird eine Dipl. Sozialarbeiterin/-pädagogin beschäftigt. Diese wird unterstützt von einem – von den Besuchern – gewählten Team, bestehend aus einem ehrenamtlich Tätigen sowie drei Psychiatrie-Erfahrenen. Überdies steht die Kontaktstelle auch nicht psychisch kranken Menschen offen. Seien es Freunde, Bekannte, Angehörige oder einfach Interessierte, welche sich (näher) informieren möchten.

Das »Kumm'rin!« hat seinen Platz im Sozialpsychiatrischen Verbund eingenommen und verfolgt damit auf lange Sicht nicht nur ein Dasein als Begegnungsstätte/Kontaktstelle für psychisch kranke Menschen, sondern auch ein solches als Stützpfiler diverser ambulanter psychosozialer Hilfsangebote.

Die Lage der Kontaktstelle zeichnet sich besonders positiv durch das Zentrale ab: Ein Bushaltestelle findet sich unmittelbar neben dem Zufahrtsweg zum Haus. Weiter sind u. a. ein Supermarkt, Bäckereien, eine Postfiliale, eine Sparkasse und eine Apotheke im allernächsten Umkreis vorhanden.

### Das Angebotsspektrum

Das Angebotsspektrum der Kontaktstelle ist umfangreich. Es reicht vom offenen Angebot der »Teestube« bis hin zu diversen Gruppenangeboten, welche ihrerseits unterschiedliche Interessen bedienen.

Bedeutsames Ziel bei allen Angeboten ist die Förderung und Stabilisierung sozialer Kompetenzen sowie der Persönlichkeit des Einzelnen – im Einzelkontakt, wie in der Gruppe.

Im Zuge (beispielsweise) positiver Verstärkung, Motivation zur Eigenständigkeit und Selbstständigkeit – einem »Sich-Ausprobieren« – (auch in Hinblick auf Problemlösungsstrategien) sowie durch Übertragung kleinerer Aufgaben, welche das Verantwortungsgefühl stärken und letztlich das Selbstbewusstsein fördern, wird auf dieses Ziel hingewirkt.

Ein feststehendes Wochenprogramm ist wichtig, um durch Kontinuität und Wiederkehr der einzelnen Angebote einen sicheren und zuverlässigen Rahmen zu schaffen, in dem sich der Besucher orientiert bewegen kann.

### Die Teestube

Das Angebot der Teestube wird von den Besuchern individuell verschieden genutzt und ausgestaltet. Während die einen es dazu nutzen, der Einsamkeit in den eigenen vier

Wänden zu entfliehen und – aus einer gewissen (passiven) Distanz heraus – einfach das Dasein anderer Menschen in ihrer Nähe zu spüren, pflegen andere einen regen Austausch miteinander.

### Gruppenangebote

Neben dem täglichen Angebot der offenen Teestube gibt es im Rahmen des Wochenprogramms noch diverse Gruppenangebote. Diese unterscheiden sich in Inhalt und Ausgestaltung – mehr oder weniger voneinander. Zu diesen Gruppenangeboten gehören Frühstück, Mittagstisch, Ess-Café, Kreativgruppe, Frauengruppe, Walkinggruppe, Kegelaabend, Mittwochskino, Rock-Café, Fußballgruppe.

Sie bedienen unterschiedliche Interessen und sprechen damit auch unterschiedliche Teile der Besuchergruppe an. Ebenfalls sind sie an die Bedürfnisse der Besucher angelehnt, welche bei der Erstellung des aktuellen Wochenplanes ein Mitspracherecht geltend machen können. Gemein ist allen Gruppen das Ziel, zur Förderung der sozialen Kontaktaufnahme beizutragen und auch das Gemeinschaftsgefühl zu stärken.

Überdies bieten sich den Besuchern durch die Nutzung der Angebote tagesstrukturierende Impulse und Anregungen für eine individuell sinnvolle und effektive Freizeitgestaltung.

Ferner können auch hauswirtschaftliche Fähigkeiten (z. B. bei der Zubereitung der Mahlzeiten) erlernt sowie motorische Fertigkeiten (im Werk- und Kreativbereich) geübt werden.

