

# Krisenhilfe aus dem Campingwagen

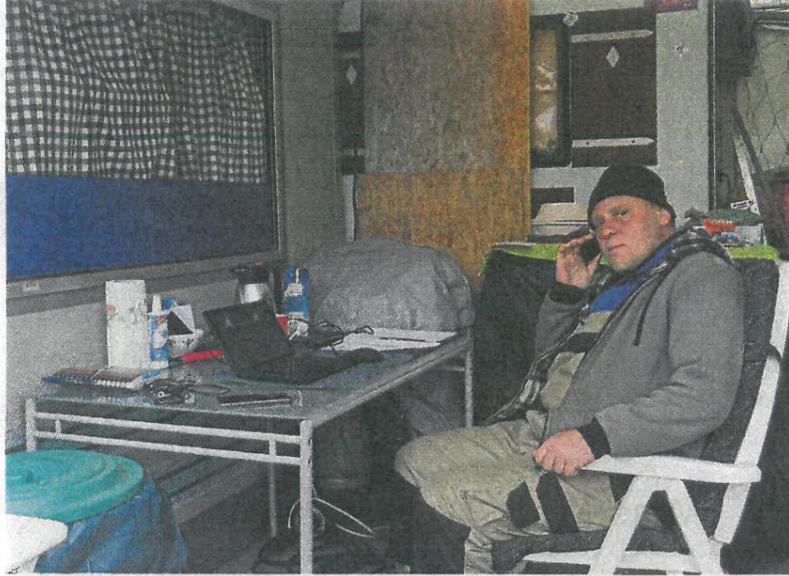
■ Genesungsbegleiter starten Hilfsangebot zur Bewältigung der Corona-Folgen – und wollen dies verstetigen

Unterstützung kann so einfach wirkungsvoll sein. Ein Anruf am Tag, zehn Minuten auf den Boden der Alltagsstruktur zurückbringen, etwas aufmuntern, einen Schubs geben um vom Sofa hochzukommen und den Plan einzuhalten, den sie vorher zusammen ausgearbeitet haben. Auch das am Telefon. „Das reicht oft schon, das gibt Kraft für den nächsten Tag“, sagt Reiner Ott über die Erfahrung mit einer Telefon-Klientin. Er hat in Zeiten des Corona-Shutdowns das Krisentelefon des Vereins Genesungsbegleitung und Peerberatung Hamburg (GBPH) e.V. mit aus der Taufe gehoben und selbst Stunden über Stunden in der Leitung gehangen. Im April veröffentlichte der Verein eine kleine Bilanz – und warb um Spenden, um das Projekt auszuweiten.

HAMBURG (hin). Der ersten Zwischenbilanz zufolge meldeten sich zwischen dem 16. März und dem 1. April 43 Menschen während der täglich zwei Stunden vorgehaltenen Telefonzeit, zuletzt auch aus ganz Deutschland. Im Schnitt dauere ein Anruf 20 Minuten. Inzwischen plant der Verein das Ganze in ein Ein-Jahresprojekt zu verwandeln, für das Spenden gesucht werden (s. unten).

Für Ott war die Hilfe für andere auch Selbsthilfe. Und zwar vom Campingplatz aus. Denn er verbrachte seine Quarantäne – er hatte Kontakt zu einer infizierten Person gehabt und leichte Symptome gezeigt – in dem Campingwagen, in den er üblicherweise in den Sommermonaten aus seiner kleinen Einzimmerwohnung zieht.

„Ich fühle mich fit und stabil“, sagt Ott über sich selbst. Er ist es gewohnt, offen über seine episodenhaft auftretenden Depressionen zu sprechen. Das letzte Mal erwischte es ihn im Herbst, nach der turbulenten Tagung des Psychiatrie-Erfahrenen-Bundesverbands, erzählt er. Distanz zum Geschehen und Medikamente, die er nun wieder nehme, hätten ihm geholfen, schnell wieder aus dem Tief herauszufinden. Aber er muss was tun, das ist ihm klar. Zumal jetzt, wo er in seiner Tätigkeit als Genesungsbegleiter für einen offenen Treff im Rahmen der Ambulanten Sozialpsychiatrie vorübergehend „in Zwangsurlaub“ geschickt wurde. Daher wolle er sich zusätzlich zur Telefonhotline auch noch für die Wohnungslosenhilfe en-



Telefonberatung aus dem Campingwagen heraus: Für Rainer Ott auch eine Hilfe zur Selbsthilfe. *Selbstausslöser-Foto: Rainer Ott*

gagieren, so Ott in einem Telefonat kurz vor Ostern.

