

Interviewte Klientinnen und Klienten



Was aus Sicht von Betroffenen
und dem Betreuungsteam wirklich zählt

Jahresbericht 2008

Du schaust in den Spiegel ...



Jahresbericht 2020

...und stehst zwischen zwei Welten



ADHS – Umgang im Alltag

Jahresbericht 2022

Romy ist heute 29 Jahre alt. (2008)



Sie kam im Februar 2004 ins Dialogos und schreibt über ihren 19-monatigen Aufenthalt: «Ich kam nach einem Klinikaufenthalt ins Dialogos und hatte Suchtprobleme, eine Essproblematik und Depressionen. Meine Töchter waren 4 und 5 Jahre alt. Ich wollte eine Basis für mich und meine Kinder schaffen. Von der engen Betreuung meiner Bezugsperson habe ich am meisten profitiert. Ich machte das erste Mal die Erfahrung, dass jemand an mich glaubt und mich ernst nimmt. Das gab mir Halt, um meine Probleme anzugehen. Dialogos hat mich aktiv unterstützt bei administrativen Aufgaben, Behördenkontakten und später

bei der Wohnungssuche, dem Einrichten dieser und bezüglich der Mieterkaution. Die Nachbetreuung wurde während dieses Übergangs reibungslos gewährleistet.

Mein Leben hat sich von Grund auf verändert, ich habe hart an mir gearbeitet und wurde durch Rückschläge in die Knie gezwungen. Meine Kinder wurden in einer Pflegefamilie platziert. Viele Genesungsversuche in anderen Einrichtungen schlugen fehl. Ich weiss, dass ich ohne Dialogos nicht mein jetziges Leben und meine Traumwohnung hätte. Und das Wichtigste: Meine Töchter leben bei mir. Früher genügte mir das nicht, ich suchte den Sinn in meinem Leben, konnte ihn nicht erkennen. Auf dieser Suche, wahrscheinlich nach mir selbst, verlor ich alles. Ich bin demütig geworden und frage mich jeden Tag: Was wartet heute auf mich? Ich weiss nun, dass es darum geht, die Prüfungen und Herausforderungen im Alltag anzunehmen und bestmöglich zu bewältigen. Eigentlich wäre es so einfach, aber ich musste aufwachen, als ob man in der Hölle sein muss, bevor man den Himmel erkennt. Ich kann Dialogos jedem empfehlen, der eine schwere Zeit im Leben hat und diese nicht alleine bewältigen kann; jedem, der den Mut hat, seine Probleme anzugehen und die Bereitschaft mitbringt, Hilfe anzunehmen. Heute bin ich dankbar, dass ich ein langweiliges, normales Leben führen darf. Ich bin zur Ruhe gekommen. Jetzt entscheidet niemand mehr über mich und mein Leben. Vielleicht kann ich eines Tages Menschen weiterhelfen durch meine Erfahrungen. Dies ist ein Bedürfnis, das in mir wächst, vergleichbar mit einer Blume.

Florian (2008)

Darauf angesprochen, weshalb er nach fünf Jahren immer noch Kontakt zum Dialogos pflege, und sich über den Spitex betreuen lasse, gibt Florian, 43 Jahre alt, folgende Antwort: «Die Betreuung hier ist sicher sehr gut. Als im Frühling 2004 für drei Monate im Dialogos eintrat war dies eine Notlösung mit dem Ziel, schnellstmöglich eine Wohnung zu finden. Ich erhielt genügend Zeit und Unterstützung, um meine Vorstellungen nach kurzer Zeit in die Realität umzusetzen. Dialogos ist noch immer wichtig für mich, denn durch meinen Alkoholismus und meine Schwierigkeiten, Kontakte zu pflegen und aufrecht zu erhalten ist es zu meinem grössten Wunsch geworden, dass ich meine Wohnung nicht aufgeben muss. Auch wenn alles von mir abhängt unterstützt mich der Gedanke, dass ich eine Ansprechperson habe, die mich besucht und die ich anrufen kann. Auch komme ich durch den Mittagstisch im Dialogos unter Leute. Als Rat an Mitbetroffene könnte ich folgendes erwähnen: Vielleicht ist es gut, einen Ort zum Anklopfen zu haben, einen Ort, der die Türen auch nach Schwierigkeiten nicht schliesst. Ich habe mir in der Vergangenheit vieles verbaut, indem ich Kontakte abgebrochen habe. Mit Dialogos möchte ich dranbleiben.»

Ralph, 28 Jahre, lebt in der eigenen Wohnung und beansprucht nur noch zwei Spitexhausbesuche pro Monat. (2008)

«Ich habe die Betreuung im Dialogos wirklich gut gefunden. Ich wurde als Mensch und nicht als Patient ernst genommen. Meine persönliche Situation und meine Ziele standen stets im Vordergrund. Ich konnte die Behandlungsschritte selbst einbringen und beeinflussen. Besonders schätze ich, dass nicht nur über die Krankheit gesprochen wird. Dialogos war insofern ein Hoffnungsschimmer für mich, da es mir die Chance gab, der Klinik, den Ärzten und der Familie zu beweisen, dass ich mein Leben wieder selbständig leben kann.»

Edita kam wenige Wochen vor ihrem 18. Geburtstag ins Dialogos. (2008)



Sie lebt seit mehr als zwei Jahren im Dialogos und kommt ursprünglich aus Kroatien. Sie wurde mit neun Jahren in die Schweiz adoptiert, nachdem sie als Achtjährige bei einem Autounfall beide Eltern verlor. Ihre Geschwister sind bis auf den kleinsten Bruder (Deutschland) im Heimatland geblieben. Ihr junges Leben war von Missverständnissen und Lügen geprägt, sie habe die Wahrheit nicht ausgehalten, sagt sie an einem Standort und weint, denn sie könne den Verlust ihrer Eltern kaum überwinden. Edita schrieb mir einmal in ihrem leicht gebrochenen deutsch, dass sie gerne auf ihre Zeit im Dialogos zurückschauen, das sei keine Frage. Sie hätte es schwer gehabt während Lehre. Sie hätte die Lehre dann vorzeitig abgebrochen. Hier habe sie erstmals die Unterstützung der Bezugsperson und des

Teams voll und ganz gespürt. Mit guten Gesprächen und konkreter Begleitung bei Telefonaten und der Arbeitsstellensuche hätte sie nun eine 60 %-Anstellung gefunden an einem geschützten Arbeitsplatz. Das bedeute ihr sehr viel. Zuvor hätte sie im Dialogos im Haushalt, in der Küche und in der Lingerie gearbeitet. Sie habe regelmässig Gespräche mit der Bezugsperson und könne einen Standort verlangen, wenn sie in eine Krise «reinfalle». Dialogos helfe ihr, einen guten Kontakt zu ihrer Familie zu finden und zu pflegen, denn das sei ihr früher selbst nicht gelungen. Im Dialogos gebe es Regeln, die man befolgen müsse, sonst gebe es Konsequenzen.

Edita war wild entschlossen, ab ihrem 20. Geburtstag in eine Aussenwohngruppe von Dialogos umzuziehen. Sie lag dem Team und der Leitung mehrere Monate in den Ohren. Letztlich siegt ihre Überzeugungskraft, auch wenn sie noch nicht recht weiss, wie sie das alles bewältigen soll, wozu Ordnung gut sei könnte oder wie ein Einkauf getätigt wird. Kurz vor ihrem Geburtstag zieht Edita aus und richtet sich neu ein. Wer würde diese junge Frau mit ihrem ansteckenden Lachen, die in ihrem Umfeld immer wieder für viel Dynamik sorgt, nicht sofort in das Herz schliessen?

Dominique ist 35 Jahre und zum zweiten Mal im Dialogos (2008)

Auf die Frage, was seine Grundproblematik sei, meint er, dass eine Psychose vor rund 7 Jahren zum ersten Klinikeintritt geführt habe. Danach schweigt er einen Moment und überlegt. «Vielleicht war ich auch ausgebrannt. Ich habe als Pflegeassistent in einem Alters- und Pflegezentrum gearbeitet. Dort habe ich mich seit längerem nicht mehr wohl gefühlt, auch fühlte ich mich ausgenutzt. Dies war meine zweite Ausbildung. Zuvor habe ich Innendekorateur gelernt, doch die Ansprüche meines Lehrmeisters konnte ich nicht erfüllen, meine Fähigkeiten waren nicht gefragt. Nach dem ersten Klinikaufenthalt traute ich mir das Wohnen in einer eigenen Wohnung nicht mehr zu. Wenn ich über den ersten Dialogos Aufenthalt nachdenke, dann kann ich sagen, dass ich einfach nicht stabil wurde, ich unterlag grossen Stimmungsschwankungen, der Antrieb, einer

Arbeit nachzugehen fehlte. In nachfolgenden Klinikaufenthalt erhielt ich andere Medikamente. Seit-her fühle ich mich ausgeglichener, das Hungergefühl (Nebenwirkung der vorherigen Medikation) hat nachgelassen.

Ich habe mehr Energie und kann endlich wieder etwas unternehmen. Ich wollte zurück ins Dialogos, denn hier habe ich mich wohl gefühlt. Die Gruppenkonstellation hat sich zu meinem Vorteil verändert. Menschen, die andere negativ beeinflussen und so in der Gruppe dominant sind, machen mir Mühe. Diese Leute schaden dem Image von psychisch beeinträchtigten Menschen mit IV-Rente zusätzlich. Meine Hoffnung ist nun, dass ich meinen jetzigen Arbeitsplatz behalten kann. Ein Standort mit dem Arbeitgeber und der Bezugsperson hat mir geholfen. Nun werde ich verstanden und verliere die Arbeit nicht, auch wenn meine Krankheit mich manchmal an der Tätigkeit hindert. Im Dialogos werden Probleme ernst genommen und Lösungen gesucht. Ich lerne die Freizeit zu gestalten, auch hat mir während des ersten Aufenthaltes die interne Beschäftigung gut getan.»

Sie lesen von einer Frau, die vor zehn Jahren zuerst an einer Schizophrenie erkrankte und danach ihren Leidensdruck mit Alkohol bewältigen wollte. Die Bedeutung dieser Erkrankung wird nachvollziehbar geschildert und zeigt die enorme Herausforderung und Anstrengung dieser Frau, sich in der gemeinsamen Realität zurechtzufinden. Ihr gilt mein besonderer Dank.

Jennifer (2009)

Jennifer ist heute 33 Jahre alt, gelernte Coiffeuse mit diversen kreativen Talenten. Sie lebt seit einem Jahr im Dialogos und kann meine Fragen spontan und ohne lange nachzudenken beantworten. Sie erinnert sich mit folgenden Worten an den unerwarteten und einschneidenden Ausbruch ihrer Erkrankung. «Es war im Jahr 2000, ich habe bei meinen Eltern gewohnt und war mit meiner Kollegin im Kino, danach kam ich nach Hause. Ich sagte zu meiner Mami, dass ich beobachtet werde und überall kleine Kameras versteckt seien. Meine Familie half mir, diese Kameras zu suchen. Dadurch fühlte ich mich in meiner Annahme bestärkt. In meinem Wahn, der sechs Monate dauern sollte, fühlte ich mich immer mehr verfolgt und warf meiner Familie vor, mich vergiften zu wollen und verstand nicht, weshalb sie meine Bilder im Internet zur Schau stellten (das taten sie natürlich nicht). Eine Welt brach zusammen, ich dachte nur noch an diese Kameras, drehte alle Bilder auf der Suche nach Kameras um, bei der Arbeit machte ich zu viele Fehler. Weshalb wurde ich ständig beobachtet, wo war ich gelandet? Weshalb konnte ich nirgendwo Ruhe finden? Und weshalb kannten mich all diese Menschen? Das alles war sehr unangenehm, ich bezog das Lachen der Menschen auf mich und fühlte mich ausgelacht. Mein Lebensgefühl war voller Bedrängnis, ich war unfrei und fühlte mich von meiner Familie verraten. Ich jobbte als Kellnerin und hatte dann meinen ersten Psychiaterinnenkontakt. Ich bekam ein Medikament, welches Hungerattacken auslöste, deshalb setzte ich das Medikament ab und sammelte die Tabletten. Ich verfiel in eine Depression und konnte all das nicht mehr verstehen. Wie kam es zu meinem Erleben? Stimmt etwa all das nicht, was ich fühlte und dachte? Ein ernsthafter Suizidversuch folgte. Die damalige Nahtoderfahrung ist noch lebendig in meinen Erinnerungen. Gott wollte mich noch nicht haben. Ich erwachte im Spital und wurde zum ersten Mal in die Klinik eingewiesen. Die Wahngedanken blieben auch am Anfang des Aufenthaltes bestehen, alles bezog ich auf mich und fühlte mich durchgehend betroffen. Ich musste neu lernen, Dinge nicht auf mich zu beziehen. Die versteckten Kameras verfolgten mich bis 2005. Alkohol war meine neue Medizin, damit ich dieses Erleben aushalten konnte. Ich trank, bevor ich nach Hause ging, aus Angst, dass ich eine Situation nicht mehr aushalten würde. Leider entwickelte sich diese Strategie schnell zur Sucht und verselbständigte sich mit all den unangenehmen Folgen, die man sich dazu ausdenken kann.

Ins Dialogos kam ich, nachdem ich zwei Jahre in der Klinik war. Ich habe wieder Freiheiten und Selbstverantwortung. An erster Stelle werden hier soziale Kontakte gefördert, ich lerne neue Menschen kennen, höre neue Geschichten, schliesse Freundschaften und lerne mit anderen Menschen umzugehen. Ich kann andere besser aushalten, ziehe mich weniger zurück und öffne mich. Hier wurde ich nicht ausgegrenzt.

Natürlich hat Aushalten viel mit mir selbst zu tun, doch wenn andere mich aushalten, dann hilft mir das. Vieles fällt mir schwer und ich habe wechselhafte Stimmungen bis hin zu Depressionen. Doch hier hat jeder seine Probleme.

In meiner Zukunft steht an erster Stelle, dass ich vom Alkohol loskomme. An zweiter Stelle steht für mich berufliche Zufriedenheit, ich möchte eine Tätigkeit ausüben, die mir gefällt. Langfristig möchte ich wieder alleine oder mit einer Freundin leben können. Unterwegs nehme ich mir immer wieder vor: Vergiss nicht, dich selbst zu lieben!»

Anicka (2009)



Anicka ist Alkoholikerin, 42 Jahre alt und seit zwei Jahren im Dialogos. Darauf angesprochen, was sie in den vergangenen zwei Jahren erreichen konnte, gibt sie erleichtert und spontan Antwort. «Ich konnte nach zehn Jahren abstinent werden von Alkohol. Dieses Ziel habe ich schon seit sechs Jahren verfolgt. Alkohol war ein Mittel, auf das ich nicht verzichten konnte. Ich konnte weder die schwere Vergangenheit noch die erlebten Verluste ver-

arbeiten. Im Alkohol habe ich meine Gedanken und meine Ängste ertränkt. Im Dialogos habe ich gelernt, dass es einen Weg ohne Alkohol gibt. Die Strukturen von Dialogos und die persönlichen Ermutigungen meiner Bezugsperson und dem ganzen Team haben mir geholfen. Mein Anteil war, dass ich bereit und entschlossen war, mein Leben grundlegend zu ändern und mit dem Alkohol aufzuhören. Am wichtigsten war für mich, dass ich nicht mehr alleine mit mir und meinen Themen bin. Das immer jemand da ist und Zeit hat für mich, wenn ich ein Gespräch brauche. Ich konnte im 2009 und 2008 je drei Monate Traumatherapie in Littenheid erleben und habe dort Strategien und Übungen für meine Krisenmomente erarbeitet. Diese wende ich konkret an. Ohne Aufarbeitung müsste ich wohl mit viel mehr Rückfällen leben. Auch wenn es schwierig ist, sich mit einem Problem auseinanderzusetzen und sich den Gefühlen zu stellen, so kann ich sagen, dass ein Gelingen möglich ist. Die Angst vor meinen Problemen ist immer noch da, doch die neuen Erfahrungen helfen mir. Die Tatsache, dass ich nicht alleine dastehe, ist nach wie vor am wichtigsten für mich. War ich noch vor zwei Jahren weitgehend davon abhängig, dass andere für mich Verantwortung übernehmen, so verwalte ich nun mein Geld wieder selbständig. Ich habe eine geregelte Teilzeitarbeitsstelle und lebe weitgehend selbstverantwortlich in einer Stadtwohnung in Frauenfeld mit einer Mitklientin. So bin ich nicht mehr auf die früher notwendige Kontrolle angewiesen. Anderen Menschen, die mein Problem kennen, möchte ich Mut machen und sagen: Es gibt einen Weg ohne Alkohol.»

Samuel (2009)

Samuel ist 22 Jahre alt und lebt seit August 2008 im Dialogos. «Ich habe hier viel über mich gelernt und habe einen Weg gefunden im Umgang mit meiner Depression und meinen Ängsten. Ich habe gelernt, in einer grösseren Gruppe zusammenzuleben und habe mit vielen Leuten Kontakt. Für meinen weiteren Weg konnte ich Klarheit finden. Durch die vielen Rückschläge in der Familie und in den Kliniken habe ich mich zurückgezogen und fühlte mich jeweils einsam. Im Dialogos habe ich gelernt, im Kontakt zu bleiben und Hilfe anzunehmen. Die Zeit für mich alleine zu haben war sehr wichtig. In Kontakt bleiben ist eine bewusste Entscheidung, die mir manchmal schwerfiel. Das Team hat mich ermutigt, alles Schritt für Schritt anzugehen.»

Stefanie (2010)

ist 42 Jahre alt und trat im Oktober 2009 ins Dialogos ein. Noch heute sagt sie, dass sie hier im Paradies lebe. Anfangs hätten sie MitbewohnerInnen für diese Aussage belächelt. Doch sie schildert mit Überzeugung, dass ihr das Haus, die Umgebung, die Ruhe, der Garten, das Team, die kreativen Möglichkeiten und das Angebot der Aktivitäten gutgetan hätten. «Ich konnte wieder einmal einkaufen in Konstanz, besuchte das Kino oder erlebte Ausflüge.»

Stefanie schildert ihre Kindheit und es scheint, als wäre sie vor nichts verschont geblieben. Als sie dann mit sieben den Vater verlor, erinnerte sie sich an ein Gefühl der Erleichterung, da der Vater sehr viel getrunken hatte und die Familiensituation arg belastet gewesen sei. Schon als Kind habe sie das Gefühl gehabt, dass sie anders sei als die anderen; das war schwierig. Nachdem sie drei Tage umhergeirrt war, trat sie 1988, 20-jährig, erstmals in eine psychiatrische Klinik ein, sechs Monate nach der Geburt ihres ersten Kindes. Sie trennte sich vom Vater des Kindes und lebte wieder bei der eigenen Mutter. Mit der Diagnose, die man ihr damals gab, kann sie sich bis heute nicht anfreunden:

«Ich fühlte mich vor allem abgestempelt und sehr ausgeliefert, und ein langer Kampf begann. Genaue Aufklärungen über meine Krankheit hatten nie stattgefunden. 20 Jahre später wurde das erste Mal hinterfragt, ob die Diagnose überhaupt stimmt. Seit 1988 lebe ich mit Schlafproblemen – ich kann bis heute nicht ohne Medikamente einschlafen. 1989 lernte ich meinen späteren Ehemann kennen und wurde erneut schwanger. Er war Alkoholiker und ich trennte mich 1994 von ihm. Danach wurde es erst richtig schlimm in meinem Leben. Meine beiden Kinder, damals 6 und 4 Jahre alt, wurden während eines Klinikaufenthaltes fremdplatziert. Ich glaube, ich habe drei Jahre lang geweint. Mein Sohn wurde von seinem Vater adoptiert und ich sah ihn daraufhin drei Jahre nicht mehr. Meine Tochter kam zu meiner Mutter, auch zu ihr hatte ich wenig Kontakt. Während all diesen Jahren gab es nur einen Psychiater, von welchem ich mich ernst genommen fühlte. Er sprach mit mir über diejenigen Themen, die mich wirklich beschäftigten. Nach der Platzierung der Kinder kam ich für zwei Jahre in ein Wohnheim, danach (1997) durfte ich in eine eigene Wohnung in Wil. Ich arbeitete damals in der Heimstätte Wil und bekam einen Beistand. Nach sechs Jahren erbitterten Auseinandersetzungen mit ihm wechselte ich in den Kanton Zürich, um diese Zusammenarbeit aufzulösen. Leider war dieser Schritt zu gross, und ich trat zwischendurch freiwillig in die Klinik ein, um Ruhe, Schutz und Sicherheit zu haben. Im Dialogos konnte ich viel aufarbeiten, auch wenn ich lange geschwiegen habe. Ich kann mich immer besser öffnen und lerne, mich zu formulieren. Hier habe ich Menschen gefunden, die mich ernst nehmen, die mir nicht ständig vorwerfen, dass ich Lügen erzähle. Ich fühle mich verstanden. Beim Vorstellungsgespräch im Dialogos habe ich das Interesse an meiner Person gespürt. Es wurde erkannt, dass ich viel erlebt habe und ich wurde nach dem Schnupperaufenthalt nicht abgelehnt. Dass ich bereits nach 5 Tagen eine Arbeitsstelle im Murghof hatte, tat mir gut. Im April 2010 durfte ich in eine Dialogos-Stadtwohnung umziehen. Im März 2011 habe ich eine eigene von Dialogos gemietete Wohnung in Aussicht, welche ich nun wieder einrichten darf. Meine Flügel wurden gestutzt, jetzt wachsen sie wieder.»