Die Anzahl der Teilnehmer ist von Angebot zu Angebot verschieden. So nehmen an manchen Gruppen zehn bis zwölf Personen teil, an anderen wiederum 15 bis 17. Den stärksten Zulauf hat das Angebot der offenen Teestube mit 20 bis 30 Besuchern. (Die prozentuale Anzahl der Ehrenamtlichen unter der Gesamtbesuchergruppe beläuft sich dabei auf ca. 8%.)

Hinzu kommen dann noch die außerordentlichen Veranstaltungen, die neben dem regulären und festen Wochenprogramm in unregelmäßigen Abständen stattfinden. Zu diesen gehören beispielsweise Veranstaltungen an gewissen Feiertagen (wie Weihnachten, Neujahr ...) und/oder zu besonderen Anlässen (wie Fasching, Nikolaus, Sylvester ...)

All diese Veranstaltungen erzielen hohe Besucherzahlen (bis zu 40 Personen) und befriedigen das Bedürfnis vieler, mal an etwas »Besonderem« (in einem geschützten Rahmen und bei geringem, und damit möglichem, finanziellen Aufwand) teilhaben zu können.

### Die Besuchergruppe

Die etwa 70 Personen, die zum Besucherkreis des »Kumm'rin!« zählen, weisen ein unterschiedliches Nutzungsverhalten auf. So unterscheiden sie sich in der Wahl der von ihnen genutzten Angebote, der Häufig- und Regelmäßigkeit ihres Kommens und der Zeitdauer, welche sie in der Kontaktstelle verbringen. Gemeinsam ist ihnen jedoch, dass sie das »Kumm'rin!« – in ihrer individuellen Ausgestaltung und Frequentierung – als »feste Gegebenheit« in ihren Lebensalltag integriert haben.

### Sozialarbeiterisches/-pädagogisches Angebot

Die hauptamtliche Mitarbeiterin steht den Besuchern als Ansprechpartnerin zur Verfügung. Dabei kann es sich um alltagspraktische Themen handeln, Schwierigkeiten in der individuellen Lebenssituation, aber auch um Informationen zum vorhandenen Versorgungssystem und Hilfestellung bei der Ermittlung benötigter Hilfestellungen und Anlaufstellen.

Die hauptamtliche Kraft leistet Unterstützung beim Knüpfen von Kontakten (Einführung in die Gruppe), ermutigt zu einer aktiven Teilhabe am Geschehen, fungiert als Impuls- und Ideengeberin, eröffnet durch Anleitung und angebotenen Rückhalt einen Schutzraum zum ›Sich-Ausprobieren‹.

Darüber hinaus nimmt sie eine Rolle als Vermittlerin und Konfliktmanagerin wahr. Dabei ist es jedoch immer oberstes Ziel, so viel Hilfestellung wie nötig, aber auch so wenig wie möglich zu geben. Die Beteiligten sollen sich ihrer Eigenverantwortlichkeit bewusst werden und Eigenaktivität dahingehend entwickeln, Konflikte mithilfe eigener Ressourcen beizulegen.

Eine Vermittlerrolle ist auch da gefragt, wo es darum geht, ein Hilfs- und Unterstützungsnetz der Besucher untereinander (vergleichbar mit dem Prinzip der ›Nachbarschaftshilfe‹) zu initiieren und in Bewegung zu setzen.

### Einbindung der Besuchergruppe

In dem gesetzten Rahmen der Begegnungsstätte/Kontaktstelle steht für die hauptamtliche Mitarbeiterin natürlich der Austausch mit den BesucherInnen an allererster Stelle. An deren Interessen und Bedürfnissen orientiert sich schließlich ihre Arbeit, richten sich deren Bemühungen und Aktivitäten aus.

Neben den Einzelkontakten und der Gruppenarbeit, gibt es das Instrument des »TEAMS«, welches eine große Rolle im Kontext des Kontaktstellenbetriebes spielt. Das TEAM wird gebildet von einer Gruppe KontaktstellenbesucherInnen, welche von der Gesamtgruppe gewählt wird. Das TEAM stellt einerseits ein Bindungsglied zwischen den Besuchern und der hauptamtlichen Kraft dar, nimmt andererseits aber auch organisatorische Aufgaben innerhalb und gegenüber der Gruppe wahr. Das TEAM trifft sich alle zwei Wochen zu einem festgesetzten Termin mit der hauptamtlichen Mitarbeiterin. Dieser wird dazu genutzt, sich über anstehende Termine/Veranstaltungen, Probleme, Wünsche und Kritik (...) auszutauschen.

