

Arbeiten im Rauhen Haus



■ **Studium oder Ausbildung? Das Rauhe Haus bietet beides.** In unterschiedlichen Bereichen der Sozialen Arbeit gibt es bei uns verschiedene Möglichkeiten für den beruflichen Einstieg. Hier stellen wir uns persönlich vor:

Karrieremesse Stuzubi:

19. 10. 2018, 11–16 Uhr. Für Schulabgänger, Studierende und Absolventen. Alsterdorfer Sporthalle, Krochmannstraße 55, 22297 Hamburg

Praxismesse der HAW Hamburg:

7.11.2018, 10–14 Uhr. Für Studierende. Versammlungsstätte der HAW, Alexanderstr. 1, 20099 Hamburg

Einfach mal abtauchen

■ Das können die Zuschauer demnächst im Klabauteer Theater: Das Ensemble bringt sein neues Stück „20.000 Meilen unter dem Meer“ nach dem Roman von Jules Verne auf die Bühne. Am 10. November hat das Unterwasserabenteuer Premiere.



Spendenkonto

Evangelische Bank
BIC GENODEF1EK1
IBAN DE34 5206 0410 0106 4047 07

IMPRESSUM

Herausgeber Pastor Dr. Friedemann Green, Stiftung Das Rauhe Haus, Beim Rauhen Hause 21, 22111 Hamburg, Tel. 040/655 91-111, kommunikation@rauhschaus.de Redaktion F. Imself, U. Großbongardt, U. Mann van Velzen (Ltg.) Gestaltung Johannes Groth Kommunikationsdesign Fotos S. Albrecht, F. Imself, privat, Fotolia, M. Krok, G. Köhler Druck A. S. Müller Sofortdruck, Hamburg

Aus Gründen der Lesbarkeit wird in unseren Texten darauf verzichtet, geschlechtsneutrale Formulierungen zu verwenden. Soweit personenbezogene Bezeichnungen nur in männlicher oder weiblicher Form angeführt sind, beziehen sie sich auf Männer und Frauen in gleicher Weise.

Wege aus dem Zwang

Sich schämen, weil die Hände vom vielen Waschen wund sind, das Haus nicht verlassen können, weil draußen überall Keime lauern oder die Vorstellung nicht aus dem Kopf bekommen, andere Menschen verletzen zu wollen: Zwangshandlungen und Zwangsgedanken können den Alltag der Betroffenen stark einschränken.



■ Im Stadtteilzentrum Horner Freiheit treffen sich jetzt Menschen, die unter Zwangsstörungen leiden, regelmäßig zu einem Austausch. Die Sozialpsychiatrie des Rauhen Hauses lädt alle zwei Monate zu der Veranstaltung ein. Das Besondere am Trialog: Betroffene, Angehörige und Fachleute sind eingeladen, ihre eigenen Erfahrungen mit anderen zu teilen und dazu beizutragen, ein größeres Verständnis füreinander zu entwickeln. Alle begegnen sich auf Augenhöhe und man kann voneinander lernen.

Das Angebot stößt auf große Resonanz. Fast 40 Menschen sind an diesem Montagnachmittag in die Horner Freiheit gekommen. Moderiert wird die Gesprächsrunde von zwei Genesungsbegleiterinnen, Frauen, die selbst psychische Krisen kennen und eine Weiterbildung durchlaufen haben, um anderen Betroffenen zu helfen. Die Frage, die die Diskussion bei diesem Trialog bestimmt, ist die nach der „subjektiven Seite“ des Zwangs und damit nach dem Sinn, der für die Betroffenen hinter dem Verhalten steht.

Aus den Erzählungen wird klar, dass es um das Bedürfnis nach Kontrolle geht oder auch um eine

Möglichkeit, sich von ursprünglichen Ängsten und Gefühlen zu entlasten.

Stress, größere Veränderungen im Leben oder schwierige Phasen verstärken offensichtlich den Druck durch den Zwang. Einige der Betroffenen können auch

die Faktoren benennen, die die Zwangsstörung ausgelöst haben. Häufig war es das extreme Erleben der eigenen Machtlosigkeit. Doch bei der Auseinandersetzung mit den Ursachen ist eine Begleitung durch psychologische oder psychiatrische Fachleute angeraten, da stimmen viele aus der Runde zu.