Fabio (2010)

ist 24 Jahre alt und trat vor vier Monaten ins Dialogos ein. Über sein Leben und seine gegenwärtige Herausforderung erzählt er Folgendes:

«Ich bin Sohn eines Binnenschiffers und habe noch vier Geschwister. Von 5–8 habe ich in einem Heim für Schifferkinder gelebt, dann war ich 6 Jahre bei meiner Familie und kam danach von 14–17 in ein Schulheim. Dort begann ich meine Ausbildung zum Logistikassistenten bei der SBB. Mit 16 sah ich, wie sich jemand an meinem Arbeitsplatz das Leben nahm. Seither habe ich fast jede Nacht Albträume. Ich begann Alkohol zu konsumieren, meine Lehre musste ich abbrechen. Der Heimleiter des Schulheimes hat mich sehr unterstützt, doch leider nahm sich kurz darauf sein Sohn das Leben. Ich blieb im Schulheim und entlastete die Familie der Heimleitung, indem ich anstelle des Sohnes dessen Aufgaben im Gebäudeunterhalt für ein Jahr übernahm. Später lernte ich meine zukünftige Frau kennen, die bereits einen 4-jährigen Sohn hatte. Sie war 27, ich war 19. Einmal verpasste ich ihrem Sohn im Affekt eine Ohrfeige, worauf der leibliche Vater mit Strafanzeige auf

einfache Körperverletzung reagierte. Aus der Anklage wurde eine tragische Geschichte, die unsere Beziehung belastete. Meine Frau hielt zu mir. Die Arbeitssituationen halfen mir immer wieder, trotz Alkohol, einigermaßen stabil zu bleiben. Doch die Farbstoffe der Fabrikarbeit griffen meine Lungen an, und ich musste die Stelle aus gesundheitlichen Gründen aufgeben. Der Druck von aussen nahm stetig zu, meine Ratlosigkeit und Ohnmacht ebenfalls. Der Sohn meiner Frau kam in eine Pflegefamilie, was meine Frau nicht verarbeiten konnte. Mit 21 Jahren wurde ich selber Vater von einer Tochter. Wir lebten 8 Monate lang als kleine Familie. Da ich zwischenzeitlich unterernährt war, kam ich ins Spital, meine Frau kam ins Frauenhaus, unser Kind wurde in einer Pflegefamilie platziert. Nach dem Spital trat ich für 8 Monate in die Klinik ein und erkannte damals meine Suchtproblematik. Die Beziehung mit meiner Frau zerbrach, eine Scheidung stand bevor, ich bekam einen Beistand.



Ich habe begriffen, dass ich mir helfen lassen muss. Die Freude, die ich im Dialogos wieder finde ist ungewohnt. Mein Traum ist immer noch Binnenschiffer zu werden, wie mein Vater, der mich immer auf seinen Schiffen arbeiten lässt. Er ist mir trotz seiner Scheidung ein Vorbild geworden. Ein weiterer Wunsch von mir ist, dass ich einst wieder als DJ Musik auflegen kann, eine Leidenschaft, die mich nicht mehr loslässt, seit ich damit gutes Geld verdienen konnte.

Zum Thema Integration kann ich nur sagen: Ich suche einen Weg zurück in die Gesellschaft und ich habe meine Gerichtsverfahren hier abschliessen können. Ich wurde an alle schwierigen Termine, Scheidung etc. begleitet. Das hat mich vor grossen Rückfällen bewahrt. Ich konnte eine Besuchsregelung mit meiner Tochter finden und ich habe hier den Schutz, den ich brauche, damit es überhaupt dazu kommt, meine Tochter wieder zu sehen. Schwierige Telefonate können gemeinsam gemacht werden; praktische Hilfestellungen sind eine riesige Entlastung. Wenn ich hier wieder «halbfertig» raus gehe, dann wird mich die Vergangenheit einholen. Darum war ich vor kurzem kompromisslos ehrlich, da keine Ausrede mehr Gewicht hat und ich mich weigerte, meine Probleme weiterhin zu leugnen.»

Zum Thema Integration kann ich nur sagen: Ich suche einen Weg zurück in die Gesellschaft und ich habe meine Gerichtsverfahren hier abschliessen können. Ich wurde an alle schwierigen Termine, Scheidung etc. begleitet. Das hat mich vor grossen Rückfällen bewahrt. Ich konnte eine Besuchsregelung mit meiner Tochter finden und ich habe hier den Schutz, den ich brauche, damit es überhaupt dazu kommt, meine Tochter wieder zu sehen. Schwierige Telefonate können gemeinsam gemacht werden; praktische Hilfestellungen sind eine riesige Entlastung. Wenn ich hier wieder «halbfertig» raus gehe, dann wird mich die Vergangenheit einholen. Darum war ich vor kurzem kompromisslos ehrlich, da keine Ausrede mehr Gewicht hat und ich mich weigerte, meine Probleme weiterhin zu leugnen.»

Jennifer – Meine Realität (2011)



Jennifer lebt seit drei Jahren im Dialogos. Einen Teil ihrer Geschichte erzählte sie im Jahresbericht 2009. Als Ziel formulierte sie, dass sie ein gesundes Leben in einer eigenen Wohnung anstrebe und dass sie sich eine zufriedenstellende Arbeitssituation wünsche. Sie erzählt uns, wo sie steht, nachdem sie ihre Energie auf Ihre Ziele verwendet hat und dennoch vieles anders kam, als sie sich vorstellte. «Vor drei Jahren habe ich geglaubt, dass ich mehrere Stufen auf einmal nehmen kann. Ich glaubte, dass es mir gelingen würde, auf meine frühere Medizin, den Alkohol zu verzichten. Ich malte mir mein Bild von einem perfekten Leben und habe mir Vieles einfacher vorgestellt. Dies war eine Illusion. Ich habe Probleme bagatellisiert und entmutigende Rückschläge erlebt. Nun muss ich mir Zeit einräumen, damit ich die Kraft finde, an mich selbst zu glauben. Ich möchte lernen, meiner Angst zu begegnen und mit schwierigen Erfahrungen und Momenten tiefster Hoffnungslosigkeit einen Umgang zu finden. Wenn Zweifel an mir nagen, bin ich meinen Gefühlen manchmal ausgeliefert.

Eine Perspektive bedeutet für mich, ein Bild von meiner Zukunft zu haben. Dazu gehört für mich Kontakt zu haben und beruflich integriert zu sein. Als Mensch habe ich mich verändert. Ich habe hier Vertrauen aufgebaut und arbeite in der Küche um täglich mitzuhelfen, wenn 30–35 Mahlzeiten zubereitet werden. Wenn ich weiss, was mich erwartet, dann trägt dies zu meinem Wohlbefinden bei. In der Freizeit nutze ich die wöchentlichen internen Angebote, um meine Kreativität auszuleben. Damit ich das Erlernte aus meinem ersten Beruf nicht vergesse, schneide ich Haare zu einem Sondertarif. Solange ich die Gewissheit haben darf, dass ich meine Sorgen und Probleme teilen und mitteilen kann, werde ich nicht aufgeben. So kann ich nach all meinen Rückschlägen dranbleiben und mich immer wieder neu entscheiden, meine Selbstliebe zu pflegen. Auch wenn ich Zufriedenheit immer wieder ausserhalb von mir suche, so weiss ich doch, dass ich sie letztlich nur in mir selbst finden kann.»

Mojo Jojo – Meine bessere Realität (2011)

Vor mir sitzt ein junger Mann, der sich für den Jahresbericht Mojo Jojo nennt. Shiro wäre auch gut, aber «Motscho Jotscho» gefällt ihm besser. Er ist 25 Jahre alt und mit einem Unterbruch von einem Jahr seit Juli 2007 im Dialogos. Wir führen selten längere Gespräche, da er sich häufig zurückzieht – vieles mit sich selbst ausmacht. Er geht eigenen Tätigkeiten nach und macht meistens wenig Worte. Mojo Jojo hat ein sensibles Wesen und feine Wahrnehmungsantennen. Auf die Frage, welche Projekte er gerade umsetze, meint er: «Ich mache dreidimensionale Bildbearbeitungen. Du kannst mir ein Bild des Hauses mailen, dann kann ich es zeigen.» Bis dahin hatte ich ihm nichts über das Thema des Jahresberichtes mitgeteilt und freute mich über sein Angebot. Was er über seine Perspektive denkt, lesen Sie im folgenden Abschnitt:



«Als Kind hat alles gepasst. Dann kam die Scheidung meiner Eltern in der 3. Klasse. Wir konnten uns das Haus nicht mehr leisten und mussten zu dritt in eine kleinere Wohnung ziehen. Ich hörte auf zu lernen. Ich glaube nicht, dass anderen etwas aufgefallen ist. Ich weiss nicht, welche Bedeutung dieser Bruch in meinem heutigen Leben hat und wie eine Heilung aussehen könnte. Als ich hierher kam, hatte ich keine grossen Erwartungen mehr, ich wollte nur noch angenommen werden, wie ich bin und ein bisschen happy sein. Ich habe bis jetzt nicht viel aus mir gemacht, nichts gelernt, höchstens über den PC und über mich selbst. Dennoch möchte ich vorwärts kommen und aus meinen Fehlern lernen.» «Im Second Life bin ich glücklich». Das Second Life bedeutet auf Deutsch «zweites Leben» und ist eine Online-3D-Infrastruktur. Die Benutzer gestalten virtuelle Welten, in denen Menschen durch Avatare interagieren, spielen, Handel betreiben und anderweitig kommunizieren können. Avatare sind kreierte Wunschfiguren mit einer Identität. Das seit 2003 verfügbare System hat rund 28 Millionen registrierte Benutzerkonten, rund um die Uhr sind meist 35 000 bis 60 000 Nutzer gleichzeitig in das System eingeloggt.

«Dort habe ich alles, was ich sonst nicht habe. Ein Haus mit roten Fensterläden, im Winter wunderbar schneebedeckt, tausend tolle Möbel und eine 7-jährige Tochter Wendy. In Wirklichkeit ist sie eine 20-jährige Frau aus dem Kosovo, die Mathematik studiert. Ich habe viele gute Freunde, flirte oft und empfinde nie Langeweile. Dort findet mein Leben statt. Es ist eine Illusion, welche meine bessere Realität darstellt und mein Gefühlsleben positiv beeinflusst. Nun ja, es gibt auch dort Nachteile, denn nicht alle Mitspieler nehmen Rücksicht auf Gefühle und Verletzungen sind auch in einem Onlinesystem möglich. Ich treffe viele unglückliche Ehefrauen, die etwas suchen, das sie sonst nicht haben.»

Daraufhin frage ich ihn, wie es ist, wenn er aus seiner besseren Realität auf sein Leben schaut?

«Dann sehe ich eine Person, die am PC sitzt und ein langweiliges Leben führt. Für lange Zeit habe ich getan, als wäre mir alles egal, um mich zu schützen und nicht verletzt zu werden. Doch es war nicht so. Hätte ich jemanden getroffen, der Hilfe braucht, so wäre ich niemals vorbeigegangen. Durch meine Erfahrungen kam ich zu der Überzeugung, dass das Leben einfacher ist, wenn nichts eine Bedeutung hat. Doch nun weiss ich, dass es nicht so ist. Es gibt eine Mitbewohnerin

im Dialogos, die mir nicht egal ist. Es ist mir nicht mehr gleichgültig, wie ich mit Menschen umgehe, was ich sage und denke. Mein Bruder, mein Vater und meine Mutter sind mir wichtig. Auch wenn ich Probleme nicht gerne zugebe, muss ich einen Umgang damit finden. Wenn jemand von meinen Erfahrungen profitieren kann, dann bin ich gerne offen und rede darüber.»

Reto – Nachforschungen – Mein Drehbuch (2011)

«Mein Name ist Reto. Ich bin heute 34 Jahre alt und trage seit frühester Jugend die grundsätzlichen Fragen in meinem Herzen. Wer waren meine Eltern, habe ich Geschwister und weshalb kenne ich niemanden aus meiner Verwandtschaft? Wer weiss von meiner Existenz und in welchem Alter wurde ich fremdplatziert? Ich wusste nur, dass meine Eltern Drogen konsumiert haben. Meine Mutter sei bei der Geburt gestorben und mein Vater einige Jahre später. Ich hätte bereits ab Geburt einen Entzug gemacht und zur Entwöhnung über drei Jahre Methadon erhalten. Das war alles.

Diesen Umständen entsprechend erlebte ich eine dramatische Kindheit im Heim. Vieles hätte nie passieren dürfen. Mit der körperlichen Entwicklung hatte ich bis zum Teenageralter nachzuholen. Der Heimaufenthalt wurde zum Alptraum. Ich war kränzlich und nässte lange ein. Die Erziehungsmethoden von kalter Dusche, verbaler und körperlicher Gewalt, massiven Entwertungen und vielem mehr haben tiefe Kerben in meine Kinderseele geschnitten. Ein Nagelbrett auf dem Rücken sollte zur Haltungskorrektur beitragen. Meine leichte körperliche Behinderung wurde mit Kommentaren, ich solle meinen Fuss nicht so nachziehen, bemängelt. Mein Lachen wurde kritisiert und als ich in den Stimmbruch kam, wurde mir gesagt, ich simuliere und meine Stimme klinge peinlich. Doch ich war tatsächlich im Stimmbruch. Nicht genug davon, blieben mir auch weitere Missbräuche nicht erspart. Die Fragen nach meiner Herkunft blieben konsequent ohne Antworten.



Die Schule war eine grosse Herausforderung für mich, da ich gehänselt und ausgelacht wurde. Fahrradfahren konnte ich erst mit 13 Jahren. Nach der Schule gelang es mir, eine zweijährige Anlehre zum Fahrzeugwart abzuschliessen. Mit 21 Jahren folgte ein erster Klinikaufenthalt, ich war gerade dabei, meinen Führerschein zu machen. Damals bekam ich die Diagnose Schizophrenie mit paranoiden Wahnvorstellungen. Ich hatte mir angewöhnt, dass niemand hinter mir lief, damit ich mich nicht beobachtet fühle. Die Angst vor Kritik sass tief. Schutz und Sicherheit sind Fremdwörter, wenn ich an meine Jugend denke. Mit diesen Lücken und Brüchen trat ich im Dialogos ein. Ich hatte mehrere Monate mit mir gerungen und wollte in eine familiäre Institution wechseln. Auch wenn 15 Leute in Stettfurt leben, so ist doch das Team persönlich engagiert und mein Anliegen, meinen Herkunftsfragen nachzugehen, wurde von der Leitung ernst genommen. Ich habe die Zusage, dass mir kein Schritt auf dieser Suche alleine zugemutet wird. Auch wenn ich darauf aufmerksam gemacht werde, dass dies ein weiter, steiniger Weg sein kann, bin ich fest entschlossen, mehr über meine Vergangenheit zu erfahren. Denn, was auch geschah, ich möchte verstehen können und mich mit meiner Lebensgeschichte versöhnen. Meine gesetzliche Vertretung unterstützt mein Anliegen und hat mir als Auftakt eine Urkunde meines Urgrossvaters, mit Namen väterlicherseits zugestellt. Ich lerne nun, welche Bedeutung Verwandtschaftsbezeichnungen wie Tante oder Cousin haben. Mein umfangreiches Kinderdossier wurde in einem Stadtarchiv gefunden und die Akteneinsicht bringt viele neue Erkenntnisse. Darunter befanden sich zwei Fotos aus meiner Kindheit, die ich behalten durfte. Es sind die einzigen Bilder aus meiner Vergangenheit.

Meine Mutter war deutsche Staatsangehörige und aus den Akten geht hervor, dass sie acht Jahre vor meiner Geburt einen Sohn zur Adoption frei gab. Sie starb nicht bei meiner Geburt, sondern an meinem 4. Geburtstag. Ich erfuhr, dass sie einst am gleichen Ort wie ich gearbeitet hatte. Meine Eltern haben zwei Jahre vor meiner Geburt geheiratet und haben sich auf mich

gefreut. Die deutsche Botschaft klärt nun ab, ob meine Grosseltern noch leben und ob meine Mutter Geschwister hat. Über Adoptionsfachstellen werde ich meinen Halbbruder suchen.

Mein Vater wurde vor seinem Drogenkonsum als rechtschaffene und fleissige Person gerühmt. Er war Kaminfeger. Er liess sich von einem Hausarzt über Jahre behandeln und versuchte von den Drogen wegzukommen. Er machte eine lange Therapie in Littenheid, die er ohne meine Mutter antrat. Wenige Tage nach Klinikaustritt starb er an einer Überdosis Heroin. Über die Verwandtschaft meines Vaters habe ich schon vieles erfahren. Zwei Grosstanten können Fragen beantworten. Beide sind älter als 80 Jahre. Die eine Grosstante war die Patentante meines Vaters und hatte ihn im Entzug und in den damaligen Wohnungen mehrmals besucht. Bevor ich sie besuche, möchte ich ihre Stimme am Telefon hören, damit ich mich innerlich vorbereiten kann. Ich hoffe, dass ich eines Tages ein Bild von meinen Eltern sehen kann. Auch wenn vieles offen bleiben wird, so bin ich doch dankbar, dass ich Zeit und Kraft für diese Nachforschungen aufwenden darf. Antworten sind meine Perspektive. Ich gebe mir Zeit für mein «Drehbuch» und habe die betreute Wohnform akzeptiert. Noch ist es für mich eine Illusion, wieder alleine in einer Wohnung klar zu kommen. Ich brauche ein soziales Umfeld und Freundschaften und ein bisschen Geborgenheit, damit die Wunden meiner Seele heilen können.»

Peter – 20 Jahre betäubt – Ausstieg als Illusion? (2011)

Peter lebt seit knapp zwei Jahren im Dialogos, er zog im vergangenen Herbst in eine Stadtwohnung.



Dies erlebt er einerseits wohltuend, da er nicht ständig Leute um sich habe und andererseits müsse er mit sich selbst und der grossen Freiheit auskommen. Da er seine Gefühle viele Jahre mit Drogen zugedeckt hatte, erinnerte er sich zuerst kaum an die Jugendzeit.

