

Begegnungen statt Diagnosen

Die Engagierten der Freiburger Hilfgemeinschaft sichern Angebote für Menschen mit psychischen Problemen – und suchen Neue

Von Anja Bochtler

FREIBURG-OBERAU. Die eine kam zuerst als Praktikantin, die andere auf der Suche nach sinnvollem Engagement, die dritte als Mutter eines Sohnes mit Psychosen: Gemeinsam haben Sophia Hellstern (22), Ute Gawlista (42) und Erika Gdynia (68), dass sie sich bei der Freiburger Hilfgemeinschaft für psychisch kranke Menschen (FHG) engagieren. Sie hoffen auf Neue, die mitmachen wollen, denn die derzeit rund 20 Ehrenamtlichen können nicht alle Angebote immer zuverlässig abdecken.

An ihrem ersten Samstag beim „Club 55“ fühlte sich Ute Gawlista sofort wohl: „Es ist eine schöne Atmosphäre, in einer Altbauwohnung mit Sofas, wie in einem Wohnzimmer.“ Die Begegnungsstätte für Menschen mit und ohne psychische Probleme in der Schwarzwaldstraße 9 ist fast täglich geöffnet, meist sind zwischen 10 und 20 Leute da, die Kuchen essen, Kaffee trinken, Karten spielen und vor allem reden. Benannt ist der Club nach dem früheren Standort in der Zasiusstraße 55.

Statt sich ihre Diagnosen mitzuteilen und sich auf ihre Erkrankungen zu konzentrieren, sprechen die meisten über Politik, Fußball und andere Alltagsdinge, erzählt Ute Gawlista. Es geht um Kontakte und Ausbruch aus der Isolation, um Struktur und ein möglichst stabiles Leben. Ute Gawlista kann gut nachvollziehen, wie wichtig das für Menschen ist, von denen die meisten wegen ihrer psychischen Erkrankung aus dem Arbeitsleben und oft auch aus anderen Bezügen herausgefallen sind. Ihr ist bewusst, dass



Drei Frauen, drei Generationen von Engagierten (von links): Ute Gawlista, Sophia Hellstern und Erika Gdynia sind gern bei der FHG. FOTO: THOMAS KUNZ

jeder jederzeit psychisch erkranken kann – umso wichtiger findet sie es, gegen gesellschaftliche Barrieren anzugehen.

Weil sie neben ihrem Vollzeitjob als Verwaltungswirtin bei der Stadtverwaltung noch ein bisschen Zeit und Energie übrig hatte, stieg sie vor drei Jahren bei der FHG ein. Berührungsängste hatte sie nie: Selbst wenn sich beim „Club 55“ mal jemand etwas laut oder auffällig verhalte, werde das schnell durch die Gruppe reguliert. Seit Anfang 2018 konzentriert sie sich nun vor allem auf eine Frauengruppe, die sie zusammen mit Erika Gdynia leitet. Zwischen vier und acht Frauen, viele mit Depressionen, treffen sich alle zwei Wochen samstags zum Frühstück, mit einer von ihnen trifft sich Ute Gawlista inzwischen auch manchmal einfach so in

einer Pizzeria. Die Ursprungsidee der 1970 gegründeten FHG war, dass aus den Begegnungen zwischen Menschen mit und ohne Diagnose auch Freundschaften werden können, meist entstehen weitergehende Kontakte aber vor allem zwischen denen, die wegen ihrer Erkrankung isoliert sind.

Doch so genau weiß das niemand, betont Sophia Hellstern – die Diagnosen bleiben meist im Hintergrund. Die Übergänge sind fließend, auch etliche, die selbst psychisch krank sind, engagieren sich bei den Angeboten, zu denen unter anderem Mal-, Sing- und Wandergruppen gehören. Sophia Hellstern blieb nach ihrem Praktikum für ihr Sozialarbeit-Studium hängen, sie macht bei den „jungen Clubbern“ für Menschen bis 35 Jahren

mit, die viel zusammen unternehmen. Sie kannte auch vorher aus ihrem Umfeld schon psychisch kranke Menschen.

Das gilt erst recht für Erika Gdynia, die bis zur Rente Erzieherin war und deren 39-jähriger Sohn vor 20 Jahren über die Psychiatrie zur FHG kam. Weil ihr die Unterstützung dort so gut tat, stieg Erika Gdynia selbst ein. Unter anderem betreut sie die Frauengruppe und seit zehn Jahren die Angehörigen-Gruppe. „Es gibt viel zu wenig solche Angebote wie die der FHG“, sagt sie, das müsse sich dringend ändern: „Die Klinikaufenthalte wurden verkürzt – aber was kommt dann?“ Oft drohten, weil Menschen nicht aufgefangen würden, Arbeitsverlust und Wohnungslosigkeit.

INFO

INFO-ANGEBOTE

Die FHG sucht dringend neue ehrenamtlich Engagierte für alle ihre Angebote. Interessierte können die FHG bei den Freiburger Mitmachtagen kennenlernen: Am Donnerstag, 19. September, Dienstag, 24., und Mittwoch, 25. September, je 11 bis 15 Uhr bei einem Infostand an der Ecke Kaiser-Joseph-Straße/Schiffstraße, bei einem Kaffeenachmittag am Donnerstag, 26. September, von 15 bis 18 Uhr (mit Vortrag zum Thema Bürgerhilfe um 17 Uhr) im „Club 55“, Schwarzwaldstraße 9, oder beim Film „Himmel und mehr – Dorothea Buck auf der Spur“ von Alexander Pohlmeier mit Gespräch am Mittwoch, 25. September, ab 18 Uhr im „Club 55“. Mehr Infos auf der Homepage: www.fhgev.de