

In den eigenen vier Wänden die Zukunft bauen

Das Wohncoaching der Universitären Psychiatrischen Dienste Bern unterstützt Menschen mit einer psychisch bedingten Einschränkung beim Leben in der eigenen Wohnung. Ein Hausbesuch.

«Ihr kann ich vertrauen. Das weiss ich.» Frau R. ist voll des Lobes für Wohncoach Marlene Hänni, mit der sie in ihrer Einzimmerwohnung sitzt. Es ist ein prächtiger Tag im Altweibersommer. Blau der Himmel, herbstlich verfärbt die Bäume, angenehm warm die Temperaturen. Auf einem kleinen Tisch stehen zwei halbvolle Gläser, Frau R. hat Ingwertee gebrüht. Vertrauen – darauf baut die Zusammenarbeit der beiden Frauen. Seit zwei Jahren sehen sie sich regelmässig. Eine Zeit mit Hochs und Tiefs. Es dauerte, bis das Verhältnis seine heutige Qualität erreichte. «Das war irgendwann im Frühling 2017», blickt Frau R. zurück. Seither wisse sie, dass sie sagen könne, sie wolle für drei Tage in Ruhe gelassen werden. «Marlene wird sich daran halten – und nach drei Tagen wieder vor meiner Türe stehen.» Sie hoffe nicht, dass es noch einmal soweit komme, sagt Frau R. Denn drei Tage in Ruhe gelassen zu werden bedeutet das, was sie als «Badewanne» bezeichnet: Rückfall. Alkohol. Ein latentes Risiko. «Auch wenn es derzeit gut läuft», sagt Marlene Hänni. «Thema ist es immer.»



Wohncoaching fördert eine gute Vernetzung.

Grösstmögliche Autonomie

Mittlerweile stehen die beiden Frauen auf dem schmalen Balkon und suchen auf ihren Mobiltelefonen nach einem Termin. Im Schatten der Markise vereinbaren sie das nächste Treffen. In rund zwei Wochen werden sie wieder gemeinsam all jene Dinge erledigen, die dann anstehen.

Statt auf Betreuung in einem Wohnheim setzt das Angebot der UPD auf das Leben in den eigenen vier Wänden. Coaches stehen dabei zur Seite. Sie unterstützen grösstmögliche Autonomie und kommen so der gewünschten Selbstbestimmung entgegen. Das Team besteht aus acht Personen, sie sind mit Pensen zwischen 40 und 100 Prozent angestellt. Sozialpädagogin Hänni absolviert derzeit eine Zusatzausbildung in systemischer Beratung. Aktuell arbeitet sie mit 18 Personen mit einer psychisch bedingten Einschränkung. Mit jeder sucht sie nach individuellen Lösungen. Erklärtes Ziel dabei: Die psychosoziale Gesundheit des oder der Unterstützten zu erhalten oder zu steigern und ihre Inklusion in die Gesellschaft zu fördern.

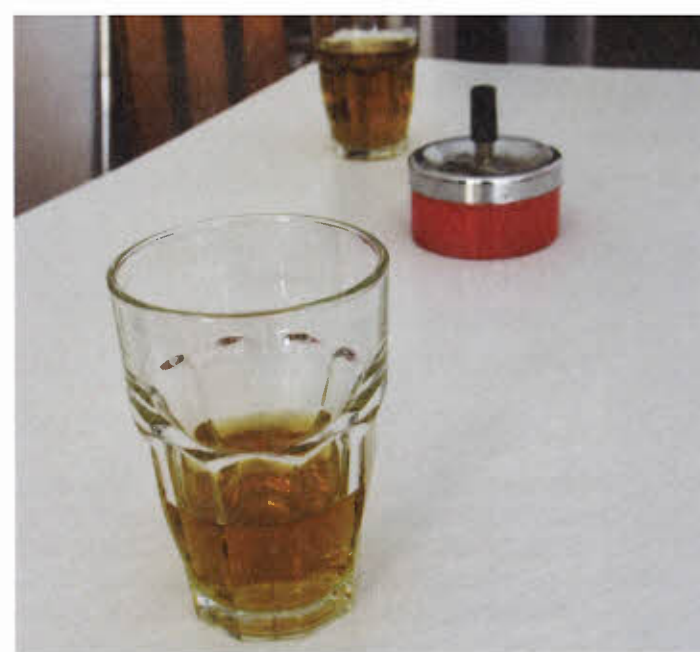
«Schützendes Geländer»