«Nach der Scheidung meiner Eltern gab es eine kurze Zeit in meinem Leben mit guten Erinnerungen. Dies verdanke ich meinem damaligen Stiefvater, der mir zeigte, dass ich wichtig bin und mir sogar Geschenke machte. Dieser Abschnitt war kurz, die meiste Zeit wurde ich hin und hergeschoben.

Während der Ausbildung zum Betriebsassistenten

bei der SBB fing ich an, mich zu betäuben und kam in falsche Kreise. Ich konnte die Lehre trotz zunehmendem Doppelleben beenden und in der Arbeitswelt viele Jahre bestehen. Eineinhalb Jahre nach meinem ersten Ausstiegsversuch wurde ich rückfällig. Auch wenn ich sechsmal einen Drogenentzug gemacht habe, so fehlte mir jedes Mal die Perspektive für eine Anschluss therapie. Ich war orientierungslos. Als ich 2006, mit 33 Jahren, durch einen tragischen Umstand mein Bein verlor, war dies ein guter Grund, mich gänzlich aufzugeben. Ich konnte mit diesem Verlust unmöglich einen Umgang finden. Nachdem ich 2009 in der Obdachlosenunterkunft lebte und alles, auch meine Arbeitsstelle verloren hatte, hatte ich die Gasse endgültig satt. Ich hatte genug von Polizei, von Haft und Not. Das Ziel war klar – noch einen Anlauf. Ich dachte, dass ich das schaffe. Doch ich gebe zu, dass es eine grosse Illusion war, dass ich meine Ziele schnell erreichen würde. Es ist schwer zu akzeptieren, dass es nicht so läuft, wie ich anfangs dachte. Mein Freiheitsdrang ist gross, dennoch bin ich auf Unterstützung durch Gespräche, Psychotherapie und Vereinbarungen mit Kontrollen angewiesen. Die Zusammenarbeit mit Behörden gehört zum Betreuungsangebot und beansprucht in meinem Fall viel Zeit. Doch am meisten hat sich gelohnt, dass ich wieder denken lerne und mit klaren Augen sehe. Die tägliche Arbeit gibt mir Kraft. Ich weiss wieder, was ich mit mir anfangen soll und gehe regelmässig schwimmen. Seit einiger Zeit besuche ich Gottesdienste, die mir helfen, mich selbst nicht aufzugeben. So erhalte ich eine neue Sichtweise und kann mich wieder freuen.»

Erich – Ein Spitex-Klient erzählt (2012)

Erich ist 57 Jahre alt und seit 9 Monaten Klient der Psychiatriespitex. Er ist im Sommer 2012 in die Region von Dialogos gezogen. Erich erzählt, dass ihn der Umzug, zusammen mit seiner psychischen Instabilität, völlig überfordert habe. Er nahm Kontakt auf mit Dialogos-Spitex und schildert nun den Erstkontakt mit unserer Pflegefachfrau. Er habe sie beobachtet und ihre Spannung wahrgenommen, ihren inneren Anspruch auf Professionalität und ihre persönliche Betroffenheit. Im Verlaufe des Erstgesprächs habe sich die Situation entspannt.

Erich bringt ein, dass er selbst auf der Ebene der Beziehungsgestaltung viel zu geben habe. Auch seien ihm Führungsfunktionen und Teile der Berufe im Gesundheits- und Sozialbereich aus eigener Berufserfahrung vertraut. Die nonverbale Kommunikation habe für ihn einen hohen Stellenwert. Durch das Einsetzen von fachlichen Methoden könne ein Mensch seine Natürlichkeit verlieren. Er unterscheide hier die persönliche von der fachlichen Ebene. Die Verbindung von diesen Ebenen sei immer ein Spagat. In diesem Sinne sei auch er Fachmann und kenne die «Helferrolle». Er habe in



seiner früheren beruflichen Tätigkeit in Erstkontakten stets zugehört und nur nachgefragt, wenn er den Eindruck hatte, etwas nicht verstanden zu haben. Dabei habe ihn die innere Haltung, keine Erwartungen erfüllen zu müssen, entspannt. Fachleute seien unter Druck, weil sie einen Auftrag erfüllen müssten.

Nach diesem Gesprächseinstieg erzählte Erich aus seinem Leben. Schon ganz klein beobachtete Erich, wie seine Mutter die ältere Stiefschwester behandelte und empfand das als Ungerechtigkeit. Er distanzierte sich von der Mutter, weil er glaubte, dass dies kein liebendes «Mueti» sein konnte. Während seiner Kinder- und Jugendzeit wurde er missbraucht

und zu Hause und vor allem in der Schule grob gequält und misshandelt. Angst, Selbstablehnung und ein minimales Selbstwertgefühl waren seine täglichen Begleiter. Er lebte häufig in einer selbstgewebten inneren Welt. Daraus resultierte eine Ablehnung durch das soziale Umfeld. Trotz allem wollte er leben. Bis zur Rekrutenschule blieb Erich diesen Umständen ausgesetzt. Nach der Rekrutenschule folgte er dem Wunsch, mit Menschen zu arbeiten und setzt sich früh für Würde und Gerechtigkeit ein. Seine Fähigkeiten wurden unmittelbar nach seinem Lehrabschluss in einem Gesundheitsberuf von einer Vorgesetzten als Führungskompetenz erkannt. Erich blühte in der Position auf und übernahm Verantwortung. Er begegnete vielen Missständen, beobachtete den Machtmissbrauch in seiner Branche und empfand das fehlende Einfühlungsvermögen im Umgang untereinander als Belastung. Er berichtet über berührende Erlebnisse, in welchen seine aufmerksamen und liebevollen Begegnungen zu Behandlungserfolgen geführt hatten. Während die Mitarbeitenden damals über Weiterbildungen spotteten, erlebte er dort stille Bestätigung und beschloss, seinen Grundsätzen treu zu bleiben. Trotz mehrfachem Wechseln der Arbeitsstellen, wiederholten sich die Umstände. Er blieb sich treu, entschied sich aber, einen anderen Beruf zu lernen.

In der Zwischenzeit gründete er eine Familie und wurde viermal Vater. Seine Frau habe jedoch bald die Absicht verfolgt, einen anderen Menschen aus ihm zu machen, worin sie von Freunden bestätigt wurde. Den Weg zur inneren Heilung konnte Erich aber nur alleine gehen. So wurde es in der Ehe mit den Jahren zunehmend still, aus dem Miteinander wurde ein Nebeneinander. Er fühlte sich betrogen um die Liebe seiner Frau. Erich flüchtete in die Arbeit und pflegte eine enge Beziehung zu seinen Kindern. Leise beschlichen Depressionen seinen Alltag und die Vergangenheit holte ihn immer mehr ein. Mit 39 Jahren, im Jahr 1994 erfolgte ein erster Aufenthalt in der psychiatrischen Klinik. Bis 2001 folgten fünf weitere Aufenthalte. Erich erzählt: «Ohne Ort, wo man sein kann, wie man ist, fühlt sich das Leben so an, als sei man dauernd am Schwimmen mit dem Versuch,

nicht unterzugehen». Dann erinnert sich Erich an die Aussage eines Arztes beim Austritt des 6. Aufenthaltes: «Wenn sie in dieser Ehe bleiben, gehen sie nach Hause und kommen in kurzen Abständen wieder.» Er entschied sich für die Trennung. Danach habe kein Klinikaufenthalt mehr stattgefunden. Erich konnte seiner Arbeitstätigkeit noch zur Hälfte nachgehen, bekam jedoch 2003 eine IV-Rente. Er beschreibt, dass er vor der Dialogos-Spitex, während 9 Jahren durch die Psychiatrie-Spitex in einem anderen Kanton erfolgreich betreut wurde. Es sei immer die gleiche Frau zuständig gewesen. Sie habe ihm geholfen, sein Gefühlschaos zu ordnen. Erich benutzt für dieses Chaos das Bild einer Waschmaschine im Bauch, die unaufhörlich drehte. Seine Betreuerin habe ihm geholfen, diese Maschine zwischendurch zu stoppen und seine Gefühle wieder zu ordnen. Er habe gelernt, seine Themen aufzuschreiben und zu sortieren. Nun sei er umgezogen, um seine kleine Enkeltochter zwei Tage pro Woche zu betreuen. Dieser Schritt sei nicht einfach gewesen, da er mit irrationalen Ängsten und Zwängen leben müsse. So habe er am neuen Wohnort eine Spitexbetreuung gesucht und kam auf Dialogos zu. Wichtig sei ihm, einen Ort zu haben, um so zu sein, wie er ist. Im Umgang mit seinen Zwängen brauche er Unterstützung. Die Gespräche schätze er, weil er auch etwas geben dürfe. Er bekomme Sicherheit, wenn die Pflegefachfrau seine Gedanken bestätige oder hilfreich hinterfrage. Sie helfe ihm, Gedanken und Gefühle zu strukturieren und zu ordnen. Er könne innere Blockaden lösen und mit ihr ganz praktisch einen Wochenplan erstellen, wenn die täglichen Anforderungen ihn zu überwältigen drohen. Als sie einmal krankheits-halber absagen musste, sei es ihm schlecht gegangen und einmal mehr sei ihm aufgefallen, dass er trotz allem ein Beziehungsmensch sei und Kontakt brauche. Durch diese Dienstleistung habe er weiterhin die Hoffnung, dass er auch in Zukunft auf Klinikaufenthalte verzichten könne.

Sven – Ein unfreiwilliger Aufenthalt (2012)



Sven ist 24 Jahre alt und lebt seit August 2012 im Dialogos. Seine Grosseltern begleiteten ihn zum Vorstellungsgespräch ins Dialogos und ermutigten ihn für den Aufenthalt. «Am Anfang fand ich das Angebot von Dialogos sinnvoll. Ich durfte in eine Stadtwohnung eintreten. Dann führten zwei Verwechslungen dazu, dass ich ins Heim nach Stettfurt kam. Die Betreuung meinte, ich hätte die Medikamente nicht genommen. Dem war nicht so, doch aufgrund der Sachlage hätte ich wohl den gleichen Verdacht gehabt. Im Heim wollte ich auf «Durchzug» bleiben und gar nicht erst ankommen. Die ganze Fremdeinwirkung hat zu meinem Verbleiben geführt, dabei war mir wichtig, meine Familie nicht zu enttäuschen. Natürlich hätte ich meine eigene Wohnung «erzwingen» können, aber dann hätte ich die Familie vor den Kopf gestossen. Ich kündigte trotzdem im Dezember, weil mein Wunsch stark war, ohne Betreuung draussen klar zu kommen. Ich zog dann allerdings die Kündigung wieder zurück. Im Dezember kam es zu körperlichen Symptomen, die nun in ärztlicher Abklärung sind. Ich war unsicher beim Gehen, mein ganzes Körpergefühl schien verloren gegangen zu sein. Ich

hinkte, hatte Gleichgewichtsstörungen und Nervenausfälle. Ende Dezember durfte ich mit meiner Familie in den Urlaub, mitten im Winter, Sonne und Strand, aber ich war erschöpft und unwohl. Ein Befund ist noch ausstehend. Seit bald eineinhalb Jahren nehme ich Medikamente ein, doch sie machen mich müde und ich habe Heisshunger. Das werde ich mit meiner Psychiaterin besprechen. So wie ich jetzt bin, kenne ich mich kaum, ich war fit und sportlich und hatte Spass. Ich wollte das Nachtleben wie andere junge Menschen ausleben. Das Kiffen scheint einigen gut zu bekommen, bei mir war das anders. Ich bekam die Diagnose «schizophrene Psychose». Während den Krisen konnte ich nicht unter die Leute, aus Angst, dass mein Zustand erkannt wird. Ich begann erst im 2. Lehrjahr vermehrt zu kiffen. Im Unterbewusstsein war mir klar, dass ich den KV-Abschluss schaffen musste. Nach der Lehre ging es noch ein halbes Jahr gut, bis ich in der Freizeit nur

noch im Keller sass und kiffte. Ein halbes Jahr vor der Rekrutenschule begann dann die Krise erst recht und Suizidgedanken verfolgten mich. Wenn ich etwas geändert hätte, dann wäre ja meine Zukunft vielversprechend gewesen. Doch meine Freudlosigkeit und mein Interessensverlust hinderen mich daran, etwas anzupacken, hinzu kam, dass mich meine körperliche Konstitution frustrierte. Fussball und Fitness waren mir doch so wichtig. Die RS zog ich dann trotzdem durch.» Zu seinem Umgang mit dem unfreiwilligen Aufenthalt im Dialogos und ob er dennoch profitieren konnte, sagt Sven: «Ich kann unter Leuten sein, mit ihnen lachen und auch an ihrem Leben teilnehmen. Die regelmässige Verpflegung gibt eine gute Struktur und ich kann Unterstützung annehmen, um mit meiner Zimmerordnung klarzukommen. Nur schon zu wissen, dass ich wöchentlich aufräumen und waschen muss, hilft mir bei der Durchführung. Dialogos gibt mir Einiges, aber es nimmt auch Vieles. Die eigene Küche fehlt mir. Ich habe es als Strafe erlebt, hier sein zu müssen. Inzwischen weiss ich, dass es nicht so ist, doch ich hatte befürchtet, dass ich hier nicht mehr rauskomme. Und nun habe ich ja leider diese Nerven- und Muskelprobleme, die mich an einer zufriedenstellenden Arbeit hindern. Immerhin habe ich es geschafft, einen geschützten Arbeitsplatz zu akzeptieren, weil ich dort weniger Druck erlebe und Selbstvertrauen aufbauen kann. Mit meinen Eltern unter dem gleichen Dach weiterzuleben, hätte nicht geklappt. Distanz tut gut, obwohl meine Familie mit meiner Problematik und somit mit mir einen Umgang gefunden hat. Das ist für das weitere Umfeld und für die Kollegen sicher schwieriger.»

Die Eltern von Sven erzählen



Schon im Vorstellungsgespräch von Sven hatte ich die Grosseltern kennengelernt. Mit der Mutter von Sven hatte ich erst nach einigen Monaten einen ersten telefonischen Kontakt. Sie hat spontan eingewilligt, mit ihrem Mann einige Fragen, die ich ihr per Mail zustellte, zu beantworten. Auf einen persönlichen Kontakt darf ich mich noch freuen.

Wie haben Sie die Zeit mit Sven vor dem Eintritt ins Dialogos erlebt?

Vater: «Es war eine sehr anstrengende Zeit. Viel mehr für meine Frau, als für mich, da ich tagsüber nicht zu Hause war. Sven

hat sich meistens nicht an die Hausregeln gehalten, dies hat tagtäglich Diskussionen und Streitereien ausgelöst. Es war sehr aufreibend und hat viel Kraft verbraucht. Die Stimmung im Haus war ständig auf irgendeine Art «geladen» und negative Auswirkungen auf das Zusammenleben der übrigen Familie waren belastend.»

Mutter: «Sven war seit 5 Jahren krank und beging mehrere Suizidversuche. Wir hatten sehr schwierige Jahre mit enormen familiären Belastungen. Mein Sohn hatte enorme Verluste des Selbstwertgefühles erlitten. Er wollte wieder gesund werden und kam einfach nicht weiter. Das Zusammenleben wurde fast unmöglich, da er sich an keinerlei «Hausregeln» hielt, geschweige denn sich in die Familie einfügen konnte. Man sah meistens, wo er war, da er überall «Spuren» hinterliess. Es hat ihm aber immer Leid getan, er wollte es besser machen, was leider nicht oft gelang. Er projizierte alle Probleme auf mich als Mutter und gab damals oft mir die Schuld an seiner ganzen Situation. Ich litt sehr darunter und hatte oft keine Kraft für unsere beiden Mädchen. Auch wenn bei ihnen alles «normal» läuft, hätte ich mir mehr Zeit für sie gewünscht. Eine Tochter hat einmal so ganz nebenbei am Tisch geäussert: «Hier drin geht es ja eh nur noch um Sven». Das hat mich sehr aufgewühlt, traurig und sehr nachdenklich gestimmt.»

Was haben Sie von den Grosseltern von Sven, also von Ihren Eltern über Dialogos erfahren?

Vater: «Meine Schwiegereltern haben sich immer positiv über Dialogos geäussert. Sie schätzen insbesondere, dass Sven eine «starke Hand» bekam und er nicht mehr so einfach Alle täuschen konnte. Sehr positiv ist auch, dass er nicht einfach den ganzen Tag im Zimmer sitzt, sondern die Möglichkeit erhalten hat, in der geschützten Werkstatt in Frauenfeld zu arbeiten.»

Mutter: «Meine Eltern haben es im letzten Sommer für uns übernommen, da wir am Limit waren. Ich selber hatte im Herbst 2012 einen Zusammenbruch und war 4 Monate krankgeschrieben. Wir wurden aber immer über alles informiert und haben uns ausgetauscht.»

Wie war es für Sie als Vater von Sven, (bzw. als Mutter), dass Ihr Schwiegervater (bzw. Vater) als Ansprechperson zuständig war?

Vater: «Ich war äusserst dankbar und bin es heute noch, dass mein Schwiegervater als Ansprechperson gegenüber Dialogos und Sven zuständig ist. Heute habe ich wieder mehr Kraft, mich mit meinem Sohn und seiner Krankheit auseinander zu setzen (aber immer noch nicht genug, dass ich mich täglich damit befassen könnte). Seinerzeit hatte ich überhaupt keine Energie mehr.»

Mutter: «Am Anfang war es seltsam für mich, da wir bis dahin alles selber gemacht haben, überall mussten wir kämpfen. Aber durch die gute Kommunikation mit meinen Eltern konnte ich dann «abgeben» und war sehr erleichtert und dankbar darüber.»

Was bewegt Sie, wenn Sie den Beitrag von Sven im vorliegenden Jahresbericht lesen?

Vater: «Mein erstes spontanes Gefühl ist einfach nur Traurigkeit, wenn ich lese, dass er selbst doch immer Sport treiben und mit seinen Kollegen in den Ausgang gehen wollte. Dann empfinde ich Wut auf diese Kifferei, welche nach meiner Meinung für Svens Zustand verantwortlich ist. Ich bin froh, dass er die Kündigung im Dezember zurückgezogen hat und nicht schon in einer eigenen Wohnung ist, das wäre kaum gut gegangen. Sehr dankbar bin ich auch, dass Dialogos Sven nicht rausgeworfen hat. Wenn ich die letzten Zeilen von ihm betrachte, spüre ich, dass er nun selbst erkannt hat, wie wichtig Dialogos für ihn war und ist. Ich erlebe ihn heute viel positiver. Am letzten Sonntag war er bei uns zum Abendessen und wir konnten zusammen in der Familie mit seinen Schwestern sicher noch eine ganze Stunde nach dem Essen über «Gott und die Welt» diskutieren. Früher ist er nach dem Essen sofort in sein Zimmer verschwunden.»

Mutter: «Das bewegt mich sehr, sehr stark und wühlt mich wieder auf. Das Schreiben kann ich absolut nachvollziehen und es deckt sich mit meiner Einschätzung der Situation. Es stimmt mich sehr traurig, dass Sven doch wieder – wie es für sein Alter üblich wäre – einen Freundeskreis haben möchte, und es einfach nicht gelingt. Er sieht das Leben und das Umfeld von seinen Schwestern, welches sehr lebendig ist. Er ist im Innern meiner Ansicht nach sehr einsam. Das tut meinem Mutterherz sehr weh. Es freut mich sehr, dass er jetzt eher bereit ist, im Dialogos zu bleiben. Er hat sich riesig über das grössere Zimmer gefreut. Wir geben die Hoffnung nicht auf und vertrauen darauf, dass es gut wird. Wir haben den Glauben an ihn nicht verloren und möchten dort helfen, wo es geht und wo er es zulässt.»

Was haben Sie bisher geschätzt, was könnte optimiert werden in der Zusammenarbeit mit Dialogos?