Daneben gibt es das Instrument der Vollversammlung. Bei dieser kommen – im Abstand von drei Monaten – alle BesucherInnen zusammen, um gemeinsam über anstehende Probleme zu beraten. Oder auch, um sich darüber hinaus aktiv in das Kontaktstellengeschehen einzubringen (mit Anregungen, Wünschen, Kritik ...). Hier wird auch die Wahl des TEAMS durchgeführt.

### Auf eigene Ressourcen zurückgreifen

Viele BesucherInnen haben in den Jahren ihrer Erkrankung immer wieder feststellen müssen, dass sie in und zu bestimmten Zeitpunkten nicht mehr in der Lage waren, ihre Angelegenheiten selbst zu regeln, für sich selbst zu bestimmen. So haben sie vielfach die Verantwortung an andere Personen (Ärzte, Therapeuten, Betreuer ...) abgegeben bzw. abgeben müssen.

Was in einigen, v. a. kritischen Situationen gut und wichtig ist, kann sich langfristig jedoch auch als schädlich herausstellen. So gibt es die Problematik der »erlernten Hilflosigkeit«, die bei einer großen Zahl von Langzeit-Patienten zu beobachten ist. Sie sind es nicht mehr gewohnt, Verantwortung für sich selbst zu tragen und verlieren auch den Glauben daran, dazu im Stande zu sein. Sie neigen zunehmend dazu, Verantwortung abzugeben und auch Entscheidungen – die eigene Person/das eigene Leben betreffend – von anderen treffen zu lassen, geraten in eine zunehmend passive Rolle.

Entsprechend wird jedes (objektiv) kleine Problem zu einem (subjektiv) scheinbar unüberwindbaren Hindernis, welches nicht aus eigener Kraft bewältigt werden kann. In der Folge werden Professionelle kontaktiert, was hinreichen kann bis zu Arztbesuchen, um sich Medikamente verschreiben zu lassen, da man sich mit diesen vielleicht kurzzeitig besser fühlt und/oder diese vormals schon als die Bewältigungsstrategie erlebt wurden (»Medikamentengläubigkeit« – eine Pille einnehmen und dann ist ›die Welt wieder in Ordnung‹; Symptom- vs. Ursachenbewältigung). Aber auch ein Klinikaufenthalt mag die Folge sein, wenn die Verzweiflung und empfundene Ausweglosigkeit zu groß wird.

Nicht nur, dass diese Handlungsstrategien nicht gerade als gesundheitsförderlich angesehen werden können (zusätzliche Nebenwirkung gesteigerter – und vermeidbarer – Medikation), sie verhindern auch die Entwicklung von Bewältigungsstrategien, welche dazu führen, die Erkrankung in den Lebensalltag zu integrieren und sich mit dieser zu arrangieren.

In der Kontaktstelle werden die BesucherInnen immer wieder auf ihre Eigenverantwortlichkeit und Kompetenzen hingewiesen. Sie werden dazu aufgefordert und motiviert, Eigeninitiative zu entwickeln und in diesen Bemühungen bestärkt. Wo es nötig ist, wird entsprechende Hilfestellung geleistet und Stück für Stück kehrt bei den Einzelnen der Glaube an die eigenen Ressourcen und sich selbst zurück. Es ist oftmals faszinierend zu sehen, wie der/die Einzelne langsam wieder die Oberhand über sich und sein Leben zu erringen versucht. – Flankiert von kleinen, aber stetigen Erfolgserlebnissen, die sich positiv auf das Selbstwertgefühl und -bewusstsein auswirken und zu neuen und weiteren ›Vorstößen‹ ermuntern.

### Jeder Schritt wird aufgefangen

Dabei ist der Ort der Kontaktstelle als ein Übungsraum zu sehen. Hier kann sich jeder Einzelne ausprobieren und soziale Handlungskompetenzen erlernen und festigen. Hier gibt es die Möglichkeit, sich im Kontakt mit anderen Menschen,

aber auch in diversen Kontexten zu erproben und dabei – soweit nötig – angebotene Hilfestellungen zu nutzen. Das »Kumm’rin!« bietet dabei auch einen geschützten Rahmen. Keiner ist ohne Halt und jeder wird in und mit dem, was er tut, (professionell) aufgefangen. Versuche können nicht im Bodenlosen enden und somit läuft niemand Gefahr, einen Preis für mögliches »Scheitern« zu zahlen, der eindeutig zu hoch ist und nicht kompensiert werden kann. Hier beträgt der Preis einen neuen Versuch ...

