

In den Wohnheimen der Stiftung Helsenberg finden Menschen nach einer Krise zurück in den Alltag

Schritt für Schritt eine neue Grundlage gebaut

Im Leben von Joel W. lief es gut. Doch nach einem belastenden Ereignis verfiel er in schwere Depressionen. Schritt für Schritt kämpft er sich nun zurück in ein normales Leben. Das Umfeld des Wohnheims Mosaik in Ringgenberg ist ihm dabei eine wichtige Stütze.



Entspannt sitzt Joel W. im Schatten der Pergola. Von der Terrasse des Wohnheims Mosaik geniesst er den Blick auf den Brienersee. Kurz zuvor hat er noch drinnen im Haus Klavier gespielt und weiche Klänge durch das offene Fenster in den milden Herbtnachmittag fließen lassen. Musizieren ist für den 26-Jährigen mehr als nur ein Hobby, nämlich eine Art Selbsttherapie: Es erleichtert ihm, seine Gefühle wahrzunehmen und sie auszudrücken. Zum Beispiel mit melancholischen Songs am Klavier, aber auch mit einer ganz anderen Stilrichtung – Metal-Rock, den er in einer Band spielt.

Es gehe ihm heute viel besser als vor zwei Jahren, stellt Joel W. fest. «Damals ist mir buchstäblich die Decke auf den Kopf gefallen.» Aufgewachsen in der Region Interlaken, hat er eine Berufslehre als Schreiner abgeschlossen, anschliessend im Gastronomiebetrieb seines Onkels mitgeholfen und danach eine weitere Ausbildung als Koch begonnen. Daneben hat er freiwillig Feuerwehrdienst geleistet. In dieser Funktion kam er eines Tages bei einem Verkehrsunfall zum Einsatz, in den zwei Freunde von ihm involviert waren. Noch auf der Unfallstelle erlagen die beiden ihren Verletzungen.

Quälende Bilder im Kopf

«Das riss mir den Boden unter den Füßen weg», sagt Joel W. Nächtelang konnte er nicht mehr schlafen. Wie ein endloser Film tauchten die Bilder des Unfallgeschehens immer wieder vor ihm auf. Die Lehrabschlussprüfung schaffte er gerade noch, doch schon bald stellten sich schwere Depressionsschübe mit suizidalen Gedanken ein. Der Psychiater, den er beizog, diagnostizierte eine posttraumatische Belastungsstörung.

In der Folge begann sich der junge Mann mit Alkohol und teilweise auch mit Drogen zu betäuben. «Die negativen Gefühle wurden dadurch nur noch stärker», stellt er im Rückblick fest. Deshalb entschloss er sich zu einer Behandlung in einer psychiatrischen Klinik – in der Ostschweiz, fern von seinem gewohnten Umfeld. «Ich suchte Distanz, brauchte ein Timeout», erklärt er.

Der Weg zurück in ein eigenständiges Leben

Nach dem sechswöchigen Klinikaufenthalt fühlte er sich stabiler, wusste aber: Allein zu wohnen wird ihm vorläufig noch nicht gelingen. Also begann er zu recherchieren – «Psychiatrie-Spitex, betreutes Wohnen, irgendetwas in dieser Art». Fündig wurde er bei der Stiftung Helsenberg. Sie betreibt Wohnheime in Meiringen, Unterseen und Ringgenberg, in denen psychisch beeinträchtigte Menschen lernen können, wieder eigenständig zu leben.

trächtigte Menschen lernen können, wieder eigenständig zu leben.

Joel W. entschied sich, in seine Heimat zurückzukehren. Im Wohnheim Mosaik in Ringgenberg fand er eine Stätte, wo er sich wohl fühlt. Zugleich wird ihm hier die Möglichkeit geboten, nach und nach wieder ins Arbeitsleben zurückzukehren. Am Anfang dieser Entwicklung standen einfache manuelle Tätigkeiten im hausinternen Atelier: Er fertigte Schreibkärtchen an, strickte Schals, nähte Mützen. «Auf diese Weise konnte ich mich Schritt für Schritt aufbauen – anfangs nur stundenweise, dann immer länger, schliesslich vier bis fünf Tage pro Woche.»

Wieder Freude an der Arbeit gefunden

Im vergangenen Frühsommer trat Joel W. im Rahmen einer beruflichen Wiedereingliederungsmassnahme in einem externen Betrieb eine geschützte Arbeitsstelle als Schreiner an. Sein Arbeitspensum konnte er stufenweise steigern. Seit dem Herbst arbeitet er täglich acht Stunden. Mit der Rückkehr zu seinem Erstberuf als Schreiner sieht er sich auf dem richtigen Weg. «Mir ist es wichtig, ein Endergebnis zu sehen.» Schreinern sei in dieser Beziehung eine sehr schöne Arbeit: Sie beginnt beim rohen Brettmaterial und endet beispielsweise mit einer fixfertigen Tür.

Das nächste Ziel, das Joel W. sich gesteckt hat: Er will in beruflicher Hinsicht in absehbarer Zeit den geschützten Rahmen verlassen und wieder im regulären Arbeitsmarkt tätig sein. An der Wohnsituation hingegen möchte er vorläufig noch nichts ändern. Die Betreuungssituation im Wohnheim Mosaik entspreche seinen aktuellen Bedürfnissen auf ideale Weise. «Seit ich hier lebe, konnte ich viel lernen über mich: Wo stehe ich? Was kann ich alles?» sagt er. Das habe ihm die Augen geöffnet. Auch wenn er zuweilen immer noch schwierige Zeiten erlebe, wisse er heute, dass er nicht zurückgefallen, sondern einen Schritt weitergekommen sei. «Ich durfte mir selber einen Boden aufbauen!»

«Seit ich hier lebe, konnte ich viel lernen über mich: Wo stehe ich? Was kann ich alles?»

Joel W.

Kontakt:

Stiftung Helsenberg
Willigen
CH-3860 Meiringen
Telefon +41 33 972 81 15
www.stiftung-helsenberg.ch