Vater: «Ich habe die Ausdauer der Betreuer im Dialogos sehr geschätzt. Ferner die klare Linie, z.B. kontrollierte Medikamentenabgabe und regelmässige Urinproben. Ich habe mich sehr gefreut, als ich von Sven erfahren habe, dass er ein grösseres und helleres Zimmer beziehen konnte. Dies hat ihm sichtlich gut getan. Ich würde mir wünschen, dass er mehr Zugang zu Lebensmitteln hätte, vor allem abends und in der Nacht. Er erzählt, dass er oft Heisshunger hat und dann nichts mehr zur Verfügung steht. Ich bin mir bewusst, dass Sven stark zugenommen hat, trotzdem wäre es schön, wenn kalorienarme Lebensmittel rund um die Uhr verfügbar wären.»

Mutter: «Ich schätze am Dialogos, dass dort klare Linien herrschen, dass er Grenzen gesetzt bekommt. Das gelang uns oft nicht mehr. Wenn es möglich ist, wäre es schön, wenn er eine Ernährungsberatung erhält. Zukünftig wünschte ich mir regelmässige Standortgespräche. Dazu muss Sven aber einwilligen. Es geht ihm im Moment um Welten besser und wir können in

der letzten Zeit ruhige und schöne Gespräche führen. Er neigt aber dazu, schnell alles zu wollen und gibt sich zu wenig Zeit für seine Genesung. Wir hätten gerne auch Unterstützung in finanziellen Angelegenheiten, damit Sven noch eine andere Sicht als die des Elternhauses sieht.»

Thushari ist mein richtiger Name (2013)

Thushari ist 33 Jahre alt und kam im Alter von zwei Wochen in die Schweiz. Es wurde ihr erzählt, dass ihre leiblichen Eltern für ihr Leben gewünscht hätten, dass sie es einst besser haben sollte. Thushari zweifelt, ob der Wunsch ihrer Eltern auf diesem Weg erfüllt werden konnte: «Vielleicht hätte ich in Sri Lanka kein Suchtproblem oder Psychopharmaka.» Ihre Mutter starb, als sie 18 Jahre alt war und bis dahin war bereits einiges an Geschirr zerbrochen. 14-jährig hatte Thushari erste schlimme Angstzustände und Wahnvorstellungen, die sich zwei Jahre später erneut zeigten.



«So war ich mitten im Strudel meiner Probleme, kämpfte mit einer frühen Erkrankung und griff zu Suchtmitteln. Als ich mit 16 Jahren die Lehre zur Krankenschwester begann und die Angstzustände mich einholten, musste ich nach wenigen Wochen abbrechen. Mit 17 Jahren begleiteten mich meine Eltern auf die Suchtfachstelle, da ich bereits Cannabis und Alkohol konsumierte. Da dies alle taten, sah ich nicht ein, was dieser Termin sollte. Auch ein zweiter Lehrbeginn im Detailhandel scheiterte. Dass meine Mutter während dieser konfliktreichen Pubertätszeit an Krebs schwer erkrankte und mein Onkel mir diesbezüglich Schuldzuweisungen machte, verbesserte meine Lage keineswegs. Ich liess mir einreden, dass ich schuld sei. Als meine Mutter immer mehr leiden musste, bat ich Gott, sie zu erlösen. Eine Stunde nach

meinem Gebet erhielt ich den Anruf, sie sei gestorben. Ich trank sechs Monate keinen Tropfen Alkohol mehr und lebte bei einem Freund. Da ich nicht allein sein konnte und von ihm abhängig war, konnte er alles mit mir machen. So entdeckte ich den Alkohol wieder. Diesmal als Freund. Ich jobbte mich 8 Jahre durch und lebte von der Sozialhilfe. Heute habe ich keine Schulden mehr und konnte die Schulden durch den Erhalt der IV-Rente begleichen. Es waren jedoch lange Jahre des Kampfes und der Einsamkeit mit Beziehungen, die sich meist im gleichen Muster abspielten. Oft dachte ich an das Motto: «Was dich nicht umbringt, macht dich stark». In diesen acht Jahren begann ich, mich zu schneiden. Zuerst aus Spass, um in meinen Cliquen anzugeben und Blutsbruderschaft zu schliessen, im Sinne von: «Wer am tiefsten schneidet ist der King» und später zur Entspannung und unfreiwillig. Auch Kokain, Pilze und andere Substanzen kamen dazu.

Wenn ich länger clean war, wurde ich psychotisch, ich kann mir das bis heute nicht erklären. Ich erkannte mich in solchen Zuständen selbst nicht mehr, hatte heftige Wahnvorstellungen und wusste nicht mehr, wer ich war. Ich wollte sogar aus dem fahrenden Auto springen. So trat ich 2006 erstmals in eine Klinik ein, worauf weitere lange Aufenthalte folgten. Nur die stärksten Medikamente halfen. Leider haben sie auch starke Nebenwirkungen, unter anderem Gewichtszunahme. In kleinsten Schritten geht es seit damals bergauf. Nach mehreren Aufenthalten wurde mir eine betreute Wohnform empfohlen, da ich eine Gefahr für mich selbst und für andere sei.

Nach dem Vorstellungsgespräch im Jahr 2009 im Dialogos war ich begeistert und wollte unbedingt einen Platz bekommen. Zwei Jahre später konnte ich mit einer Mitbewohnerin in eine Stadtwohnung ziehen. Als die Mitbewohnerin aufgrund persönlicher Themen äusserte, sie wolle nicht mehr mit mir zusammenleben, war ich so enttäuscht und wütend, dass ich den Aufenthalt abgebrochen habe. Es gab keinen Weg zurück. Ich floh in die Klinik und mietete wieder meine eigene Wohnung. Dort wurde ich rückfällig. Ein Jahr später feierte ich mein Comeback und trat wieder im Dialogos ein. Mein grosses Zimmer ist mein wunderbarer Lebensraum, mein zu Hause. Ich brauche Gemeinschaft, auch wenn ich Mühe habe, mit den anderen klar zu kommen. Im tiefsten Innersten hat sich aber doch vieles verändert. Ich spüre Sicherheit und Geborgenheit seit ich wieder hier sein kann. Diese Gemeinschaft zu haben ist Lebensqualität für mich.

Ein Highlight war, dass eine fremde Person am Jahresfest ein Bild von mir kaufte. Vielleicht bin ich hier, weil ich nicht allein sein kann und weil ich im Moment noch nicht weiss, wie ich glückliche Beziehungen leben kann und wie ich alleine glücklich sein könnte. Mein Cousin hat

in Sri Lanka ein Haus gekauft. Vielleicht kann ich bald mein Herkunftsland besuchen und meine Eltern suchen.»

Reto – meine Halbschwester wurde in Amerika gefunden (2013)



«Vor drei Jahren begann im Dialogos die Suche nach meiner Familie. Ich durfte vor zwei Jahren die Schwester meiner Oma und die beiden Cousins von meinem verstorbenen Vater, den ich nie kennen gelernt habe, finden. Den ersten Teil meiner Geschichte ist unter Reto – Nachforschungen – Mein Drehbuch (2011) zu lesen.

Heute darf ich Ihnen erzählen, dass ich meine Halbschwester in Amerika finden durfte. Sie heisst Sandra und ist 8 Jahre älter als ich. Sie kam in Deutschland zur Welt. Danach wurde sie zur Adoption freigegeben. Eine kleine Aktennotiz in einem riesigen Stapel, hatte darauf hingewiesen, dass meine Mutter bereits ein Kind geboren hatte. Diesem Hinweis folgte ich und bat den internationalen Sozialdienst in Zürich um Unterstützung. Nach eineinhalb Jahren habe ich nun erfahren, dass meine Schwester gefunden wurde. Sie hat einem Kontakt mit mir zugestimmt. Wir haben unglaublich viele Frage aneinander. Im ersten Brief schreibt meine Schwester, dass sie mich kennen lernen möchte. Sie schreibt unter anderem:

«Die Nachricht des Sozialdienstes in Zürich, welcher mich informierte, dass ich in der Schweiz einen Halbbruder habe, hat mich sehr glücklich gemacht. Es tauchen auch viele Fragen auf, zuerst und am drängendsten die Frage, ob es dir gut geht, du gesund, glücklich und sicher bist? Du musst eine sehr

tapfere und mutige Person sein, nach allem, was du durchgemacht hast. Die Leiden, die du durchstehen musstest, hätten nie sein dürfen und sollten niemandem widerfahren, ganz sicher nicht einem Kind. Wenn ich hätte da sein können, um dich zu beschützen, hätte ich das mit all meiner Kraft getan. Ich wünschte, ich hätte mehr Antworten für dich, was unsere Mutter angeht. Meine eigene Geburt und die Adoption waren stets von Verschwiegenheit umhüllt. Man gab mir kleine Details, und meine Adoptiveltern haben mir nichts erzählt, so wie das für viele Adoptiveltern typisch ist. Über die Jahre hinweg wurden mir die Informationen stückchenweise offenbart. Ich bin aber nicht sicher, ob irgendetwas der Wahrheit entsprach. Ich habe keine Fotos von mir als Kleinkind oder Baby und ich habe auch kein Bild von unserer leiblichen Mutter. Ich bin sehr froh, dass du den Anfang gemacht hast. Worte können nicht ausdrücken, was zur Zeit in mir alles vor sich geht, aber ich möchte, dass du weisst, dass ich sehr glücklich bin, mit dir zu kommunizieren. Vielleicht können wir uns eines Tages auch von Angesicht zu Angesicht begegnen, die Schweiz scheint ein sehr schöner Ort zu sein, den ich gerne irgendwann einmal besuchen möchte. Ich hoffe, dass es dir gut geht und weiss, dass dies das erste von vielen Malen sein wird, dass wir den Schritt machen und miteinander kommunizieren.» Ich bin glücklich, dass ich nebst meiner Grosstante nun auch Sandra kennen lernen konnte und bin dankbar, dass sich das lange Warten und Suchen gelohnt hat.»

Enrico kennt alle Stationen von Dialogos (2013)

Enrico wurde im vergangenen Jahr 40 Jahre alt und lebt seit mehr als sieben Jahren im Dialogos. Er wuchs bei der Mutter auf und verbrachte einige Jahre seiner frühen Jugendzeit im Heim. Nach einer Anlehre zum Heizungsmonteur und Erfahrungen im Eisenwarenverkauf, erkrankte er mit 20 Jahren an Schizophrenie. Seine Mutter ging damals zurück nach Holland und lebt seither in Tilburg, Holland. Er kam mehrmals unfreiwillig, später auch freiwillig in die Klinik. Er wollte seine Wohnung nicht aufgeben, da er zwei Katzen hatte, für die er sorgte. Er erinnert sich ungern an die Situationen, in denen er laut gewesen sei in der Wohnung, Möbel demoliert habe und das Zelt in der Stube aufgestellt hätte. Einmal sei er einem Bauern aufgefallen, als er tanzend und ausflippend zu Fuss von Märwil nach Wil marschiert sei, so, dass der Bauer die Polizei informiert habe. Das sei ja nicht normal, so weit zu laufen, aber er hätte eben Zigis gebraucht. 2005 trat Enrico ins Dialogos ein. Damals war sein Wunsch, dass er nicht mehr in die Klinik muss. Dieser Wunsch hat



sich bis heute erfüllt. Enrico arbeitet im Murghof und leistet dort ausgeglichen und zuverlässig seine Arbeit. Das Pensum konnte bis 70% erhöht werden. Nach einigen Jahren in einer Aussen-Wohngemeinschaft hat Enrico wieder eine eigene Wohnung. An den Wochenenden besucht er oft seinen besten Freund, der aus dem gleichen Dorf kommt und den er seit früher Kindheit kennt. Dieser hätte ebenfalls schwere Zeiten mit Klinikerfahrungen erlebt. Gemeinsam hätten sie einen Freund gehabt, der sich mit 13 Jahren das Leben genommen habe, sein Freund sei damals in der Klinik gewesen und es sei ihm verboten worden, an die Beerdigung zu kommen. Vielleicht sei das auch ein Grund für die langjährige Verbindung. Im Gespräch mit Enrico wird deutlich, wie unsichtbar der innere Kampf von Enrico für seine Umwelt ist. Stets liebenswürdig und mit hellen, blauen Augen, ist er ein äusserst beliebter «Gast im Haus». Seine Ausstrahlung ist so, dass sich andere in seiner Nähe wohl fühlen. Die schweren Zeiten haben tiefe Spuren hinterlassen, so dass Enrico sagt: «Wenn ich mache, was man mir sagt, dann weiss ich nicht mehr, ob ich eine eigene Meinung habe.» Enrico überlegt gut und fühlt sich zwischen Vor- und Nachteilen einer Angelegenheit hin- und hergerissen. «Alles hat zwei Seiten. Vielleicht könnte ich wieder auf dem ersten Arbeitsmarkt ar-

beiten. Aber dann, hätte ich das Risiko, die Rente zu verlieren und diese Unsicherheit wäre für mich sehr belastend. Meine Tagesstruktur und die Arbeit gibt mir Halt und Sicherheit, auch wenn ich mich überwinden muss. Am Abend langweile ich mich oft, schaue TV und gehe früh schlafen, damit ich aufstehen mag. Die Angebote von Dialogos nutze ich gerne. Wir kochen gemeinsam, gehen in der Therme baden, haben kreative Möglichkeiten und die Gurtwerkstatt. In den Ferien mit Dialogos, bin ich erstmals auf einem Pferd geritten. » Am Schluss des Interviews fragt Enrico: «Darf ich noch einige Jahre hier bleiben?»

Max, 22 Jahre, Klient Wohnheim (2014)

«Da ich eine schlechte Schlafqualität und Schwindelanfälle hatte, musste ich bereits mehrmals die Medikamente anpassen. Das Angebot von Dialogos erlebe ich massgeschneidert für mich. Es ist immer jemand da. Ich vergesse vieles und bin darauf angewiesen, dass jemand nachfragt. Wenn ich Stimmen höre, nehme ich von mir aus keinen Kontakt auf mit anderen. Die Stimmen fressen meine Zeit und mein Tag ist verkürzt. Sie hindern mich an fast allem – nur beim Essen setze ich mich gegen die Stimmen durch. Ich verliere oft das Zeitgefühl. Wenn ich es schaffe, die Stimmen zu ignorieren, dann habe ich etwas Zeit für mich. Ohne Stimmen habe ich Ideen und Lust, etwas zu tun. Ich war ein Jahr in der Klinik und konnte gar nichts mehr tun. Die Stimmen waren anfangs verwirrend, weil immer jemand da ist und ich mich nicht mehr konzentrieren konnte – ich verlor meine Aufmerksamkeit. Manche Tage sind deshalb sehr streng für mich. Im Dialogos werde ich betreut, medizinisch versorgt und behandelt. Wenn Leute hier ein schädliches Verhalten zeigen und ihnen etwas nicht gut tut, dann gibt es immer wieder Rückmeldungen vom Team. So kann ich lernen. Im Vergleich zu anderen Orten erlebe ich hier, dass das Team sehr viel Geduld hat. Ich habe hier ruhige Gesellschaft und kann mit einigen über vieles reden.»

«Ich wurde zu einem Termin begleitet, das war wichtig. Es gibt Tage, an denen ich nicht alleine unterwegs sein kann. Nur schon mit einer fremden Person auf einer Bank sitzen löst bei mir Soziodrophobie aus. In Begleitung ist es möglich.»

Angelo, 31 Jahre, Klient Stadt-Wohnung (2014)

«Ich bin das zweite Mal im Dialogos und profitiere von meiner erneuten Chance in einer Stadtwohnung. Ich lebe in der Nähe des Teambüros zusammen mit zwei Kollegen, mit denen ich mich sehr wohl fühle. Wir schauen aufeinander und die ruhige und zuverlässige Art der anderen ermutigt mich. Wir haben keine Spannungen. Die Wohnung ist neu und gibt mir Sicherheit, weil ich weniger an die Vergangenheit erinnert werde. Das kann ich schwer erklären, aber in all den alten Wohnungen, in denen ich früher lebte, verwahrloste ich zunehmend. Hier packt es mich manchmal

und dann putze ich und räume mein Zimmer wieder auf und sonst werde ich vom Team wieder daran erinnert. Mit dieser selbständigen Wohnform erhoffe ich mir, dass ich von Dialogos die Bestätigung zu Händen meiner Beiständin bekomme, dass ich fähig bin, in der eigenen Wohnung zu leben. Wenn mir jemand bei der Wäsche helfen will, dann weigere ich mich, diese Hilfe anzunehmen. Wenn ich keine Wäsche mehr habe, dann muss ich eben morgens vor dem Kaffee eine Waschmaschine füllen.»

«Eine Ansprechperson zu haben hilft mir, so kann ich meine Anliegen besprechen. Ich lebe seit sechs Monaten ohne Medikamente. Vorher hatte ich jahrelang Vieles ausprobiert und kam auch mit Medikamenten an den Anschlag. Medikamente blockieren die Selbstwahrnehmung und verhindern eine Verarbeitung von schwierigen Themen. Selbst mit Medikamenten "tickte ich manchmal aus". Ich brauche das Wahrnehmen meiner Grenzen, selbst wenn ich nur noch weine oder Existenzangst habe. Ich bin eine Kämpfernatur und ein Energiebündel. Ich habe ein Gebet gefunden und bin in jeder Stunde mit Gott verbunden, das hilft mir, selbst im Umgang mit den Psychiatern.»

Marcel, 58 Jahre (2015)

Marcel hat eine ältere und drei jüngere Schwestern. Sein Vater war Landwirt. Marcel lebt im Dialogos und hat noch seine eigene Wohnung. Sobald es ihm besser geht, möchte er wieder mehr Zeit in seiner Wohnung verbringen. Schon als Kind fühlte er sich oft unsicher und einsam. Die Ausbildung zum Landwirt absolvierte er ohne Abschluss, was verhinderte, dass er mehr Selbstvertrauen erlangen konnte. Mit 30 Jahren erlebte Marcel erstmals eine schwere Depression. In dieser Zeit arbeitete er noch auf dem Hof der Eltern, in der Hoffnung, dass er den Hof übernehmen könne.