Und die Anzahl der möglichen neuen Versuche ist unbegrenzt. So kann jeder seinem individuellen Tempo folgen, was wichtige Voraussetzung dafür ist, dass gemachte Schritte und erlebte Erfolge sich verfestigen können. Denn erst dann entwickelt sich die Sicherheit, auch außerhalb dieses Übungsfeldes agieren und bestehen zu können. Dann erwächst der Mut, Anknüpfungen an die »Außenwelt« zu wagen, um sich letztlich wieder in diese zu integrieren, am gesellschaftlichen Leben wieder Anteil zu haben.

### Unter Seinesgleichen

Isolation, welche einerseits aus Zurückweisung resultiert, andererseits aber auch aus selbst vollzogenem Rückzug, stellt eines der größten Hindernisse dar, einen Weg aus der durch die Krankheit entstandenen persönlichen Lebenssituation hin zu neuer Lebensqualität und -freude zu finden.

Es sind viele (empfundene) Unzulänglichkeiten, die es zu bewältigen gilt. Im »normalen« Leben kann man nicht bestehen, wenn man über diese (sozialen) Fertigkeiten nicht verfügt, mehrere Versuche werden nicht eingeräumt. Gerade diese Erfahrungen sind es auch, die viele der BesucherInnen dazu bewegen, sich aus dem gesellschaftlichen Leben zurückzuziehen. Nicht selten kommt das Gefühl auf, ein Sonderling – eben nicht »normal« zu sein. Die daraus resultierenden Selbstzweifel treiben den Rückzug in die Isolation nur noch mehr an ... Im »Kumm’rin!« begegnen sich Menschen mit ähnlichen Problemlagen, vergleichbarer Lebenssituation. Und die Erkenntnis, nicht allein mit diesen Schwierigkeiten zu sein und einen »unrühmlichen Einzelfall« darzustellen, hilft schon dabei, ein wenig Zuversicht zu schöpfen (nach dem Motto »Gemeinsam sind wir stark!«). Man kann sich mit Gleichbetroffenen austauschen, voneinander lernen und profitieren. Und es liefert ein Gefühl von Sicherheit und Rückhalt, sich von »Seinesgleichen« umgeben zu sehen. An diesem Punkt steht dann die Entwicklung des Gemeinschaftsgefühls, von welchem die Kontaktstelle nicht zuletzt lebt und auf welchem sämtliches Geschehen basiert.

### Freiwilligkeit und Unverbindlichkeit

Nicht nur bei außerordentlichen Veranstaltungen, sondern ganz allgemein basiert die Teilnahme/Teilhabe an den diversen Aktivitäten auf Freiwilligkeit und Unverbindlichkeit. Dies dient dazu, die Hemmschwelle bewusst ganz niedrig zu halten, um den BesucherInnen den Zugang zur Kontaktstelle möglichst einfach zu gestalten.

Es wirkt sich aber auch darüber hinaus positiv aus, indem es ein gesteigertes Maß an Motivation und Engagement bewirkt. Eine Sache, die jeder kennt: unter Druck macht alles keinen Spaß und wird zu einer lästigen Pflicht, der man sich lieber entziehen möchte. Den BesucherInnen geht es da nicht anders. Gerade was ihre Krankheitsgeschichte anbelangt, haben sie sich in vielen Kontexten wiedergefunden, in welchen sie sich einem von Dritten ausgeübten Druck ausgesetzt gefühlt haben. – Sei es gegenüber Ärzten, Betreuern, Therapeuten (...), aber auch in den unterschiedlichen Reha-Maßnahmen, der Tagesstätte, der Arbeit in einer Werkstatt für Behinderte (...). [Mit diesen Ausführungen soll keinesfalls die Bedeutsam- und Notwendigkeit besagter Berufsgruppen und Einrichtungen/Maßnahmen in Abrede gestellt werden! Es geht hier nur um das Aufzeigen der Tatsache, dass in diesen Zusammenhängen Druck, Verpflichtung und Unfreiwilligkeit in irgendeiner Form immer eine Rolle spielen.]