Kraft bedeutet Stabilität

Was aber kann gegen die Zwangsgedanken oder -handlungen helfen, wenn sie begonnen haben, den Alltag zu bestimmen? Dem Impuls nicht nachzugeben scheint manchmal ein guter Weg, aber

nicht immer: „Wenn ich das Haus verlasse, ohne alle elektrischen Geräte mehrfach zu kontrollieren, kann es sein, dass ich unterwegs eine Panikattacke bekomme und umkehre“, erzählt eine Frau.

Manchmal ist es aber auch gut zu erleben, dass die Angst, die der Zwangshandlung zugrundeliegt, von allein abflaut. Einig sind die Betroffenen sich darin, dass die Zwänge weniger stark sind, wenn es ihnen gut geht, zum Beispiel durch positive Erlebnisse. Sie stellen fest, dass Freundschaften gut tun, Musikmachen, Bewegung an der frischen Luft oder die Gesellschaft eines Haustieres.

„Es kann durchaus helfen, Alternativen im Alltag zu schaffen und schöne Momente zu sammeln, um kräftiger zu werden“, erklärt die Genesungsbegleiterin. „Denn Kraft bedeutet auch Stabilität gegenüber dem Zwang.“

Der Trialog ist eine gute Gelegenheit, Kontakte zu knüpfen und positive Momente zu sammeln. Einige schildern, dass sie sich selbst besser verstehen, wenn sie andere Erfahrungen hören und dass sie sich über ihren Mut freuen, hier von sich zu erzählen.

Die Sozialpsychiatrie des Rauhen Hauses bietet Trialoge zu insgesamt drei Themen an: Depression, Stimmenhören und Zwänge.



DEPRESSION | ZWÄNGE | STIMMENHÖREN

Die nächsten Trialoge

Depression
4. Oktober, 16 Uhr
Hufnerstr. 21, 22083 Hamburg

Zwänge
22. Oktober, 16 Uhr
Am Gojenboom 46,
22111 Hamburg

Stimmenhören
11. November, 16 Uhr
Hufnerstr. 21, 22083 Hamburg

Weitere Informationen:
Susanne Etspüler
Treffpunkt Wandsbek
Nebendahlstr. 7, 22041
Hamburg, Tel. 040/642 18 70

INFORMATIONEN FÜR FREUNDE DES RAUHEN HAUSES IN HAMBURG



Xiaofan Qian gefällt das Mosaik im KiFaz, ein gemeinsames Werk der Kinder und Betreuer.

Verstärkung aus China

Xiaofan Qian ist 23 Jahre jung. Sie kommt aus Suzhou in China und hat dort bereits ein Studium in angewandter Psychologie abgeschlossen sowie einen weiteren Bachelor in dem Fach „Broadcasting and Hosting“ erworben. Sie war als Journalistin tätig, als Headhunterin und als Projektmanagerin. Dann kam sie für ein soziales Praktikum nach Deutschland.

■ Über die chinesische Amity Foundation, eine christliche Freiwilligenorganisation, hatte sie den Kontakt zum Rauhen Haus aufgenommen: „Ich bin Christin und wollte einfach etwas Gutes tun für die Welt. Und ich wollte Europa und Deutschland kennenlernen.“ Im Frühjahr fing sie in der Tagesförderung für Menschen mit Behinderungen im Team Wendenstraße an.

es gut, dass ich auch mit Mimik und Gestik oder anders zurecht kommen musste.“ Ein anderer Klient machte es sich zur Aufgabe, mit ihr zu lernen, erzählt die junge Frau und lacht: „Ich sollte mich zu ihm setzen und dann hat er mit

„Ich wollte einfach etwas Gutes tun für die Welt.“

Sprache ohne Worte

Zwar waren ihre Deutschkenntnisse noch recht dünn, dafür klappte die Kommunikation mit den Klientinnen und Klienten umso besser: „Einige können sich ja auch nur schwer über die Sprache verständigen und die fanden

fentlichkeit nicht so präsent wie in Deutschland, es wäre auch weniger üblich, ihre Selbständigkeit intensiv zu fördern.

KiFaz is magic!