Seine Erkrankung führte unter anderem zu einem Suizidversuch. Seinen Eltern wurde klar, dass es für die Hofübergabe eine andere Lösung brauchen würde: Marcel erholte sich auch nach einem langen Klinikaufenthalt nur langsam und fühlte sich der Verantwortung nicht gewachsen. Sein sozialer Rückzug nahm zu und verhinderte später seine aktive Teilnahme im Turnverein und im Männerchor. Er hätte sich rein gar nichts mehr zugetraut und sich sogar vor der eigenen Familie zurückgezogen. Ängste und Selbstzweifel plagten Marcel mehr und mehr. Nun sitzt er vor mir und erzählt von seinen Gedanken und seinem Erleben. «Ja, der Fritz, der Zimmermann, er kennt das auch mit dem harten Schlag, einen Arbeitsplatz zu verlieren. Z.B. hatte ich später verschiedene Aushilfs- und Temporärstellen, z.B. im Volg oder in der Käseerei. Nachdem ich bereits 50% IV-Rente erhielt, schnupperte ich von der Klinik aus für ein 50%-Pensum bei der Kehrriechtabfuhr. Dort arbeitete ich sechs Jahre. Doch die unregelmässigen Arbeitszeiten mit Unterbrüchen bis zu 14 Tagen setzen mir immer mehr zu. Ich war auf eine regelmässige Tagesstruktur angewiesen. So musste ich diese Arbeit wieder aufgeben. Ich war schon vor sieben Jahren in der Klinik, dort wurde mir eine betreute Wohnform empfohlen – ich besichtigte einige Orte. Doch dann wies mir die IV eine Stelle bei den Pfahlwerken zu. So konnte ich nochmals in meiner Wohnung leben. Ich gewann wieder schrittweise Sicherheit und konnte immer mehr Verantwortung übernehmen, bis hin zu den Auslieferungen der Aufträge. Dies wäre anfangs undenkbar gewesen für mich. Mit der Zeit wusste ich genau, was mich wann erwartet. Doch dann veränderte sich der Zustand meines Vorgesetzten. Er besorgte Material nicht mehr zeitgerecht, so dass die Mitarbeiter stundenlang warten mussten. Er verlor sich in nicht nachvollziehbaren Tätigkeiten. Ich sprach mit den beiden weiteren Geschäftsführern, doch es änderte sich nichts. So wurde die Beziehung zum Chef belastender und die Zukunftsperspektive, wie auch die Freude an der Arbeit fehlten immer mehr. Ich hätte mir erhofft, dass ein Gespräch stattfindet. Bis hierhin hatte mich die IV immer unterstützt. Nun kam ich erneut in die Klinik. Ich erfuhr, dass ich von der IV keine weitere Unterstützung mehr erhalte im Hinblick auf eine Anstellung im freien Arbeitsmarkt. Ich konnte das nicht verstehen. Ich kam nach der Klinik in eine

Einrichtung, in welcher ich mit schwer kranken Menschen konfrontiert wurde. Das ist vielleicht in guten Phasen erträglich – aber nicht wenn es einem selbst so schlecht geht.» Dann erinnert er sich an die Jahre von 55 bis 57 und erzählt: «In dieser Phase konnte ich nicht mehr denken, nicht mehr schreiben, ich weinte oft und hatte keine Kraft mehr. Ich konnte mich nicht mehr konzentrieren. Ich habe nur noch gezittert. Ich konnte nirgendwo hingehen, noch nicht mal meine Schwestern besuchen. Ich verstehe das gar nicht. In Beziehungen habe ich abgeblockt. Ich bin der Typ, der lange schweigt, nichts sagt und anderen vieles durchgehen lässt. Dann staut sich das in mir und meine Gedanken beginnen zu kreisen. Ich kann nicht mehr abschalten. Im Dialogos möchte ich meine Lebensfreude wiederfinden und wieder Selbstvertrauen gewinnen. Gestern war ich mit dem E-Bike unterwegs und ich habe mir vorgenommen, mich mehr zu bewegen, damit ich wieder abnehme. Die Medikamente haben Spuren hinterlassen. Ich möchte schrittweise meine Fertigkeiten trainieren und vor allem mein früheres Umfeld wieder aufbauen.»

Barbara, 27 Jahre (2015)

Barbara trat im Juni 2015 ins Dialogos ein. Mit 22 Jahren erlebte sie ihren ersten Klinikaufenthalt. Sie habe ihre eigene Situation über lange Zeit verdrängt. Dann sei ihr beim ersten Klinikeintritt alles hochgekommen. «Ich bin gelernte MPA (Med. Praxisassistentin) und habe vier Jahre in einer Praxismgemeinschaft gearbeitet. Ich möchte gerne wieder in meinem Beruf tätig sein.

Mein Problem war nicht, dass ich meine Arbeit nicht gut erledigt hätte, im Gegenteil, meine Ansprüche sind mir unter anderem zum Verhängnis geworden. Ich möchte alles können. Ich hielt nichts von mir und dachte, dass diese Einstellung normal ist. In meinen Gedanken nährte ich die Stimme, dass ich nicht gut genug bin für den Beruf und die Selbstzweifel nagten ständig an mir. Dann ging ich über mein Limit und habe immer mehr übernommen. Das wollte ich lange nicht wahrhaben. Hinzu kam, dass ich die zwischenmenschlichen Probleme mit einer Berufskollegin unterschätzt habe. Sie rief mich manchmal um 23 Uhr an und bestand darauf, dass ich sie am anderen Tag zur Arbeit abholen sollte. Auch bezahlte ich zum Teil ihre Fahrkarten oder half ihr gegen Ende des Monats mit meinem Lohn aus. Ich konnte nicht nein sagen.



Da ich meine Situation nicht mehr aushielt, kiffte ich zwischen 20- und 22-jährig regelmässig. Den Stoff bezog ich von ihrem Freund. Dadurch getraute ich mich nicht, dieser Kollegin eine Bitte abzuschlagen, aus Angst, dass sie meinen Chef informieren würde. Und dann war ich mit gerade 22 Jahren bereits «ausgebrannt» und musste in die Klinik.»

Auch wenn Barbara mit einem 60%-Pensum an einem geschützten Arbeitsort angestellt ist, wird sie sehr traurig beim Gedanken an ihre erste Post von der IV. «Ich kann bis heute nicht wirklich akzeptieren, dass ich meinen beruflichen Weg nicht fortsetzen konnte. Ich hätte gerne die Ausbildung zur Pflegefachfrau HF gemacht und war bereits für die Ausbildung angemeldet, als ich den Brief von der IV auf dem Tisch hatte. Eine berufliche Wiedereingliederung wurde abgelehnt, somit stand ich mit 25 Jahren vor einer Rente. Dieser Moment war einschneidend, ich gab meine Pläne auf und erreichte einen erneuten Tiefpunkt. Ich ging zur Therapie und konnte mich langsam öffnen. Wenn mir jemand positive Feedbacks gibt, dann ist das Balsam für die Seele. Natürlich weiss ich, dass es meine eigene Aufgabe ist, mich zu schätzen und mir Botschaften mit der Zeit selber zu geben. Ich lebe seit 14 Monaten abstinent von Cannabis und ich wünsche mir, dass ich immer stabiler werde. Ich möchte, dass meine Selbstzweifel abnehmen und dass ich durch kleine Erfolgserlebnisse mein Ziel verfolgen kann. Ob ich das schaffe – auch mit der Abstinenz – das weiss ich nicht. Ich möchte mit 30 Jahren wieder im Beruf tätig sein und ich wünsche mir eine eigene Wohnung. Ich habe einen Mann kennen gelernt und ich lerne in dieser Beziehung offen zu sein. Nicht immer ja zu sagen und meine Grenzen einzuhalten, mich auch einmal für meine Vorstellungen einzusetzen.

Das ist nicht einfach und ich bin immer noch unsicher, ob ich meine Meinung sagen darf. Die Rahmung im Dialogos lässt zu, dass ich dranbleibe und mit meiner Bezugsperson Gespräche führe. So gelingt es mir, meine Themen nicht zu verdrängen und durch meine Ungeduld nicht über das Ziel hinauszugehen. Es ist ein Lichtblick für mich, dass ich ernsthaft drangeblieben bin und nicht nur mit einem Fuss dabei bin. Ich lerne, dass ich mir etwas gönnen darf, sei es einen Mittagsschlaf nach der Arbeit oder auch einmal ein Buch zu lesen. Manchmal kann ich nicht akzeptieren, dass ich nicht früher begriffen habe, was mit mir geschah. Ich kann anderen in einer ähnlichen Situation nur empfehlen, dass sie frühzeitig Hilfe annehmen. Kreative Tätigkeiten helfen mir manchmal, um ein wenig abzuschalten. Diesen Topflappen bewahre ich auf, irgendwann kommt er in die Küche. Den Engel habe ich in der Klinik gemacht, um der Stimme meines ständigen inneren Kritikers gute Botschaften entgegenzuhalten. So habe ich für meinen Weg einen Engel an meiner Seite.»

Vincent, 27 Jahre (2015)

«Ich rutschte nicht langsam in die Probleme hinein, vielmehr waren sie, soweit ich mich erinnern kann, schon da. Ich war immer ein zurückhaltender, ruhiger (fast stummer), ängstlicher Junge, der grundsätzlich sein Recht auf Existenz in Frage stellte. Immer hatte ich das Gefühl, meine bloße Anwesenheit sei nicht ok. Mein Selbstwertgefühl war so klein, dass ich oft jede Regung oder Bewegung von mir als nicht erlaubt oder falsch betrachtete. Dies war meine Selbstwahrnehmung und ich glaubte, dass sich andere Menschen auch so fühlen. Nur dass jeder andere halt besser und stärker war und so damit umgehen konnte. Der soziale Rückzug, mein Vermeidungsverhalten und die Erschöpfung, die daraus resultierten, bestimmten mein Leben. Vor allem in Zeiten, in denen ich alleine lebte, wurde es so schlimm, dass ich selbst in einer eigenen Wohnung Angst hatte, mich zu bewegen. Ich wollte keine Geräusche verursachen die andere stören könnten.

Erst mit ca. 21 Jahren realisierte ich, dass nicht jeder mit so starken Ängsten lebt. Meine Ängste führten mich in eine soziale Phobie und damit auch in die Depression. Ich zeichne gerne, um meine Gedanken und Gefühle auszudrücken. Dieses Bild von meiner Angst habe ich in einer depressiven Phase gezeichnet. Mit dem Licht, das durch das Fenster fällt, ist ein Anfang meiner inneren Heilung zu sehen. Durch die Gespräche mit meinem Therapeuten und meiner Bezugsperson mache ich stetig Fortschritte und gewinne neue Erkenntnisse über mich. Der wichtigste Teil liegt bei mir. Die Entscheidung, die ich mit 21 Jahren in der Klinik traf, war für mich vorbehaltlos klar. Es war für mich absolut ausgeschlossen, mein Leben so weiter zu führen wie bisher. Mir fehlte jegliche Kraft, um weiterhin in dieser Welt aus Angst, Einsamkeit und Verzweiflung zu leben. Vor dem Klinikeintritt 2011 hatte ich erstmals einen Job, bei dem ich mich einigermaßen wohl fühlte. Auch diese Stelle verlor ich durch meine Ängste. Ich glaube, dass auch diese Erfahrung massgeblich zu meiner Entscheidung beigetragen hat, Betreuung anzunehmen. Meine Menschenfurcht war so bestimmend, dass ich es kaum ertragen konnte, mit anderen Menschen in einem Raum zu sein oder auf der Strasse unterwegs zu sein. In öffentlichen Räumen zu sein oder in einem Restaurant zu essen war für mich, wenn überhaupt, dann nur unter grossen inneren Qualen möglich. Auch die körperlichen Symptome wie extremes Zittern und Angststarren belasteten mich immer stärker.

Es war also an der Zeit, den ersten Schritt in eine ungewisse Zukunft zu gehen, was sich für mich rückhaltlos richtig anfühlte. Obwohl ich schon viereinhalb Jahre im Dialogos bin, kommt es mir viel kürzer vor. Ich lebe in einer Einzelwohnung und habe lange darauf hingearbeitet und gewartet. Ich fühle mich sehr wohl dabei. Die Ursache meiner Ängste steht für mich nicht so sehr im Vordergrund, viel mehr mein eigener Umgang mit den Ängsten und das Akzeptieren meiner schwierigen Gefühle. So kann ich Schritt für Schritt Veränderungen angehen.

Im Dialogos betonte ich, dass ich keine Familiengespräche wünsche. Hauptsächlich, weil ich erstmal eine Distanz, zu allem was früher war, brauchte. Aber auch deshalb, weil ich meinen ganz eigenen Weg finden wollte. Trotzdem hielt ich immer den Kontakt zu meiner Familie aufrecht. Immer konnte ich mit ihrer Unterstützung rechnen. Heute kann ich mit ihnen über meine Situation sprechen. Meine Eltern interessieren sich sehr für mich und versuchen mich zu verstehen. Allerdings glaube ich, dass es ihnen teilweise schwerfällt, nachzuvollziehen wie ich mich fühle. Ich weiss, dass sie sich öfters fragen, ob sie Fehler gemacht haben oder zu wenig für mich getan haben.

Ich wünsche mir, dass sie sich deswegen keine Vorwürfe machen oder sich schuldig fühlen. Insgesamt erlebe ich die Beziehung zu meinen Eltern gut. Ich habe Distanz und Zeit gebraucht, meinen Weg zu finden und kann ihnen nun auf Augenhöhe begegnen. Lernen ist möglich, wie zum Beispiel Bedürfnisse zu äussern, auf Menschen zuzugehen oder auch im Alltag ohne extreme Stressreaktionen und Überforderung unterwegs zu sein, Ich pflege heute Freundschaften, die mir entsprechen. Wenn mir ein Kontakt nicht gut tut, dann kann ich ihn beenden, ohne mich schlecht zu fühlen. Ich darf eine eigene Meinung haben. Besonders der Umgang mit Menschen, welcher für mich früher schier unmöglich war, ist heute etwas Wichtiges für mich und bereitet mir sehr viel Freude». Vincent überlegt einige Momente wie es zu den Veränderungen kam. «In der Klinik und im Dialogos begann ich zu erkennen, dass es Viele gut mit mir meinten, dass sie mich sogar mochten und mich mit meinen Schwächen akzeptierten. Ich erlebte, dass ich ernst genommen werde und dass mir geholfen wird. Es hat viel Zeit gebraucht, mich selbst als richtig anzunehmen und Vertrauen zu anderen aufzubauen. Als sehr hilfreich empfand ich die Aussage meines Therapeuten, dass Gedanken und Gefühle nicht zwingend der Realität entsprechen und ich mich deswegen nicht davon lenken lassen



muss. Wirkliche innere Erkenntnisse bringen mich weiter als Hilfsmittel oder Methoden. Ich achte darauf, dass ich mich täglich exponiere und keinem Vermeidungsverhalten nachgebe. Das kann immer wieder sehr anstrengend und fordernd sein, aber es lohnt sich. Da ich früher kaum noch in der Lage war angenehme Gefühle (z.B. Freude) zu empfinden, begann ich, Dinge zu tun, von denen ich vermutete, dass sie mir gefallen könnten. Mit Unterstützung vom Dialogos begann ich mit «Bogenschiessen» und bin einem Verein beigetreten, in dem ich aktiv mit-

mache. Heute freue ich mich sehr auf diese Termine. Seit kurzem arbeite ich stundenweise im Claroladen und fühle mich dort wohl. Ich bin wirklich begeistert, wie ich vom Dialogos unterstützt werde. Die Entscheidung zum Eintritt war 100% richtig für mich. Ich kann offen über alle Probleme sprechen. Ein herausragendes Merkmal der Betreuung ist, dass sich die Betreuung flexibel dem Klienten anpasst.»

Schlüsselmomente von Carol, 48 Jahre (2016)

«Als du mich nach einem Schlüsselmoment gefragt hast, da hatte ich sofort ein Bild vor Augen. Es war beim ersten Klinikaufenthalt. Ich durfte in die Steinwerkstatt und entdeckte neue Materialien. Dass ich damit arbeiten kann, hätte mir vorher niemand zugetraut. Ich habe immer gehört, du kannst dieses und jenes nicht. Ich erinnere mich, dass mein Grossvater, er war ein begnadeter Maler und Schreiner, eine tolle Holzwerkstatt hatte. Doch Holz war nichts für Mädchen und er gab mir ein paar Farbstifte in die Hand, während mein Bruder mit Holz arbeiten durfte. Nun konnte ich voller Begeisterung in der Klinik Steine bearbeiten. Einmal wollte ich eine Kugel machen und kam nicht weiter. Erst als die Therapeutin fragte, ob es eine Kugel sein müsse, habe ich gesehen, dass ich ein Herz in der Hand halte. Heute betrachte ich zuerst den Gegenstand und sehe dann, was der Gegenstand mir zeigt».



Carol erzählt, dass sie ihren Selbstwert früher über den Job definiert habe, nun könne sie über kreatives Arbeiten einen Weg finden und ihren Selbstwert stärken. Sie könne dann ganz hinter etwas stehen. «Ob es Farben, Ton, Stoff, Wolle oder Steine sind, ich brauche keinen

Verstand, habe keine Vorstellung, ich kann mein Innerstes sprechen lassen und sehe, wie ein Delfin aus der Welle springt. Es macht mir Freude, mir das Ergebnis zeigen zu lassen. Meine Seele spricht. Natürlich sind auch Rückmeldungen wichtig und deshalb habe ich am Sommerfest 2016 ein weiteres Schlüsselerlebnis in Erinnerung. Ich habe Tontöpfe gestaltet und konnte diese verkaufen, danach hatte ich noch weitere Bestellungen. Das kann mir niemand mehr nehmen. Ich träume davon, einmal ein Atelier zu haben und noch mehr Materialien kennen zu lernen, zum Beispiel Glas. Mit und in der Natur zu sein und mich von meiner Fantasie leiten zu lassen, erfüllt mich und ich freue mich auf zukünftige Schlüsselmomente.»

Schlüsselmomente von Paul, 39 Jahre (2016)

Paul erinnert sich an einen Schlüsselmoment mit seiner Mutter. Sie habe ihn zum Hausarzt gebracht und ihm mit ehrlichen Worten mitgeteilt: «Du siehst vor lauter Trinken nur noch weisse Mäuse». Danach sei er in die Klinik eingetreten und habe Unterstützung angenommen. Seine Eltern und



seine beiden Brüder hätten ihn immer unterstützt, dies sei weniger ein Schlüsselmoment, als ein unersetzbarer roter Faden in seinem Leben. Nun seien seine Eltern älter geworden und er habe gemeinsam mit den Brüdern den Eintritt und Umzug ins Altersheim organisiert und praktisch dabei geholfen. Dieser Zusammenhalt habe ihm immer wieder Kraft gegeben. «Meist fragen mich die Brüder an, ob ich etwas mit ihnen unternehmen wolle und holen mich wortwörtlich mit ins Boot. Mein Bruder hat ein Boot und nahm mich im letzten Sommer mit. Manchmal fühle ich mich nicht fähig, mich

bei ihnen oder anderen Kollegen zu melden. Manchmal nehme ich eine innere Hemmschwelle wahr. Ich kam früh mit Verlusten und dem Thema des Sterbens in Kontakt. Nebst Wut und Trauer führte das bei mir auch zu Depressionen. Das hat mich geprägt und in Beziehungen vorsichtig gemacht. Ich überlege genau, was ich denke und sage und prüfe den Einfluss von anderen auf mein Leben. Dialogos ist meine erweiterte Familie geworden. Nebst Gesprächen mit dem Team ist der Zusammenhalt unter den Klienten und Klientinnen ebenso wichtig, wenn nicht wichtiger als das Team. Die positive Wirkung aus den offenen Gesprächen untereinander trägt zu meiner psychischen Stabilität bei. Nun stehe ich vor einem weiteren Schlüsselmoment. Ich habe den Antrag auf eine Einzelwohnung gestellt. Diesen Schritt traue ich mir zu, da ich durch die Arbeitsstelle eine feste Tagesstruktur habe. Die Haushaltführung gelingt mir und in der Freizeit pflege ich Kontakte, tanke in der Natur auf oder widme mich meiner Briefmarkensammlung.»

Schlüsselmomente von Julia, 56 Jahre (2016)

Als Schlüsselmoment bezeichnet Julia vor allem die Tatsache, dass sie ihren Platz im Dialogos in den vergangenen Jahren finden durfte. Es sind vielmehr Erkenntnisse als einzelne Schlüsselmomente, die sie nun begleiten: «In Gemeinschaften bin ich immer wieder daran gescheitert, über meine Grenzen zu gehen, mich zu überfordern oder die Grenzen von anderen nicht zu respektieren oder zu überschreiten. Nun hilft mir meine Bezugsperson, einen Weg mit den anderen zu finden und mich nicht auf einen Streit einzulassen. Ich werde ermutigt, zuerst nachzudenken, auf zehn zu zählen und mich nicht in etwas einzumischen. In Konflikten kann ich unterdessen Distanz suchen. Das möchte ich wirklich lernen und umsetzen. Ich schätze es sehr, dass ich meine Arbeit hier machen darf, in der Lingerie und in der Küche. Wenn ich mir zu viel vornehme, dann kann ich das sagen. Manchmal erhalte ich auch ein Feedback, dass ich mir zu viel vorgenommen habe und etwas abgeben solle. Das fällt mir schwer. Es ist so, als würde ich ein Kind in die Freiheit entlassen. Und doch gönne ich mir nun Zeiten, in denen ich alleine einen Moment genieße. Es war sehr gut, hierher zu

kommen. Ich habe immer nur Arbeit und Leistung gekannt, ich musste, musste, musste...