Nicht so im »Kumm’rin!«, was dem dortigen Geschehen einen ganz anderen Charakter verleiht und von den BesucherInnen in ganz besonderem Maße geschätzt wird. Sie entscheiden über das, was sie es tun, wann sie es tun und in welchem Umfang sie es tun. Dadurch wiederum wird aber auch das Erfolgserlebnis größer. – Ergebnisse können durch die zugrunde liegende Eigeninitiative der eigenen Person zugeschrieben werden und helfen dabei, das Selbstwertgefühl zu stärken. Das individuelle Tempo sorgt für deren Festigung innerhalb der persönlichen Handlungskompetenz.

Es gibt keinen Druck. Nur vielleicht den, den man sich selbst macht. Doch auch hier kann die hauptamtliche Mitarbeiterin Hilfestellung geben und in Form positiver Konnotation und relativierender Einflussnahme den Druck etwas herausnehmen und so für mehr Entspannung und Wohlgefühl sorgen.

### Auf Besucherinteressen zugeschnittenes Unterstützungsangebot

Eng verbunden mit der Fähigkeit, einen Hilfebedarf zu signalisieren, ist auch die Bekundung eigener Interessen, welche ebenfalls durch einen vertrauensvollen Umgang miteinander erleichtert wird. Von besonderer Wichtigkeit ist dies beispielsweise auch in Hinblick auf das Programm der Gesundheitsförderung. Wie bereits kurz erläutert, besteht dies aus einer Reihe von Vorträgen/Informationsveranstaltungen zu Themen, welche von den BesucherInnen selbst gewählt werden. Dies dient dem Zweck, auch die Themen zu bearbeiten, welche einen vorhandenen Hilfebedarf decken. Und entsprechend groß ist dann auch die erzielte Resonanz seitens der Besucherschaft – und sicherlich auch der Grad der Effektivität. Informationsveranstaltungen, die auf die eigenen Bedürfnisse abgestellt sind, werden mit viel größerer Motivation verfolgt und engagierter in ihrem Inhalt aufgenommen. Dies bedeutet wiederum, dass die Bereitschaft, die erörterten und dargelegten Hilfestellungen anzunehmen zunimmt und damit die persönliche Handlungskompetenz in Problemsituatio-

nen steigt. Schwierigen Situationen kann mit einem anderen (erweiterten) Potenzial begegnet werden, manchen Krisen sogar vorgebeugt werden. Die Notwendigkeit von ärztlicher, medikamentöser und therapeutischer Hilfestellung kann somit – zum Teil deutlich – verringert werden. Und zusätzlich ist es auch immer noch die erfolgte Eigeninitiative, welche den letzten Fortschritt dem eigenen Konto gutschreiben kann und damit zu mehr Selbstbewusstsein beiträgt.

#### **Schwächen sind »normal«**

Die BesucherInnen lernen im »Kumm'rin!« ihre eigenen Fähigkeiten und Stärken kennen.

Und sie lernen darüber hinaus, dass auch Schwächen zum Menschsein gehören und keine Schande sind. Und dass jeder Mensch über unterschiedliche Stärken und Schwachpunkte verfügt und mit diesen nicht mehr oder nicht weniger Wert ist als ein anderer. Dass es auch keine Schande darstellt, jemand anderen um Hilfe zu bitten, wo man selbst allein nicht weiterkommt. – So auch kein Grund, in eine Krisensituation abzugleiten, die aus eigener Kraft nicht mehr aufzufangen ist und die Besinnung auf und gewinnbringende Nutzung vorhandener Stärken verhindert.

Vor diesem Hintergrund gewinnt das im »Kumm'rin!« vorherrschende Prinzip gegenseitiger Hilfestellung, ähnlich dem Prinzip der »Nachbarschaftshilfe« Kontur. Hier können sich alle BesucherInnen entsprechend ihrer Fähig- und Möglichkeiten einbringen und sich gegenseitig, über die Grenzen der Kontaktstelle hinaus, im privaten Bereich Hilfestellung leisten. Dabei kann es sich um hauswirtschaftliche Bereiche (z. B. Fensterputzen), oder auch um handwerkliche Tätigkeiten (Nägel in die Wand schlagen) handeln. Der Hilfebedarf kann so eingeschränkt sein, daß er von einer Person abgedeckt werden kann, mag aber auch die Unterstützung seitens mehrerer Personen erforderlich machen. Im Gegenzug revanchiert sich der Hilfesuchende bei Gelegenheit, indem er seine Fähigkeiten den Helfenden zugute kommen lässt.