Traditionellerweise durchlaufen Menschen mit einer schweren psychischen Erkrankung eine therapeutische Kette: Sie werden in Heimen oder betreuten Wohngemeinschaften platziert und lernen, den Alltag in den Griff zu bekommen. Diesem Vorgehen hält Dirk Richter von den UPD Bern entgegen: «Betreute Einrichtungen haben keine klaren Vorteile gegenüber dem durch einen Wohncoach unterstützten Wohnen.» Zu diesem Schluss kommt eine Studie Richters. Für sie haben er und Mitautor Holger Hoffmann

Frau R. ist eine von aktuell 92 Nutzerinnen und Nutzern des Angebots der Direktion Psychiatrische Rehabilitation der Universitären Psychiatrischen Dienste (UPD) Bern. Sie möchte nicht, dass sie öffentlich erkannt wird. Dennoch hat sie sich bereit erklärt, über die Zusammenarbeit mit dem Wohncoaching zu erzählen. «Denn es ist eine gute Sache.»

«Das Wohncoaching ist wie ein schützendes Geländer.»

Frau R., Nutzerin Wohncoaching UPD



Was besprochen wird, bleibt vertraulich.

sämtliche Publikationen ausgewertet, die auf die Wohnwünsche von Menschen mit psychischen Beeinträchtigungen eingehen. Das Resultat ist eindeutig: 84 Prozent der Befragten sprachen sich für unabhängiges Wohnen aus.

Auch Frau R. möchte nicht noch einmal in eine Institution. «Zweimal ist genug», sagt sie. Und: «Ich brauche meine eigenen vier Wände.» Jedoch sei sie froh, wenn sie in dieser Selbstständigkeit auf ein – wie sie es plastisch ausdrückt – «Geländer» zählen kann. Jemand, der sie unterstützt und wenn nötig wieder aus der «Badewanne» herausbegleitet. Denn auch sie weiss: «Momentan läuft es, aber das kann sich wieder ändern.»

Zusammenarbeiten und Vernetzen

Seit der Gründung vor fünf Jahren haben 270 erwachsene Personen das Wohncoaching der UPD in Anspruch genommen. Es richtet sich an Betroffene aus dem Raum Bern, Burgdorf und Umgebung. Maximal vier Stunden pro Woche zahlt die Krankenkasse. Marlene Hänni und Frau R. treffen sich derzeit alle 14 Tage. In ihren Gesprächen regeln sie Dinge des Alltags. Anstehende Behördengänge etwa, oder die Möglichkeiten einer Weiterbildung. Bei Bedarf gehen sie gemeinsam einkaufen oder auch mal spazieren. «Dinge besprechen können wir auch so», sagt Sozialpädagogin Hänni. Überdies kam es schon vor, dass die beiden gemeinsam entsorgen gingen. «Sie hat mich gefragt, was mich am meisten Überwindung kostet», sagt Frau R., «was ich am längsten hinausgeschoben habe.»

Wichtiger Bestandteil des Wohncoachings ist das Zusammenarbeiten und Vernetzen mit dem System des betroffenen Menschen – mit Familienmitgliedern, Bekannten oder behandelnden Medizinerinnen. Mit ihrem Arzt steht Frau R. ebenfalls regelmässig in Kontakt – zumal sich das Wohncoaching auf psychosozialtherapeutische und nicht-pharmakologische Interventionen beschränkt.



Der Coach unterstützt grösstmögliche Autonomie.

Wohnung behalten, von der Sozialhilfe wegkommen

Die einfache Wohnung hinterlässt einen gepflegten Eindruck. Das Bett ist akkurat gemacht, auf dem Fenstersims liegt eine dekorierte Holzwurzel, auf der Liege eine Tasche mit frischen Wollknäueln. Frau R. will basteln und ihre Erzeugnisse dereinst auf dem Markt verkaufen. Ein Fernziel. «Bei mir dauert alles immer etwas länger.» Das sei auch der Grund, warum sie noch nie in die Quartierwerkstatt gegangen ist, die sie mit einer Internetrecherche gefunden hat. Dort wolle sie an ihren Arbeiten «chlöterle».

Gegen den Willen von Frau R. läuft gar nichts – solange keine Selbst- oder Fremdgefährdung vorliegt. Wohncoach Hänni attestiert ihr, sie habe vieles eigenhändig oder zusammen mit Angehörigen aus dem persönlichen Umfeld gesucht und organisiert – auch ihren Aushilfsjob. Selbst die Peer-Ausbildung, die sie demnächst anfangen wird, hat sie alleine aufgegleist. «Danach kann ich als Bindeglied zwischen Betroffenen und ihren Angehörigen agieren – ich funktioniere quasi als Übersetzerin», erklärt Frau R. Ihre Ziele sind klar: «Die Wohnung behalten. Arbeiten. Von der Sozialhilfe wegkommen.» In den eigenen vier Wänden will sie an der Zukunft bauen. Coach Hänni bietet ihr dabei Hand.

David Koller