Mit 26 Jahren habe ich geheiratet, nach 20 Jahren kam die Scheidung. Seit dem Tod meiner Mutter vor 10 Jahren, habe ich keinen Kontakt mehr mit den Geschwistern, das beschäftigt mich immer wieder sehr. Als ich drei Wochen im Katharinental war, habe ich wieder einmal den Rhein gesehen und konnte die Ruhe geniessen. Das hat mir sehr gut getan, ich hatte weniger Schmerzen. Ich weiss nicht, ob ich schon bereit bin, meine Geschwister, Nichten, Neffen oder deren Kinder zu sehen – oder ob ich den Versuch wagen kann, Kontakt aufzunehmen und keine Antwort zu erhalten. Manchmal, wenn ich ein Lebenszeichen von mir gebe, ist es sehr schwer, wenn keine Antwort kommt. Ich bin sehr gerne alleine unterwegs oder im Park und berühre einen Baum oder die Natur. Im Spiel mit Tieren kann ich mich vergessen.»



Schlüsselmomente von Stefan, 26 Jahre (2016)

Stefan nennt zwei Schlüsselmomente, die er als Weichenstellung in seinem Leben erkennt. Der erste wichtige Moment sei die Entscheidung seiner Mutter gewesen, ihn «rauszustellen». Es hätte zwei Anläufe gebraucht und er sei anfangs 2012 erstmals für wenige Wochen ins Dialogos eingetreten. Er hätte damals noch halbherzig an die Entscheidung der Mutter geglaubt und habe eine erneute Heimkehr durchgesetzt. «Doch dann erkannte ich, dass es nicht geht. Meine Mutter musste aufgrund eines Vorfalles die Polizei involvieren und es kam zu einer weiteren Einweisung mit einem zweiwöchigen Kontaktverbot. Eigentlich ging es schon lange nicht mehr, aber nun wusste ich, dass ich meinen eigenen Weg finden musste. Ich besichtigte erneut verschiedene Einrichtungen, auch wenn ich Dialogos bereits kannte und mir mein Jugendpsychologe seit Jahren diese Einrichtung empfohlen hatte. Ich entschied mich erneut für Dialogos, da die anderen Einrichtungen gar keinen Platz hatten. Meine Mutter hat richtig gehandelt, die Beziehung hat sich erholt. Durch den Abstand konnte ich vieles erkennen, gesund werden und wir haben nun ein vertrauensvolles Verhältnis. Der zweite Schlüsselmoment war für mich die Entscheidung, ein Jahr die Schulung für Heilung in der Ostschweiz zu besuchen. Ich hatte in der SGM Klinik Langenthal vernommen, dass Gott auch heute noch heilt. Lange Zeit war ich sehr skeptisch und habe gerungen mit mir. Ich hatte mich von christlichen Gemeinden aufgrund von früheren, schwierigen Erfahrungen und Enttäuschungen distanziert und musste diese Verletzungen überwinden. Deshalb hatte ich mich vor zwei Jahren sehr gründlich informiert, bevor ich mich auf diese Schulung einliess. Meine Entscheidung hat sich gelohnt und ich habe sichtbare Fortschritte gemacht. Ich konnte den Heimalltag in Stettfurt hinter mir lassen und in die Stadtwohnung umziehen. Ich habe ein Vertiefungsjahr bei der Schulung für Heilung gemacht, mit anderen Referenten und wieder Anschluss gefunden an eine christliche Gemeinschaft. Die Freude am Malen und Zeichnen ist ein Bestandteil meines Alltages geworden und ich habe bereits eine eigene Homepage gemacht mit Projektideen, an welchen ich konstant arbeite. Mein Weg erfordert Vertrauen, Geduld und den Mut, meine Erfahrungen mit anderen zu teilen. Man kann sich auf das Schlechte oder auf das Gute konzentrieren. Ich habe mich für das Gute entschieden, für meinen persönlichen Heilsweg. Was sehen die Leute, wenn man ihnen ein weisses Papier zeigt, mit einem kleinen, schwarzen Punkt? Es sind wenige, die das weisse Blatt beschreiben.»



Ich hatte mich von christlichen Gemeinden aufgrund von früheren, schwierigen Erfahrungen und Enttäuschungen distanziert und musste diese Verletzungen überwinden. Deshalb hatte ich mich vor zwei Jahren sehr gründlich informiert, bevor ich mich auf diese Schulung einliess. Meine Entscheidung hat sich gelohnt und ich habe sichtbare Fortschritte gemacht. Ich konnte den Heimalltag in Stettfurt hinter mir lassen und in die Stadtwohnung umziehen. Ich habe ein Vertiefungsjahr bei der Schulung für Heilung gemacht, mit anderen Referenten und wieder Anschluss gefunden an eine christliche Gemeinschaft. Die Freude am Malen und Zeichnen ist ein Bestandteil meines Alltages geworden und ich habe bereits eine eigene Homepage gemacht mit Projektideen, an welchen ich konstant arbeite. Mein Weg erfordert Vertrauen, Geduld und den Mut, meine Erfahrungen mit anderen zu teilen. Man kann sich auf das Schlechte oder auf das Gute konzentrieren. Ich habe mich für das Gute entschieden, für meinen persönlichen Heilsweg. Was sehen die Leute, wenn man ihnen ein weisses Papier zeigt, mit einem kleinen, schwarzen Punkt? Es sind wenige, die das weisse Blatt beschreiben.»

Schlüsselmomente von Moritz, 49 Jahre (2016)

«Es gab sehr viele Schlüsselmomente in meinem Leben, sowohl positive als auch andere einschneidende Momente. Zum Beispiel der Moment vor sechs Jahren, am 5. Januar 2011, da wurde ich durch den Hausarzt für den Folgetag ins Spital eingewiesen. Beim Eintritt vormittags hatte ich bereits 3,1 Promille. Ich hatte mich enorm vernachlässigt und war alles andere als gesund. Ich realisierte erst im Nachhinein, wie schlecht es tatsächlich um mich stand. Ich hatte eine schwere Leberentzündung und war ganz gelb im Gesicht. Ich blieb 20 Tage im Spital und kam danach in eine Einrichtung. Dort blieb ich fünf Jahre. Ich habe seit diesem Tag keinen Tropfen Alkohol mehr getrunken. Meine Mutter hatte wohl mehr gelitten als ich. So sagte ich ihr zu, dass ich keine Eskapaden mehr verursachen werde. Wir haben ein gutes Verhältnis. Wenn ich im Sommer Lust auf ein Bier habe, dann erinnere ich mich daran, dass ich einmal 5 Jahre abstinent war und es dann eines Tages wieder zum Konsum kam. Es blieb nicht bei einem Bier. Es war im heißen Sommer 2003. Ich hatte Konflikte mit den Nachbarn. So begann ich erneut mit Trinken. Ab 2007 bis 2010 pendelte ich zum Leid meiner Eltern zwischen Klinik, Spital und meinem zu Hause. Wenn ich also heute an ein Bier denke, so lasse ich den Gedanken vorbeiziehen und nach wenigen Sekunden ist das Verlangen wieder weg. Im letzten Jahr wollte ich dann mein Ziel, wieder in einer eigenen Wohnung leben, aufnehmen und bin als Übergangslösung ins Dialogos eingetreten. Dass ich 200 Tage im Heim in Stettfurt war, hat mir vollkommen gereicht. Ich schätze es viel mehr, in Frauenfeld in einer kleineren Wohngemeinschaft zu sein. Hier habe ich bessere Rückzugsmöglichkeiten und bin in der Nähe von meinen Eltern. Die guten Gespräche mit meiner Bezugsperson entsprechen mir und die Atmosphäre passt für mich.



Schlüsselmomente von Stefanie, 49 Jahre (2016)

Stefanie erzählt mir, dass bei ihrer Hochzeit die Welt noch in Ordnung gewesen sei. Die Geburt ihrer beiden Kinder seien Schlüsselmomente im Leben gewesen. Es sei etwas ganz besonderes, einem Baby einen Namen zu geben und stolz zu sein als Mama – Windeln zu wechseln und sich über ein gesundes Kind zu freuen. Später, nach ihrer Erkrankung sei die Entscheidung, ins Dialogos zu kommen, einschneidend gewesen. Sie habe 2009 drei Orte besichtigt und die Atmosphäre habe ihr gefallen, sie sei nach dem Vorstellungsgespräch ins Auto gestiegen und habe gewusst, dass sie hier leben möchte. Ein Schlüsselmoment war auch, dass sie sich entschieden hätte, nicht mehr zu kiffen. «THC hat mich krank gemacht und zu Klinikaufenthalten geführt. Leider habe ich mich lange geweigert, mit dem Kiffen aufzuhören. Nun habe ich Respekt, so dass ich das Verlangen verloren habe. Ich sehe die Auswirkungen des Kiffens bei den anderen. Mit meinem heutigen Wissen würde ich eine Legalisierung nie mehr befürworten. Dass ich im Dialogos mehr als vier Jahre alleine in einer betreuten Einzelwohnung leben konnte, werde ich nicht mehr vergessen. Alles ist gut gegangen, bis zu meinem Unfall, welcher zu einem Klinikaufenthalt führte. Während dieses längeren Klinikaufenthaltes ist es für mich enorm wichtig gewesen, dass ich Besuch hatte vom Dialogos und dass ich Unterstützung hatte, um wieder ins Wohnheim zurückzukommen. Dafür bin ich heute noch sehr dankbar.»



Schlüsselmomente von Valentin, 27 Jahre (2016)

«Ich denke, dass mein erfolgreicher Lehrabschluss als Automonteur für schwere Nutzfahrzeuge ein Schlüsselmoment war. Eigentlich hätte dieser Moment zu einem guten Start in die Berufswelt führen können, denn ich hatte bereits eine Anstellung nach der Lehre. Nun bin ich im Dialogos und stelle mich dem Rätsel, weshalb mein Leben in all den Jahren trotz dieser guten Ausgangslage nicht gelang. Es war, als öffne sich mit dem Ende der Lehre ein Abgrund vor mir. Ich verlor das Ziel aus den Augen, hatte keinen Halt mehr und keine Ausrichtung. Ich ging im Streit mit dem Lehrmeister auseinander und realisiere heute, dass er mir wie ein zweiter Va-



ter war, den ich mit Ende der Lehre wieder verlieren würde. Ich vermute, dass er wichtiger war, als der Arbeitsbereich. Er hatte viel Erfahrung und war streng und konsequent. Er hatte ein Händchen für Jungs mit wenig Durchhaltevermögen, einem Schulabbruch und einigen Dingen auf dem Kerbholz. Womöglich war es einfach des Guten zu viel für mich. Nun musste ich diese Beziehung wieder loslassen. Das war mir natürlich nicht bewusst und ich konnte nur im Konflikt einen Abschied bewältigen. Ich trat die Stelle nach der Lehre nicht an und konnte auch in den vergangenen Jahren im Arbeitsprozess nicht Fuss fassen. Ich bereue es sehr, dass ich mir mit meinem Verhalten einmal mehr schadete und ich litt an Depressionen und konnte auch aggressiv werden. Wenn ich in die Klinik eingewiesen wurde, dann wollte ich kurz danach wieder austreten. Ich wollte nicht mit Medikamenten getröstet werden. Ich wurde als unehelicher Sohn geboren. Mein Vater war damals 20 und meine Mutter mit der Situation überfordert. Bis Elf lebte ich bei meinem Vater und der Mutter meiner jüngeren Halbgeschwister. Die Konflikte zwischen ihr und mir und somit auch meinem Vater nahmen zu. Ich fühlte mich ungerecht behandelt und benachteiligt. So kam ich mit elf Jahren gegen meinen Willen in ein Internat. Dort räumte ich den Safe aus mit einem Kollegen und kam danach in verschiedene Pflegefamilien. Ich vermisste meinen Vater sehr und er fehlte mir in wichtigen Jahren. Ich erlebte dann viele Wechsel, lebte irgendwo und war oft alleine. Meine Eltern habe ich beide lieb und ich werfe ihnen auch nichts vor. Trotz allem habe ich einen starken Charakter, wollte immer mich selbst bleiben, auch wenn ich mein Leben noch nicht im Griff habe. Anerkennung war und ist mir sehr wichtig. Meinen Vater sah ich das letzte Mal, als ich 18 Jahre alt war. Nun habe ich selber eine kleine Tochter, die ich nicht kenne und habe immer wieder Schwierigkeiten im Umgang mit Frauen. Ich kann mich schnell begeistern, bin aber auch schnell verletzt und habe wenig Möglichkeiten, Konflikte zu lösen. Ich weiss nicht, ob Dialogos länger finanziert werden kann und wie mein Weg weitergehen wird. Ich bin bereit, meinen Fragen und Gefühlen nachzugehen und mein Bestes zu geben. Ich will das praktische Leben auf die Reihe kriegen und träume immer noch davon im ersten Arbeitsmarkt einzusteigen. Natürlich lerne ich hier auch mit Geld umzugehen, Beziehungen zu pflegen, eine Tagesstruktur einzuhalten und Wohnkompetenzen zu trainieren. Vielleicht gelingt es auch eines Tages, meinen Vater, meinen Grossvater, meinen Götti und meine Cousins wieder zu sehen und den Ort meiner Wurzeln zu finden.»

Chris, 35 Jahre (2017)

Chris ist 35 Jahre alt. Er trat im April 2013 ein zweites Mal ins Dialogos ein, nachdem er eineinhalb Jahre alleine wohnte und zuvor bereits drei Jahre im Wohnheim in Stettfurt gelebt hatte. Schon vor einigen Jahren fragte ich ihn, ob er bereit wäre, seine Geschichte zu erzählen. Dies kam jedoch damals nicht in Frage für ihn. Nun habe er jedoch in den vergangenen Jahren beobachtet, wie der Umgang mit den Interviews sei und dass er sich einen anderen Namen wählen dürfe. So sei er nun bereit, einen Einblick zu geben. Chris erzählt mir, dass er viel von seiner Lebensgeschichte seiner broken home Kindheit zuschreibe. In den ersten acht Lebensjahren habe er so viele Vertrauensmissbräuche und traumatische Erfahrungen erlebt, dass es für ein ganzes Leben reiche. Seine Mutter hätte aus erster Ehe eine Tochter und er habe somit eine ältere Halbschwester. Leider habe er wenig Kontakt zu ihr. Seine Mutter



habe rund acht Jahre mit seinem Vater zusammengelebt. Sein Vater habe viel getrunken und es sei zur häuslichen Gewalt gegen seine Mutter gekommen. Dies hätte tiefe Spuren und Bilder in ihm hinterlassen. «Ich habe keine Zuverlässigkeit erlebt, wohl aber viele Versprechungen, das hat mich verunsichert und geprägt. Ich brauche sehr viel Zeit, um Vertrauen aufzubauen. » Chris erzählt, dass seine Mutter auch nach der Trennung eine undankbare Rolle gehabt hätte. Sie habe versucht zu vermitteln, doch er habe nur wenige Wochenenden bei seinem Vater verbracht. Diese Beziehung könne man mit einer Art «Hassliebe» beschreiben und es sei für ihn ein langer Weg gewesen im Umgang mit dieser Ohnmacht. Seine schlechten Gefühle hätten wiederum schulisch negative Auswirkungen gezeigt und er habe früh angefangen mit Kiffen. Die Mutter habe sich Mühe gegeben, sei jedoch durch die zunehmenden Belastungen in der Beziehung mit ihm müde geworden. Die Schule habe er beendet. Der Versuch, mit Cannabiskonsum seine Traumata zu behandeln sei nicht gelungen. Er habe eine Lehre begonnen als Elektromonteur, aber es sei ihm schon damals sehr schlecht gegangen und es habe nach kurzer Zeit zum Abbruch geführt. Als Folge lebte er während zwei Jahren auf einem Bauernhof in Südfrankreich, wo er betreut wurde. Danach begann er seine zweite Lehre als Goldschmid. Diesmal konnte er die Ausbildung trotz schulischer Schwierigkeiten erfolgreich abschließen. Auch Gemmologie (Edelsteinkunde) habe ihn interessiert. Er habe noch zwei Jahre beim Lehrbetrieb gearbeitet, das Kiffen hätte er während der Lehre und auch danach fortgesetzt. Entgleist sei seine Situation jedoch erst, nach weiteren Anstellungen, bei denen die klare Aufgabenstellung gefehlt habe. Er habe Schikanen erlebt und sei ausgenutzt worden als junge, günstige Arbeitskraft. Mitten im Tagesgeschäft habe die Vorgesetzte verlangt, dass er ihre Katzen füttern solle, das WC reinigen oder das Auto umparken.

Nach einem Wechsel habe er als letzte berufliche Tätigkeit im Industriegebiet eine Stelle angenommen. Er sei in der Annahme hingegangen, medizinische Geräte zu warten. Er sei dann jedoch in der Wehrtechnik gelandet und hätte militärische Nachtsichtgeräte hergestellt und Chips für Raketenwerfer. Zu spät habe er realisiert, was dies bedeute und er habe sich schmutzig gefühlt, zumal zur gleichen Zeit in den Medien täglich über den Irakkrieg berichtet wurde. Sowohl der psychische als auch der finanzielle Druck hätten stetig zugenommen. Er habe es noch knapp geschafft, seine Kündigung einzureichen. Danach sei er zunehmend psychotisch geworden, habe unter Verfolgungswahn gelitten, alles auf sich bezogen und sei so in die Klinik eingewiesen worden. Seine existentiellen Ängste zum Thema Krankheit und Tod, seien schwer zu beschreiben, aber kaum aushaltbar gewesen. Seither nehme er die gleichen Medikamente ohne Unterbruch.

Mit 26 Jahren trat Chris 2009 ins Dialogos ein. Er habe langsam Vertrauen gefasst und gespürt, dass man es gut mit ihm meine. Er habe viele Gespräche beansprucht und auch die psychologische Betreuung sei sehr wichtig gewesen. Was ihm aber am allermeisten bedeute, seien die Freundschaften unter den Bewohnern, die er aufgebaut habe. 2011 wagte er einen Austritt in eine eigene Wohnung. Nach eineinhalb Jahren ist er wieder ins Dialogos eingetreten, da es alleine nicht gut gegangen ist. Seither habe er viel erreicht. Chris betont, dass er von der Ruhe profitiere und lerne sein Leben zu akzeptieren. «Sehr früh musste ich mich mit meinen Grenzen

auseinandersetzen. » Nach fast zehn Jahren Unterbruch, hat er sich vor einem Jahr wieder zuge-
traut mit einem kleinen Pensum einer Arbeit nachzugehen. Ganz besonders schätze er auch die
Ferienangebote von Dialogos, auch hier lerne man sich besser kennen.

Zum Thema «Gemeinsam statt einsam» habe er lange gar nicht gewusst, wie sehr er Kontakte und
Gemeinschaft brauche. Er habe lange isoliert gelebt und wohl gewusst, dass ihm etwas fehle, aber
nicht was ihm fehle. Die Beziehung zu seiner Mutter habe sich erfreulich entwickelt, mittlerweile gibt
es wieder Besuche oder Telefongespräche. Auf die Frage, was ihm am wichtigsten sei, meint Chris:
«Es geht darum, aufrichtige Beziehungen zu leben und keine Drogenkontakte. Heute pflege ich
Freundschaften und erlebe Zusammenhalt und gegenseitiges Verständnis. Wir besuchen einander.
Ich habe keine weiteren Klinikaufenthalte benötigt und erlebe mich seit meinem zweiten Eintritt vor
fünf Jahren psychisch stabil».