Im Sommer wechselte sie in das Kinder- und Familienzentrum Dringsheide und half mit beim Sommerleben, dem bunten Ferienprogramm für Kinder, Jugendliche und ihre Familien. Auch hier fühlt sich die lebhaft junge Frau, die sich in Deutschland bei ihrem Spitznamen April nennen lässt, sehr wohl: „Das tolle Mosaik auf der Außenwand haben wir zusammen mit den Kindern und Helfern gemacht. Ich finde, das KiFaz hat etwas Magisches. Einige Leute ar-

Fortsetzung auf Seite 2

lebendig, diakonisch, nah.

185 Jahre Das Rauhe Haus

Seit der Gründung durch J. H. Wichern trägt Das Rauhe Haus dazu bei, dass das Leben vieler Menschen besser gelingen kann, indem sie mehr Teil-



habe, bessere Bildungschancen oder mehr Selbstbestimmung erhalten. So steht das Jubiläumsfest zum 185-jährigen Bestehen der Stiftung unter dem Motto „Gelingen des Lebens“. Mit einem Festakt im Wichern-Forum mit Eckart von Hirschhausen und einem Fest auf dem Stiftungsgelände feiern wir am 27. September den großen Geburtstag.

Herzlich, Ihr

Friedemann Green

10 Jahre Frühförderung

■ Seit 10 Jahren bietet die Kinder- und Jugendhilfe des Rauhen Hauses Unterstützung für Kinder und Säuglinge durch Frühförderung. Mit einem offiziellen Programm am Vormittag und einer Feier nachmittags, zu der auch die Kinder und ihre Familien eingeladen sind, findet am 24. Oktober das Fest statt.



Neue Tafö in Volksdorf

■ Das Rauhe Haus baut im Hamburger Stadtteil Volksdorf eine weitere Einrichtung für Beschäftigte der Tagesförderung auf. Die rund 15 Plätze stehen unter anderem den jungen Menschen zur Verfügung, die vom Erlensbusch der Martha Stiftung betreut werden und deren Schulpflicht beendet ist. Mit den Kolleginnen aus dem Erlensbusch findet ein intensiver Austausch statt, um eine gut abgestimmte Beschäftigung der körper- und mehrfach behinderten jungen Menschen zu ermöglichen.



Glückliche Sieger

■ Nach dem erfolgreichen Triathlon im Stadtpark startete am 2. September der nächste Wettbewerb in Norderstedt. Das Rauhe Haus ging mit fünf Dreier-Teams an den Start, die sich die Disziplinen Schwimmen, Laufen und Radfahren teilten. Sie hatten viel Spaß und kamen mit tollen Ergebnissen ins Ziel.



Einsegnung im Rauhen Haus

■ Im Rahmen des Brüder- und Schwesterntags segnete Bischöfin Kirsten Fehrs am Sonntag, 9. September, zehn Absolventen der Ev. Hochschule für Soziale Arbeit & Diakonie des Rauhen Hauses in das Diakonenamt ein. Der Festgottesdienst fand statt in der Dreifaltigkeitskirche nach Hamburg-Hamm. Eingesegnet wurden Josephine Beller, Malin Brinkmann, Tanja Derlin-Schröder, Celine Engel, Gabriela Kumru, Doris Möller, Theresa Nowak, Tjorven Sievers, Nina Spahn und Julia Stoeckert.

Begleitung auf dem letzten Weg

■ Der Ambulante Hospizdienst im Hamburger Osten veranstaltet am 20. Oktober einen „Letzte-Hilfe-Kurs“. Dieser bietet Grundlagen zum Thema Sterben und Tod und setzt sich mit dem Sterben als Teil des Lebens auseinander. Egal ob Einzelperson, Gruppen oder Betriebe: Alle Interessierten sind herzlich willkommen. Informationen zum Kurs und zur Anmeldung: www.letztehilfe.info

Verstärkung aus China

Fortsetzung von Seite 1

beiten schon seit 15 oder 20 Jahren hier und auch die Besucher kommen über Jahre immer wieder!“ Die Kinder, insbesondere die Kleinen, fänden es auch sympathisch, dass April die deutsche Sprache noch lernen muss: „Zusammen spielen und singen kann man ja auch, ohne viel zu reden.“

Wechsel nach Hamburg?