Nachdem der ASP-Treffpunkt in Wandsbek geschlossen worden sei, sei alles auf Telefon umgestellt worden. Klienten, denen die Decke „völlig auf den Kopf fiel“, habe man auch mal zu einem Spaziergang abgeholt. Hausbesuche seien meist aufgrund der Wohnsituation schwierig: „Die meisten wohnen sehr beengt, da ist das mit dem Abstand schwierig.“ Sowohl in dieser Tätigkeit als auch bei der Hotline seien vor allem Ängste und Einsamkeit die großen Themen gewesen, zumal niedrigschwellige Hilfen nicht nur der Eingliederungshilfen, sondern auch von anderen Hilfsanbietern eingestellt bzw. stark reduziert wurden. Kliniken prüften genauer, ob jemand wirklich ein Bett braucht.

Ein Kernthema der Anrufe seien Depressionen gewesen, die sich verschlimmert, weil die Tagesstruktur und eine Aufgabe fehlt. Ein typischer Satz: „Ich schaffe es nicht mehr aufzustehen.“ Ott hilft hier, Pläne zu machen: „Duschen Sie, beginnen Sie den Tag. 12 Uhr Mittagessen, dann vielleicht ein Spaziergang“, gibt er als Aufmunterung an die Hand. Andere Themen seien z. B. der Umgang im Freundeskreis mit Menschen, die sich nicht an die Regeln halten. Zwei Klienten mit Lungenproblemen, die auch Raucher sind, sorgten sich angesichts der Berichterstattung, ob sie im Zweifelsfall bei Engpässen noch ausreichend behandelt werden würden.

Was glaubt er, was bleiben wird aus dieser Zeit, welche Erkenntnisse sollten für die Zukunft beherzigt werden? „Mein Wunsch an die Träger wäre: Sucht neue Begleitungsformen, geht in den Sozialraum“, so Ott. Das Konzept der vielen Begegnungsstätten sei den Trägern in dieser Krise auf die Füße gefallen, meint er. Es sei sinnvoll, mehr zu den Menschen hinzugehen, z.B. mit ihnen spazieren zu gehen. Oder wenn jemand viel im Internet ist und dort z.B. „World of Warcraft“ spielt, ihn auch mal dabei zu begleiten. Und Aufklärung sei wichtig, hat er festgestellt, um die Menschen, die in solchen Situationen „alles wie ein Schwamm aufsaugen“, vor Fake News zu schützen. Auch Video- und Telefonbegleitung sollten überall ausgebaut werden, meint er. Denn eines sei klar: Eine rasche Rückkehr zur Normalität und zu totaler Kontaktlockerung sei gerade in der Psychiatrie nicht zu erwarten, da gerade hier viele Patienten einer Risikogruppe angehörten.

Um das Krisentelefon für ein Jahr weiterzubetreiben und um Video-Schulungen zu Empowerment und Resilienz zu ergänzen, wird um Spenden für dafür nötige technische Ausstattung gebeten. Weitere Infos unter <https://www.betterplace.org>. Die Genesungsbegleiter-Hotline ist von Montag bis Sonntag zwischen 17 und 19 Uhr unter der Telefonnummer 0176 / 62 37 07 51 zu erreichen. Auch Mailberatung ist möglich ([mailberatung@genesungsbegleiter-hh.de](mailto:mailberatung@genesungsbegleiter-hh.de)). Angehörige können sich ab 18 Uhr an die Telefonnummer 0178 669 5266 wenden.

V  
E  
C  
S  
V  
E  
t  
P  
S  
d  
s  
t  
a  
t  
r  
z  
E  
v  
u  
e  
I

h  
b  
t  
n  
k  
k  
g  
k  
F  
S  
z  
i  
A  
t  
s  
I  
k  
l  
C  
N  
h  
n  
l

e  
g  
e  
v  
I  
F  
„  
d  
s  
i  
a  
n  
t