Analina, 25 Jahre (2017)

Analina ist 25 Jahre alt und trat im Juni 2017 ins Dialogos ein. Gemeinsam mit Analina sitze ich an
der Sonne und wir tauschen aus. Analina erzählt, was sich für sie verändert hat, seit sie ins Dialogos
eingetreten ist: «Viel zu früh kam ich in falsche Kreise und konsumierte erstmals Drogen, als ich in
der Oberstufe war, fehlte ich immer häufiger in der Schule. Ich wurde eines Tages, als ich in der
Schule anwesend war abgeholt und in die psychiatrische Klinik gebracht. Ich erinnere mich, dass
ich wie ein Baby weinte, als ich abgeholt wurde. Ich war seither mehr als zwanzig Mal in der Klinik.
Ich bekam die Diagnose Schizophrenie und litt unter Angst und Wahnvorstellungen. Um damit klar-
zukommen, konsumierte ich weiter verschiedene Drogen. Ich konnte keinen Beruf lernen und
wohnte bei einem Freund. Nach einem Beziehungsabbruch folgten weitere Beziehungen. Ich wurde
manipuliert und viele Jahre von mehreren Männern missbraucht und ausgenützt. Ich begann meinen
Körper zu hassen. Während den Klinikzeiten beobachtete ich ständig, ob mich jemand an meine
traumatischen Ereignisse erinnert. Gerüche und bestimmte Gesten reichten, um Klinikaufenthalte
abzubrechen und wieder in die alten Verhältnisse auszutreten. Dies ist nun mein erstes betreutes
Wohnen. Langsam, langsam verändern sich Ängste und negative Gedanken – das ist ein riesiger
Fortschritt für mich. Es geht mir psychisch besser. Nun denke ich nicht mehr immer daran, dass
jemand mir Böses tun will. Ich versuche hier wieder glücklich zu werden. Ich sitze an der Sonne,
höre anderen zu und lerne, wieder ein Mensch zu sein. Hier werde ich als Mensch wahrgenommen

und bin kein Objekt mehr. Es gibt liebe Men-
schen, die mich kennen lernen möchten. Ich will
alles Alte ablegen und allen Menschen eine
Chance geben. Auch wenn ich im Bus sitze, ver-
suche ich keine Angst zu haben, sondern Norma-
lität zu lernen. Ich glaube, dass nun meine
Chance für eine gesunde Zukunft gekommen ist.
Manchmal bin ich verschlossen – doch ich will ins
Licht schauen und erfüllt sein von Dankbarkeit.
Täglich realisiere ich mehr, was Zeit bewirken
kann. Es ist ein Wunder. Die Zeit war reif für
mich. Ich habe genug geweint und war eine ver-
schlossene Muschel. Seit 10 Monaten war ich
nicht mehr in einer Klinik, dies ist die längste Zeit
seit meinem ersten Klinikaufenthalt. Drogenkon-
sum habe ich seither unterlassen. Im Dialogos sind wir mit den Mitarbeitenden per Du, das schätze
ich sehr. Ich habe mich sofort entschieden und wollte hierher. Jeder kleine Ausflug ist schön. Auch
kreative Angebote kann ich nutzen. Ich habe einmal ins Mikrofon gesungen, das klingt unerwartet.
Ich mache Spaziergänge, erkunde die Gegend und finde Freundschaften. Jetzt darf es mir gut ge-
hen. Ich habe das Gefühl, dass ich das verdient habe. Als ich einmal in einer Pflegefamilie platziert
wurde, lief ich am ersten Tag wieder weg. Danach durfte ich bei den Eltern bleiben. Meine Eltern
haben beide eine schwere Geschichte, sie gaben Beide ihr bestes für mich. Ich



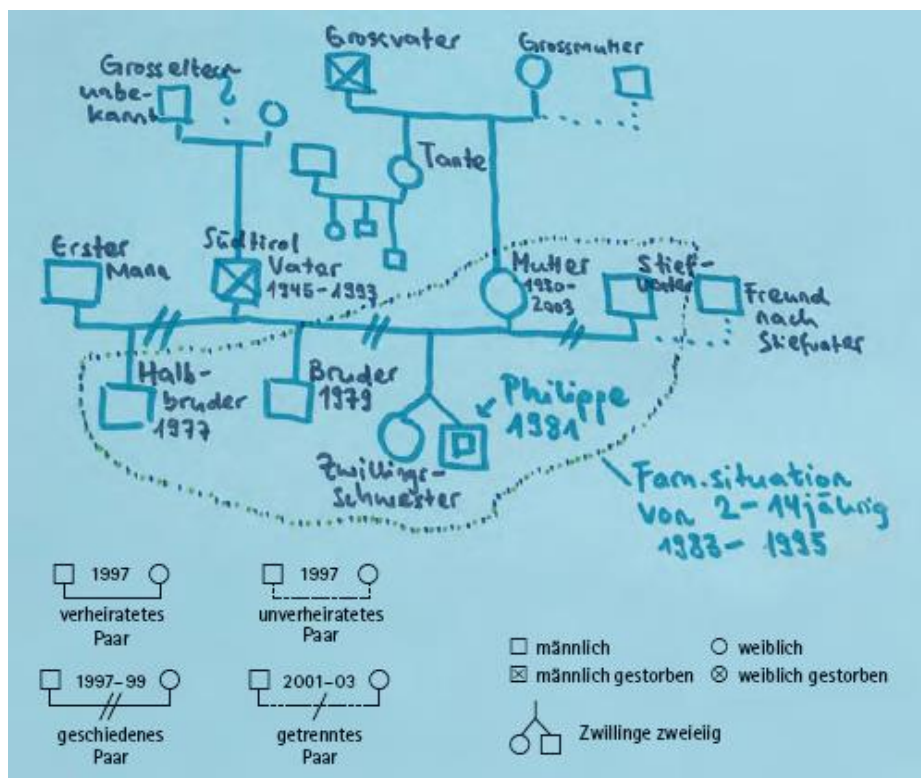
möchte lernen, gesund zu leben, bestimmen, was ich wann tue. Menschen sind wichtig, aber auch der Glaube ist eine grosse Quelle. Ich bete zu Gott. Ich nenne ihn Allah und ich erhalte Hilfe von ihm. Er ist immer da, das passt zum Motto: Gemeinsam statt einsam».

Philippe, 37 Jahre (2017)

Philippe ist 37 Jahre alt und trat im Dezember 2012 im Dialogos ein. Er wohnte zu Beginn im Wohnheim in Stettfurt. Im Mai 2015 zog er nach Frauenfeld in eine Wohngruppe und Ende 2016 wechselte er in eine langersehnte Einzelwohnung. Philippe erzählt, dass er seit 2005 kaum einmal ein Jahr am gleichen Ort gelebt habe. Dies sei nun endlich ein längerer Abschnitt ohne Wechsel. Im 2017 habe er seit langem ein erstes klinikfreies Jahr. Endlich habe er das, was er sich vorgenommen habe, erreicht. Eine Wohnung, eine Arbeitsstelle, soziale Kontakte und die Reduktion von mehr als 2/3 von seinen Medikamenten. Auch dies habe er mit Bedacht, langsam und nach Rücksprache mit seinem Psychiater umgesetzt. Dass es ihm heute besser geht, schreibt er nicht nur sich selbst, sondern auch dem institutionellen Rahmen zu. Es habe ihm geholfen, dass immer jemand verfügbar gewesen sei. Das helfe ihm auch dann, wenn er sich dann doch nicht beim Team melde. Wer noch keine Panikattacke erlebt habe, könne dies vielleicht schwer verstehen.

Ich frage Philippe, wie es für ihn sei, über die Vergangenheit zu reden. Philippe erzählt, dass er in der Traumatherapie gelernt habe, warme Erinnerungen in kalte Erinnerungen umzuwandeln. Es bedeute, über etwas reden zu können, ohne von alten Gefühlen überwältigt zu werden. Durch das Gespräch könne er überprüfen, wo er stehe, das sei okay für ihn. Da die Geschichte von Philippe seit seiner Geburt von Gewalt, Alkohol, Abbrüchen und Verlusten geprägt ist, frage ich ihn, ob er mir einen kurzen Überblick geben kann anhand eines Genogramms (Familienstammbaum). Er erzählt, dass er mit dem dritten Nachnamen lebe. Zuerst habe er den Namen seines leiblichen Vaters getragen, dann jenen seines Stiefvaters und nun trage er den ledigen Namen seiner Mutter. Dass er bereits während der Ausbildung von zu Hause ausziehen musste, war die Folge einer erneuten Beziehung seiner Mutter mit einem Partner, der wiederum Alkohol trank und Polizeibesuche auf häusliche Gewalt folgten. Und dies im Anschluss an 12 Jahre Psychoterror durch den Stiefvater. Das war zu viel. Philippe unterbricht das Gespräch.

Wir wechseln das Thema und wenden uns der Natur und der Gegenwart zu. Klar ist, dass Philippe unter diesen Umständen nicht mehr in der gleichen Wohnung leben konnte. Viel zu früh ist er auf sich alleine gestellt. Bereits während der Ausbildung begann er selber mit Alkohol trinken und versuchte so, mit seinem Schmerz und seiner Heimatlosigkeit umzugehen. Bereits während seiner Ausbildung zum Polymechniker folgten erste Klinikaufenthalte, da er nicht nur Alkohol trank, sondern auch Medikamente missbrauchte. Er erinnert sich an einen Lehrmeister, der mit ihm nach Lösungen suchte. Bei diesem Gespräch sei auch seine Mutter anwesend gewesen. Philippe erzählt, dass er mehrmals im Spital erwachte und sich auf der Intensivstation wiederfand. Er habe



dann versucht, sich zu orientieren und mit dem Umstand klarzukommen, dass er alleine in einem Bett lag und hätte sterben können. Einmal sei er aus der Klinik ausgetreten, jedoch am anderen Tag hätte er wieder im selben Zimmer gelegen. Trotzdem konnte er seinen Berufsabschluss machen. Noch vor der LAP verliert Philippe seine Mutter, die an einem Herzstillstand stirbt und wird zum Vollwaisen.

Philippe war circa 25x in Münsterlingen – auch in Littenheid sei er mindestens sieben Mal gewesen und zuvor noch in einem anderen Kanton. Neu sei nun, dass er zwei geplante Eintritte erlebt habe und während seiner Dialogoszeit zweimal eine Traumatherapie abschliessen konnte. 2017 sei sein erstes Jahr ohne Klinikaufenthalt. Er habe nun immer längere Phasen, in denen er ganz abstinente leben und Krisen auch ohne Alkohol und Drogen lösen könne. Zum Thema «Gemeinsam statt einsam» meint Philippe: «Das stimmt so, denn alleine wirst du nicht gesund, das kannst du vergessen. In den vergangenen Jahren habe ich sehr viele Menschen kennengelernt, z.B. Ärzte, Pflegefachpersonen, Behördenmitglieder und viele Mitbewohner und Betreuungspersonen im Dialogos. Sie sind sehr unterstützend und gütig zu mir. Ich habe nun einen Arbeitgeber, Ansprechpersonen im Dialogos und Mitbewohner und Mitbewohnerinnen – alle haben dazu beigetragen, dass es mir heute besser geht. Ich schätze das praktische, einfache Leben. Auch wenn ich oft alleine bin, so fühle ich mich nicht einsam – ich trage Menschen in meinem Herzen. Auch im Dialogos sind es die Menschen, welche wirken. Ich brauche weniger Gespräche als zu Beginn und freue mich je länger je mehr an alltäglichen, kleinen Begegnungen. Dies kann in der Stadt sein, beim Einkauf oder beim Arbeiten. Ich bin dankbar für meine Geschichte und für die Person, die ich werden durfte. Ich habe nicht nur einen ausgeprägten Gerechtigkeitsinn, ich bin aufmerksam und habe ein Bewusstsein für kleine Dinge, die nicht selbstverständlich sind».

Editas - Erinnerungen an ihre Zeit im Dialogos (2006–2009) (2018)

Edita kam mit 17 Jahren ins Dialogos. Im Februar wurde sie 30 Jahre alt. Damals sei die Ausbildung gescheitert und sie hätte nicht mehr bei der Adoptivmutter wohnen können. Die Umstände waren schwierig und eine enge Zusammenarbeit mit dem Beistand und der Therapeutin waren wichtig. Edita verlor beide Eltern bei einem Unfall. Sie ist ursprünglich aus Kroatien und wurde von ihren Geschwistern damals getrennt. Auf meine Anfrage, ob ich sie besuchen dürfe, reagiert sie spontan und offen. Edita lebt seit dem Dialogosaustritt mit ihrem Partner in einem freundlichen Reiheneinfamilienhaus und begrüsst mich mit einem selbst gebackenen Herz-Erdbeerkuchen. Blühende und schlummernde Orchideen schmücken die Fenster. Auf die Frage, an was sich Edita erinnert, wenn sie an ihre Dialogoszeit zurückdenkt, erzählt sie folgendes: «Als ich zum Vorgespräch kam, da wusste ich nicht, was mich erwartet, ich fragte mich, was dies für ein Ort ist. Eine Drogenhöhle oder so? Meine Zimmerkollegin meinte jedoch, ich solle das vergessen, hier werden Drogentests gemacht, aber keine Drogen verteilt. Der Beistand liess mir die Wahl zwischen der Heilsarmee, der psychiatrischen Klinik oder Dialogos. Da dachte ich, na ja, dann ist es wohl einen Versuch wert, ins Dialogos zu gehen. Ich bekam Unterstützung in der Zusammenarbeit mit dem Ausbildungsplatz, damals war ich in einer beruflichen Massnahme, die dann leider abgebrochen werden musste. Die geregelte Tagesstruktur war wichtig für mich. Nach dem Lehrabbruch konnte ich im Murghof arbeiten. Die Gespräche mit meiner Bezugsperson haben mir sehr geholfen».

Weiter erzählt sie: «Es gab auch schwierige Situationen, z.B. als eine Mitbewohnerin sich verletzte und ich den Pikettdienst anrufen musste. Das Telefon funktionierte erst nach mehreren Anläufen und die Wartezeit war schwierig. Ich bekam keine brauchbare Anweisung, was ich für meine Kollegin hätte tun können. Mein wichtigstes damaliges Ziel war, dass ich vor meinem 18. Geburtstag in eine Stadtwohnung übertreten konnte. Damals hatte Dialogos erst zwei Wohnungen gemietet. Als sich weder die Leitung noch die Bezugsperson im zeitlich erwünschten Rahmen festlegten, packte ich meinen Koffer und stellte mich vor das Betreuungsbüro. Ich sagte, ich sei bereit und würde jetzt nach Frauenfeld umziehen. Endlich wurde ich ernst genommen. Wenn ich etwas sage, dann tue ich es auch. Eineinhalb Jahre später, veränderte sich die Situation in der AWG und ich war zu oft alleine. Ich teilte dies dem Team mit und forderte mehr Betreuung ein. Ich erwähnte auch, dass ich wieder ins Wohnheim möchte. Leider war kein Zimmer frei. Spontan entschied ich mich,

auszutreten und bei meinem Freund zu leben, den ich kurz zuvor kennenlernte. Ich erinnere mich, dass meine Bezugsperson mich suchte, ich wollte mich jedoch nicht melden. Später wurde mit dem Beistand eine Austrittsregelung vereinbart, diese empfand ich benachteiligend, da ich das Geld für die Wohnung mit dem Freund gebraucht hätte.»

Als Edita nach dem Austritt 2010 eine neue Beiständin bekam, habe sie ihr beim Erstgespräch gesagt, dass sie maximal ein Jahr mit ihr zusammenarbeiten werde, danach sei sie wieder ganz selbstständig. Die Beiständin habe darauf sehr gut reagiert und sich intensiv engagiert für dieses Ziel. So habe sie bereits nach einem halben Jahr einen Antrag an die KESB zur Aufhebung der Beistandschaft gestellt und dieser wurde bewilligt. Im Jahr 2017 und 2018 prägten weitere Schicksalsschläge ihr junges Leben, als hätte sie nicht genug Verluste und Schweres erlebt. Edita wurde 2017 schwanger und freute sich auf die Geburt eines Töchterchens. Gegen Ende der Schwangerschaft kam es zu einem Unfall. Ein Autofahrer übersah Edita auf dem Fussgängerstreifen. Edita überlebte mit leichten Verletzungen, das Kindlein starb. Der Verlust prägte die folgenden Monate und das Paar wurde und wird durch die Therapeutin von Edita begleitet. Diese Frau sei sehr wichtig und sei schon zuständig gewesen in der Dialogoszeit. Einmal mehr bewies Edita Stärke und Entschlossenheit. Im 2018 erkrankte sie an einer schweren Epilepsie, deren Ursache nicht geklärt werden konnte. Sie wurde in die Psychiatrie eingewiesen, da unter anderem vermutet wurde, dass sie eine dissoziative Störung habe und daher eine Traumatherapie machen solle. Edita meinte, dieser Aufenthalt hätte ihr nicht geholfen, sie sei ausgetreten. Die epileptischen Anfälle hatten keine psychische Komponente wie vermutet. Die Epilepsieklinik empfahl eine Operation in Amerika, welche in der Schweiz nicht durchgeführt werden konnte. Edita reiste nach Los Angeles und unterzog sich einer 18-stündigen Operation, welche erfolgreich verlief. Ihr Partner habe sie begleitet und sie hätten danach das Schwere mit dem Guten verbunden, einer gemeinsamen Reise. Edita zeigt mir eine ganze Reihe von Fotobänden, ihre Augen leuchten, wenn sie an ihre Reisen durch Singapur, Indonesien, Ägypten und durch viele andere Länder denkt, sie erlaubt mir ein Foto von ihren Alben zu machen. Dies sei jedoch nicht ihre einzige Leidenschaft, sie backe sehr gerne und sie sei Gotti und Tagesmami von ihrem Göttibuben. Er übernachtete jede Woche bei ihr und sie habe eine enge Beziehung zu ihm. Auch sie habe ein Gotti in Erinnerung, welches gegen Ende des Dialogosaufenthaltes schwer erkrankte und starb, die Schwester ihrer Adoptivmutter. Diese Frau sei für sie sehr wichtig gewesen. Edita könnte noch viel erzählen, so arbeitet sie seit vielen Jahren 50% an einem geschützten Arbeitsplatz, führt den Haushalt und teilt ihre Zeit mit dem Göttibuben.



Auch sie habe ein Gotti in Erinnerung, welches gegen Ende des Dialogosaufenthaltes schwer erkrankte und starb, die Schwester ihrer Adoptivmutter. Diese Frau sei für sie sehr wichtig gewesen. Edita könnte noch viel erzählen, so arbeitet sie seit vielen Jahren 50% an einem geschützten Arbeitsplatz, führt den Haushalt und teilt ihre Zeit mit dem Göttibuben.

Sie liebe Blumen und die Natur. Edita empfiehlt Dialogos bessere Regelungen für Notfälle und ein Zimmer im Wohnheim, falls dies für jemanden in der Stadtwohnung einmal wichtig sei. Sie weiss nicht, dass wir dies 2018 umgesetzt haben und mit einer Nachtwache arbeiten. Während des Zuhörens gehen mir viele Gedanken durch den Kopf. Erneut lerne ich viel und überlege, wie anmassend doch «betreute Angebote» sein können, in dem die Betreuung sich vorstellt, was helfen würde und was ein Mensch dazu tun müsste... nein, ich wünschte, ich hätte Edita noch mehr vertraut und sie in ihren Zielen noch konsequenter unterstützt. Selten ist mir ein Mensch begegnet, mit einer so grossen Entschlossenheit und Überzeugungskraft. Einmal mehr gelange ich zur Überzeugung, dass der Mensch leidvolle Erfahrungen umwandeln kann und die Perle seiner Persönlichkeit ans Licht kommt. Es ist harte Arbeit damit verbunden, sich mit dem Schicksal zu versöhnen und in keiner Weise mit Vorwürfen und Bitterkeit darauf zu antworten. Ich danke Edita, dass ich sie besuchen durfte und bin beschenkt durch diesen wertvollen Nachmittag in ihrer Stube.