April kann sich gut vorstellen, irgendwann in Hamburg zu leben: „Ich könnte mit meiner Ausbildung in China viel Geld verdienen, aber das Leben hier passt besser zu mir.“ Sie möchte ihre Energie lieber in eine sinnvollere Tätigkeit investieren, erzählt sie, und vielleicht ganz in den Bereich Soziale Arbeit oder Freiwilligendienst wechseln



Zwei, die sich verstehen: Pari Hosseinizfat aus dem KiFaz und April

– Berufsfelder, die in China gerade in den unteren Einkommensgruppen kein hohes Ansehen genießen würden.

„Auf jeden Fall bin ich sehr glücklich, dass ich die Entscheidung getroffen habe, hierher zu kommen“,

stellt die junge Frau fest. „Ich habe viel gelernt und viel Wichtiges für mich entdeckt. Vielleicht kann ich dabei vermitteln, dass nach mir wieder jemand aus China im Rauhen Haus ein Praktikum machen kann, das wäre schön.“

Einfach mal in sich gehen

In den vergangenen Wochen hat der Bildhauer Ludger Trautmann einen Meditationskreis aus verschiedenen hohen Marmorsteinen auf dem Stiftungsgelände errichtet. Der Weg ist für alle offen und soll dazu einladen, den Alltag kurz zu unterbrechen und zur Ruhe zu kommen.

■ Finanziert wurde das Projekt durch Spendenmittel, die in der Brüder- und Schwesternschaft gesammelt worden waren. Die Planung hatte eine Gruppe aus dem Rauhen Haus gemeinsam mit Lud-

ger Trautmann übernommen. Vorsteher Friedemann Green erläutert den Hintergrund: „Wir wollten einen Ort schaffen, der dazu einlädt, die vielen Aktivitäten des Alltags zu unterbrechen für einen Moment der inneren Einkehr.“

Die Steine sind unterschiedlich groß und auch in der Form ganz verschieden. „So haben sie mehr Charakter und wirken nicht so glatt. Das Leben verläuft schließlich auch nicht immer glatt“, erklärt Ludger Trautmann. Einige der Steine sind mit Sitzflächen aus dickem Eichenholz zu einer

Bank verbunden und in einem der Steine bietet ein Fach die Möglichkeit, ein Gedicht, eine Blume oder einen anderen persönlichen Gegenstand zu platzieren.

Ludger Trautmann ist 60 Jahre alt, seit etwa 40 Jahren beschäftigt er sich mit Bildhauerei, mit der er sich im Jahr 2000 selbständig gemacht hat. Er übernimmt überwiegend Aufträge für die Kirche, da er sich damit am besten identifizieren kann. Vor einigen Jahren hat er gemeinsam mit Schülern den neuen Altar in der Kapelle der Wichern-Schule gebaut.



Zur Eröffnung des Brüder- und Schwesterntages wurde der Meditationskreis feierlich eingeweiht.



Bei der Wanderung in Schweden wurde in freier Natur gezeltet.

Wanderung an die eigenen Grenzen

Rund zehn Monate hatte sich die Gruppe junger Menschen mit ihren drei erwachsenen Begleitern auf ihre Wandertour in Schweden vorbereitet. Als sie schließlich im dänischen Frederikshavn noch knapp die Fähre erreichten, lag ihr Ziel schon fast in Sichtweite: Die Stadt Göteborg. Von hier aus wollten sie starten.

■ Sie wussten, dass sie Zelte, Verpflegung und Kleidung auf dem Rücken tragen mussten, dass sanitäre Anlagen selten zur Verfügung stehen würden und dass es nicht immer leicht sein würde, sich auf die Gemeinschaft einzulassen.

Beim Camping in freier Natur vermissten sie bald Selbstverständliches aus dem Alltag: Jede Toilette wurde zu einem Highlight. Kein heißer Kaffee am Morgen, keine warme Mahlzeit nach einem langen Tagesmarsch. Wegen der Waldbrandgefahr durfte kein Feuer gemacht werden. „So gab es morgens Müsli und später am Tag häufig Knäckebrot mit Käse und Wurst aus der Tube. Und wir haben gelernt, dass sich Instant-Kaffee auch sehr gut in kaltem Wasser auflöst“, erzählt Mitwanderer Tom* belustigt.

von der Idee mit der Wandertour gleich begeistert waren, geplant haben wir dann gemeinsam“, erzählt Maik Spangenberg, der in der Wohngemeinschaft als Sozialpädagoge tätig ist.

Die Wanderung führte die Gruppe durch lichte Wälder, malerische Seenlandschaften und felsigen Bergland – bei bestem Wetter



Auf in den neuen Tag

und jeder Menge leckerer Beeren am Wegesrand.