So entsteht ein sehr kostengünstiges Hilfenetz, welches zusätzlich noch eine soziale Komponente beinhaltet. Der Betreffende erlebt sich als Teil der Gemeinschaft, welches einerseits von dieser aufgefangen wird, andererseits dieser aber auch von Nutzen sein kann. So entsteht eine tragfähige Bindung innerhalb eines sozialen Systems. Und diese Bindung stellt Potenziale zur Verfügung, die der Gesamtpersönlichkeit stabilisierend dienen.

#### **Die Kehrseite der Medaille**

Vor einiger Zeit fragte mich eine Auszubildende einer Erzieherinnenschule bei einem Besuch im »Kumm'rin!«, ob nicht die Bereitstellung eines eigenen Raumes und das Entstehen eines Gruppengefühls gerade dazu führen würde, dass die psychisch kranken BesucherInnen ihre Lebenswelt in einen gesonderten – von der Gesellschaft isolierten – Raum verlagern würden und damit die Trennung noch vergrößert würde. Bei einigen BesucherInnen mag das sicherlich der Fall sein, auch wenn

dies unserer eigentlichen Zielsetzung nicht entspricht. Ob sie den weiteren Schritt – hin in die »Außenwelt« – wagen und sich die diesbezüglichen Angebote zu nutze machen, liegt letztlich nicht in meiner Hand. Ich kann nur versuchen, zu motivieren und zu unterstützen, doch die Entscheidung liegt letztlich in der Hand des jeweiligen Besuchers.

Ein weiterer – sehr schwerwiegender – Problempunkt ist derjenige der Finanzierung. Für Kontaktstellen gibt es keine Regelfinanzierung, keinen (verpflichteten) zuständigen Kostenträger, was sie zu freiwilligen Leistungen werden lässt. [Und wo wird denn in Zeiten leerer Kassen am ehesten und leichtesten gespart?] Es gibt wohl auch Kontaktstellen, welche auf der Basis des § 39 BSHG (Eingliederungshilfe) tätig werden, doch ließe sich dieser Umstand nicht mit unseren Hauptcharakteristika »Freiwilligkeit« und »Unverbindlichkeit« vereinbaren.

So sehen sich die BesucherInnen des »Kumm'rin!« immer wieder, fast jährlich mit der Frage konfrontiert: »Wie geht es weiter?«, »Geht es überhaupt weiter?«. Damit einher gehen Zeiten, in denen es nur noch einen reinen Teestubenbetrieb (ohne hauptamtliche Kraft) gibt, wie auch einen häufigen MitarbeiterInnenwechsel. Und dass gerade das für eine Klientel, für die Kontinuität und Zuverlässigkeit von immenser Bedeutung sind, nicht zuträglich ist, bedarf wohl keiner weiteren Erläuterung.

Gleiches gilt für den Aufbau einer Vertrauensbasis zwischen hauptamtlicher Kraft und Besucherschaft [»Ich mag mich gar nicht an Dich gewöhnen, denn Du gehst ja bestimmt auch bald wieder!« ...].

Positives Geschehen der letzten Zeit und damit sicherlich auch ein großer Arbeitserfolg ist, dass die Stadt Emden die Notwendigkeit einer Kontaktstelle anerkannt und sich auch zu einer entsprechenden Finanzierung bereit erklärt hat.

Dies über den Zeitraum der aktuellen Projektförderung hinaus, wobei die genaue Ausgestaltung der Leistung noch nicht abschließend geklärt ist.

Zu diesem Zweck soll eine Leistungsvereinbarung erstellt werden, welche bereits das dritte Förderungsjahr umfassen soll und entsprechend kurz vor der Unterzeichnung steht.

Einziger – aber doch großer – Wermutstropfen der »Kumm'rinner-Schaft«: nach Ablauf der derzeitigen Projektförderung Ende Oktober 2005, soll eine Ausschreibung für die Trägerschaft der Kontaktstelle erfolgen, was eine genauere Planung über das kommende Jahr hinaus erneut verhindert und für die BesucherInnen, die das »Kumm'rin!« bereits über Jahre nutzen, wieder einmal Unsicherheit bedeutet.

#### **Anschrift der Verfasserin**

*Britta Arold*  
Kontaktstelle »Kumm'rin!«  
Emden