Gemeinsame Planung

Für ihn und die anderen fünf Jungen, die alle 18 Jahre oder älter sind, waren die extreme körperliche Anstrengung, die Entbehrungen und die ständige Präsenz der Gruppe eine besondere Herausforderung: In Hamburg leben sie im Wohnprojekt Life Works in einer betreuten Wohngemeinschaft des Rauhen Hauses für junge Menschen mit psychiatrischen Erfahrungen. Hier lernen sie, ihren Alltag wieder zu gestalten und Perspektiven für die Zukunft zu entwickeln. „Wir haben uns gefreut, dass die Bewohner

Böse Überraschungen

Carina Harder, die ebenfalls als Sozialpädagogin in der Gruppe arbeitet, erzählt von den schwierigen Tagen am Anfang, dem ersten Zeltplatz, den sie nach langem nächtlichen Marsch erreicht hatten, der dann aber überfüllt war.

Sie berichtet von Paul*, der sich bei einem Krampfanfall verletzte und Jonas*, der beim Schwimmen mitten auf dem See von einer Panikattacke erfasst wurde: „Wir haben das gut zusammen gemeistert, aber die Motivation ist in dieser

Phase extrem in den Keller gegangen.“ Als zwei der Jungen nach vier Tagen abreisen wollten, war der Tiefpunkt erreicht: „Einer hielt das ständige Zusammensein mit den anderen nicht mehr aus, ihn haben wir schließlich zum Bus nach Göteborg gebracht. Den anderen konnten wir überzeugen, bei uns zu bleiben“, erzählt die Sozialpädagogin, „und das war super.“

Die eigenen Grenzen überwinden

Jeden Abend gab es jetzt eine Bestandsaufnahme: Wie geht es den Einzelnen in der Gruppe? „Das hat allen gut getan“, meint Maik Spangenberg, „es gab auch Rückmeldungen an das Team, die wir in Hamburg nie erfahren hätten. Und es war toll.“

Niklas*, dem die körperliche Anstrengung besonders schwer fiel, ließ sich durch den Ansporn der anderen immer wieder motivieren, verlor etliche Kilo und konnte am Schluss sogar die direkte Sonne genießen. Zufrieden zeigt er den hellen Rand an seinen Fingern unter einem der vier Ringe: „Eigentlich werde ich nie braun, aber diesmal doch.“

„Die Tour hat uns alle zwischen- durch an unsere Grenzen gebracht“, stellt auch Maik Spangenberg fest, „aber die Jungs haben diese teilweise weit hinter sich gelassen. Es war großartig, diese Erfahrung mitzuerleben.“

* Namen von der Redaktion geändert.



Adventsmarkt

■ Leckere Kekse, Weihnachtskarten und handgefertigte Geschenkartikel: Am 28. November findet zwischen 13 und 17 Uhr wieder der Adventsmarkt des Rauhen Hauses im Wichern-Saal auf dem Stiftungsgelände statt. Hier kann man sich in aller Ruhe umschauchen und sich auf die Vorweihnachtszeit einstimmen oder bei einem heißen Getränk das Weihnachtsgebäck probieren.



Neues Wohnprojekt in Bergedorf

■ Im Hamburger Stadtteil Bergedorf eröffnet Das Rauhe Haus eine weitere stationäre Einrichtung für Kinder und junge Menschen mit Psychiatrie-Erfahrung. In der Wohngruppe im Erdgeschoss stehen fünf Plätze für Kinder und Jugendliche zwischen 12 und 16 Jahren zur Verfügung. Im Obergeschoss entstehen drei Wohnungen, in denen sieben junge Menschen ab 16 Jahren betreut werden können.

Seit 25 Jahren gut begleitet

■ Am 16. August feierte die IAB (Individuelle Arbeitsbegleitung) des Rauhen Hauses ihr 25-jähriges Jubiläum. Zu diesem Bereich des Stiftungsbereichs Teilhabe mit Assistenz gehören auch das Projekt SauBär und das Klabaüter Theater. Die IAB ist eine Beschäftigungsalternative zu den Werkstätten für behinderte Menschen. Beim bunten Fest in Borgfelde wurde auch das neue Klabaüter-Logo präsentiert. Das Theater besteht seit 20 Jahren.