Christoph Grossglauser betreute Edita und erzählt von seinen Erinnerungen. Bei Edita hat mich von Anfang an beeindruckt, welche Kraft sie hatte. Sie wurde in die Schweiz adoptiert

nachdem ihre Eltern bei einem tragischen Unfall ums Leben kamen. So lernte sie in den Unterstufenjahren die Sprache, das war immer noch spürbar. Sie konnte mit Zuversicht und Optimismus schwierige Umstände bewältigen. Im Nachhinein glaube ich, dass ich sie unterschätzt habe. Edita war immer gut informiert. Als ihr Elternhaus im Heimatland verkauft wurde, konnte sie sich trotz familiärer Verstrickungen, gemeinsam mit dem Beistand, für ihre Rechte einsetzen. Die Austrittssituation war schwierig und ich bedauerte, dass ich sie nicht erreichen konnte. Eine Klärung war wichtig und später auch möglich. Ja, Edita hat eine fröhliche Natur – sie bleibt unermüdlich dran. Ich staune über ihr Leben».

Kimi – ein täglicher Kampf (2012–2014) (2018)

Kimi ist 42 Jahre alt und lebte vor sieben Jahren für zwei Jahre im Dialogos. Er war zuerst im Wohnheim, dann in einer Aussenwohngruppe und abschliessend in einer Einzelwohnung. Er kam nach einem Klinikaufenthalt und wusste, dass eine Rückkehr ins alte Umfeld nicht mehr möglich war. Er sagte spontan zu als ich ihn anrief und fragte, ob ich ihn besuchen dürfe. Vor dem Austritt lernte Kimi seine Freundin kennen. Die beiden leben seither zusammen mit ihren Katzen und pflegen vorwiegend Kontakt mit den Herkunftsfamilien. Ein feiner Kaffee steht auf dem Tisch, während sich Kimi Zeit nimmt für ein Gespräch. Er erinnert sich gut an seine Situation vor Dialogos. Er habe damals alles verloren keinen Job, keine Wohnung, keine Beziehung, Ängste und Depressionen. Ja, er habe getrunken und sei unter dem Nullpunkt gelandet. Die grosszügigen Regelungen durch das Sozialamt seien damals für ihn sehr wichtig gewesen. Auch ein geschützter Arbeitsplatz wurde finanziert, obwohl er keine Rente hatte. Kimi hat seit dem Austritt eine verantwortungsvolle Arbeitsstelle und ist mit einem vollen Arbeitspensum tätig.

«Dialogos war gut für meine innere Sicherheit und Geborgenheit. Unternehmungen halfen mir, wieder aus dem Haus zu kommen. Nach der Klinik war dies meine erste betreute Wohnform. Die gemeinsame Tagesstruktur war wichtig. Meine Bezugsperson begleitete mich zu den Terminen, bis ich wieder selber unterwegs sein konnte. Ich war zwischendurch kreativ und habe auf einem improvisierten Werk Tisch in der Stube Schreibzeughalter entworfen. Die zunehmende Selbstständigkeit und der Wechsel in die Wohnungen war ein wichtiges Übungsfeld für Haushalt, Umgang mit Finanzen und eine Belastungsproben durch die Arbeit. Die ambulante Psychotherapie besuche ich bis heute. Nach dem Austritt war ich psychisch stabiler und fühlte mich sehr gut. Über mehrere Jahre blieb ich abstinent. Dann habe ich mir in den Ferien wieder einmal ein Bier gegönnt».



Kimi wirkt nachdenklich und gibt dann offen Einblick in seine gegenwärtige Situation. Ein Umzug steht bevor und administrative Angelegenheiten schiebe er auf. Post, die in belaste, lasse er in der Schublade verschwinden. Er sei der Versorger und habe auch eine anspruchsvolle Freizeitbeschäftigung. Wenn er seinen Ansprüchen nicht genüge, dann wachse sein innerer Konflikt. Er habe erneut einen Anlauf gemacht und sei dann wieder trocken gewesen. Seit einigen Monaten falle es ihm schwer die Kraft aufzubringen und weiter zu kämpfen. Auch wenn er nur ein bis zwei Bier trinke, so sei dies eine Verlagerung, die für ihn schwerwiegende Folgen haben könnte. Das alles ist ihm bewusst. «Es ist mir wichtig, zuverlässig zu bleiben und ich weiss, dass ich achtsam unterwegs sein muss. Der Weg zurück in die Gesellschaft hat mich viel gekostet und es bleibt ein täglicher Kampf. Manchmal drehen sich die Gedanken im Kreis. Ich nehme wahr, dass ich eine Auszeit brauche, kann mir dies aber auf verschiedenen Ebenen nicht leisten». Kimi hat viel erreicht, ausdauernd und zielstrebig hat er sich zurückerobert, was er verloren hatte, Arbeit, Wohnung, Führerschein. Bei der Suche nach einem Bild für Kimi fällt meine Wahl auf diesen sonnigen schneebedeckten Acker. Meine Gedanken verweilen beim Besuch und bei seiner Aussage, dass er sich momentan labil erlebe. Das Leben stellt eigene Forderungen an alle, ungeachtet, ob der Zeitpunkt gerade günstig ist. Ich wünsche Kimi weiterhin Kraft und Ausdauer und ermutige ihn, dran zu bleiben und immer wieder einen Neustart zu wagen.

Rosalie – Kunst ist meine Begleiterin (2005–2007) (2018)

Rosalie trat vor 12 Jahren, nach einem knapp zweijährigen Aufenthalt im Dialogos aus. Sie lebt seither in einer gemütlichen Wohnung, umgeben von ihren Bildern und ist 39 Jahre alt. Sie hat einen Abschluss als Pflegefachfrau Diplommiveau I und arbeitete nach dem Austritt in Teilzeit im Altersheim. Eigentlich wäre eine berufliche Massnahme über die IV geplant gewesen, diese hätte man ihr aufgrund ihrer Borderlinediagnose abgesagt. Das habe sie sehr verletzt. Immer wieder erlebe sie Stigmatisierung und werde schlecht behandelt. Im Spital z.B. bei chirurgischen Eingriffen, die nach einer Selbstverletzung notwendig waren, werde sie gemieden und kaum gefragt, wie es ihr gehe.



Als ihr die Arbeit zu streng wurde, kündigte sie und engagierte sich anschliessend in verschiedenen Bereichen. Seit einigen Jahren arbeitet sie bei SintegrA – einem Betreuungsdienst. Die Ausbildung bei der IntegrA sei kostspielig und die IV habe ihr keine Kostengutsprache gemacht. Da die Leitung des Kurses an sie geglaubt habe, wurde sie als Ausnahme zugelassen. Sie verbringt jede Woche Zeit mit zwei Personen, die auf sie warten. Ein pflegebedürftiger Mensch im Rollstuhl, wohnhaft in Zürich und ein pensionierter IV-Rentner. Der Beistand hätte den Besuchsdienst über SintegrA in die Wege geleitet. Sie lebt bescheiden von ihrer Rente, die Eltern unterstützen bei Engpässen. Sie besucht seit Austritt das Atelier zum «Wolf in der Säule», malt Gouache-, Öl- und Aquarellbilder. Sie hatte bereits Ausstellungen und kann während des Malens die Alltagsorgen und Anspannungen hinter sich lassen. Am Freitag kocht sie für 12 Atelierteilnehmer.

Rosalie erinnert sich gut an die Dialogoszeit: «Vor Dialogos war ich in drei anderen betreuten Wohngemeinschaften – dort wurde ich jeweils entlassen, wenn ich mich verletzte.

Das Gerede im Dorf wurde befürchtet. So kam ich nach einem Klinikaufenthalt ins Dialogos. In der Klinik war meist mein Essverhalten das Thema. Im Dialogos erlebte ich eine Gemeinschaft und fühlte mich willkommen und akzeptiert, das war sehr wichtig. Ich erinnere mich, dass ich am ersten Dialogostag für das Frühstück geweckt wurde, danach zog ich mich ins Zimmer zurück und legte mich wieder ins Bett. Als die Betreuung kam und mich für die Beschäftigung erneut holte, war es mir sehr peinlich. Ich bemühte mich danach, immer pünktlich bei der Arbeitsverteilung zu erscheinen. Für mich war wichtig, dass ich Freundlichkeit erlebe, dass man nicht wütend wurde, dass ich lachen konnte mit anderen. Ich erinnere mich an eine Mitklientin und an heftige Situationen, trotz allem wurde sie nicht fallengelassen. Den Hauskater Peppino werde ich nie vergessen. Ich legte ein kleines, blaues Kissen auf das Sofa mit dem Katzenkorb, kniete mich nieder, legte den Kopf auf seinen Bauch und lauschte seinem Schnurren. Selber eine Katze zu haben wäre ein Traum, das kann ich mir leider nicht leisten. Als ich mich mit der Diagnose auseinandersetzte, las ich einmal in einem Buch über Borderline-Persönlichkeiten, dass diese Menschen beziehungsunfähig seien. Das zu lesen war harte Kost für mich. Ich wurde streng erzogen und durfte keine Kinder nach Hause bringen. Die Hygiene war wichtig. Oft verstand ich nicht, weshalb man mehrere Tage nicht mit mir sprach, ich schloss mich über Mittag im Zimmer ein und weinte bis ich keine Tränen mehr hatte. In der Schule stand ich alleine da. Ich habe nicht gelernt, mit Beziehungen umzugehen. Zuerst dachte ich, was habe ich falsch gemacht? Daraus wurde: ich bin falsch. Mein Selbstwert leidet bis heute und ich denke dann, dass ich gehen möchte, dass ich eine Belastung bin. Vor drei Jahren habe ich mich auf einen Freund eingelassen, wir werden schrittweise begleitet und es kostet mich Überwindung, nicht aufzugeben. Nähe zulassen ist ein langer Weg. Seit einigen Jahren verletze ich mich nicht mehr – die Scham hat mich immer belastet. Gegen Ende des Aufenthaltes 2007 begann mein Besuch im Mal-Atelier, dieser Ort ist bis heute sehr wichtig. Manchmal werfe ich etwas weg und andere holen es aus dem Papierkorb. Ich kann mich mit der Natur beschäftigen und genau

beobachten. Beim Entstehungsprozess eines Bildes kann ich mich weiterentwickeln und wahrnehmen, wie es mir geht».

Christoph Grossglauer war die Bezugsperson von Rosalie und kann sich sehr gut erinnern. Rosalie war für mich wie eine «Modellklientin» für unser Konzept. Damals begleitete die Bezugsperson noch alle Stationen vom Wohnheim bis zum Einzelwohnen und nach Austritt konnte ich sie über den Dialogos-Spitex begleiten. Leider nur noch kurze Zeit. Rosalie ist eine faszinierende Persönlichkeit. Der Einstieg in die Zusammenarbeit war nicht einfach, das Schnuppern musste abgebrochen werden – ich setzte mich für sie ein und für eine Aufnahme. Ihre Fähigkeiten waren immer präsent und doch litt sie unter dem familiären Kontext. Das Verarbeiten von Erfahrungen und Erleben kann sich sehr unterschiedlich auswirken und prägen. Rosalie signalisierte klare Distanz. Anfangs konnte ich nur kurze Gespräche führen und trotzdem spürte ich eine Resonanz, das war sehr gut. Sie konnte ihre Bedürfnisse äussern und ich habe sie gerne begleitet.

Lea, 26 Jahre – Einlassen braucht Zeit (2019)

«In meinem ersten Lebensabschnitt bin ich zu einer Kämpferin herangewachsen. Leistung stand an oberster Stelle und bestimmte meinen Wert und meine Identität. Somit investierte ich viel in Leistungssport, meine Leidenschaft, die stetig mehr Zeit forderte. Tief in mir verwurzelt war das Motto «ohne Leistung kein gutes Ergebnis», was wiederum meinen eigenen Wert und Identität in Frage stellte. Das war auch ein Grund, weshalb ich nur schon kleinere Rückschläge oder Niederlagen schwer verkraftete.



Doch nach Aussen wollte ich immer die «Starke» repräsentieren, weshalb ich Sorgen und Ängste für mich behielt. Ich war stets eine Einzelkämpferin, die alles mit sich selbst aushandelte. Selbst meine nächste Umgebung erfuhr nichts von meiner Not, die in mir, durch meine eigene Leistungsorientierung, immer grösser und grösser wurde. Meine erste grosse Krise wurde von einer überraschenden Diagnose eines Herzfehlers ausgelöst. Ich war damals 15 Jahre alt. Den Leistungssport musste ich abrupt stoppen, was für mich ein riesiger Rückschlag darstellte. Innerlich war ich zertrümmert und wollte gar nichts mehr, nur noch aufgeben. Nach Aussen versuchte ich mich weiterhin hinter der «Maske» zu verstecken. Meine Familie unterstützte mich und half mir weiter zu gehen, ohne zu wissen, wie gross meine Not schon damals war. Ich wählte weiterhin den bekannten Weg als Einzelkämpferin, Leistung und Resultate blieben meine oberste Priorität.

Dann erfuhr ich, dass mein Herzfehler geheilt sei und das Wunder meiner Heilung bewog mich, wieder in den Leistungssport einzusteigen, da ich sonst sowieso nichts hatte. Doch mein Trainingsrückstand und die fehlende Erfahrung machten mir vermehrt zu schaffen. Meine Leidenschaft litt unter meiner Leistungsorientiertheit und schliesslich erlosch sie ganz. Trotzdem hielt ich am alten, bekannten Weg krampfhaft fest, da ich keine Alternative kannte. Es folgten vermehrt Niederlagen, die ich nicht mehr ertrug und ich gelangte an einen Punkt in meinem Leben, an dem ich kapitulieren musste. Ich wollte nichts mehr und weigerte mich weiter zu machen. Die kommenden vier Jahre verbrachte ich mehr oder weniger in der Klinik. Immer wieder versuchte ich, mit meinem Leben alleine klarzukommen und wieder auf meinen Beinen zu stehen, doch ohne Erfolg.

Nun bin ich seit Oktober 2019 im Dialogos. Es war ein schwieriger Neustart und noch immer ist es ein steiler und langer Weg. Dieser Weg braucht viel Geduld und Neuorientierung. Ich bin froh, dass ich neben der Therapie, im Dialogos auf Geduld treffe und das Team auch dann dranbleibt, wenn ich aufgeben möchte. Das hilft mir ebenfalls dran zu bleiben und weiter zu kämpfen. Zugleich erhalte ich hier im Dialogos die Möglichkeit mich neu zu orientieren, d.h. mein Leben nicht nach der Leistung auszurichten oder vom Resultat abhängig zu machen. Parallel dazu findet auch die Orientierung nach meinen Stärken und Interessen, ausserhalb des Leistungssports, statt, was mir

später wieder verhelfen wird, in die Berufswelt einzusteigen und einen geeigneten Platz zu finden. Auch bezüglich des sozialen Umfelds, kann ich hier viel lernen. Es ist eine Umstellung und eine neue Erfahrung mit Aussenstehenden zu arbeiten statt als Einzelkämpferin unterwegs zu sein. Hier kann ich lernen ein soziales Umfeld zu pflegen, mich zu öffnen und Vertrauen aufzubauen. Zudem habe ich hier die Chance zu lernen, welche Hilfe ich benötige und übe mich darin, diese auch in Anspruch zu nehmen.»

Fabio – Prozesse brauchen Zeit (2019)

Fabio trat nach einem dreimonatigen Klinikaufenthalt auf der Akutstation und einer anschließenden Psychotherapie vor dreieinhalb Jahren ins Dialogos ein. In der Klinik wurde ihm eine betreute Wohnform empfohlen, da er sich stark zurückgezogen hatte. Er litt unter einer posttraumatischen Belastungsstörung und seine Ängste hinderten ihn zunehmend, seinen Alltag zu bewältigen. Alles Neue und die Zukunft bereiteten ihm Angst, die schlaflosen Nächte prägten sein Leben. Tagsüber schlief er vor Erschöpfung und begann sich und seine Körperhygiene zu vernachlässigen. Er fühlte sich niedergeschlagen, reduzierte sein soziales Umfeld auf wenige Menschen und vermied bald alles, was zum alltäglichen Leben gehörte. Er war 22 Jahre alt und es dauerte mehrere Monate, bis die Kostengutsprache bewilligt wurde. Er hatte keine Ausbildung, keine Existenzgrundlage – nur seinen Rucksack mit traumatischen Ereignissen, die ihn lähmten und in eine physische und psychische Verwahrlosung führten. Er habe ein Jahr als Kleinkindererzieher geschnuppert und sei 9 Monate in England gewesen. Dort hätte er eine herzige Chinesin getroffen, die immer wieder Kontakt zu ihm gesucht hätte. Als er im Dialogos eintrat fiel er durch seine feinfühlig und stille Art auf. Er war freundlich und wurde von den Mitbewohnerinnen und Mitbewohnern und dem Betreuungs- und Pflegeteam bereits ab dem ersten Tag geschätzt. Im Gespräch für den Jahresbericht fragte ich ihn, wie er seine Jahre im Dialogos erlebte.

Fabio lacht und meint: «Ich war sehr scheu und unsicher, als ich kam. Nachdem ich mich an die Betreuung und die Mitbewohnenden gewöhnt habe, bin ich richtig frech geworden». Ich ergänze ihn und gebe ihm die Rückmeldung, dass ich ihn auch humorvoll einschätze. Fabio erzählt, dass sich seine Eltern getrennt hätten, als er 10 Jahre alt war. Mit seinem Bruder sei er nicht klargekommen. Erst nach vielen Monaten im Dialogos seien seine Erinnerungen und Erlebnisse hochgekommen und er habe es geschafft, darüber zu sprechen. Das sei für ihn ein wichtiger Schritt gewesen. Nicht mehr zu verdrängen, was war und seine Gefühle nicht zu ignorieren. Durch das Ansprechen sei immer mehr an die Oberfläche gesprudelt. Das habe ihm Druck weggenommen und er habe Angst abgebaut, indem er die Bezugsperson, seinen Therapeuten und das Team immer besser kennengelernt habe. «Es geht nicht immer nur vorwärts, auch Rückschritte sind ein Teil von meinem Prozess. Wenn es bei mir eskaliert, was selten vorkommt, dann ist das wohl nicht vergleichbar mit anderen, da ich ein ruhiger Mensch bin. Doch ich kann stur und in der Wortwahl aggressiv sein. Ich lernte, Trotz und Wut zu zeigen, um offener und ehrlicher zu werden. Wenn ich früher diese Gefühle zeigte, habe ich Gewalt erlebt, soweit ich mich erinnern kann. Ein Pausenknopf wäre für mich manchmal hilfreich. Nach den schlaflosen Nächten erlebe ich zwei Seiten in mir, die eine möchte sich verletzen, die andere ist froh, wenn es nicht soweit kommt und ich mit dem Team klären kann oder Unterstützung bekomme. In mir ist es laut und die Gedanken sind alles andere als entspannt. Den Druck, den ich erlebe, habe ich mir oft selbst aufgebürdet. Ich habe mir nicht eingestanden einmal auf die Bremse zu stehen, ich wollte immer 100%ig zuverlässig sein. Meine Versagensängste haben stets zugenommen. Die Schlaflosigkeit entstand, weil ich immer bereit sein muss, um Termine oder Anforderungen zu bewältigen und nichts zu verpassen.»

Wo siehst du dich in der nächsten Zeit und was wünschst du dir für deine Zukunft? «Ich habe mir häufig zu viele Ziele gesetzt, wie z.B. Ausbildung, Fahrprüfung, Wohnung. Nun möchte ich mir Zeit lassen, auch für einen Wechsel in die Stadtwohnung. Und eines Tages,



wenn ich mich wieder ganz auf mich verlassen kann, dann möchte ich Hunde züchten oder ein Heim für problematische Tiere aufbauen. Den meisten Menschen mag nicht wirklich bewusst sein, was es bedeutet, über viele Jahre für ein Tier zu sorgen. Sie unterschätzen oder vergessen, dass ein Hund nicht nur ein Haustier sondern ein Familienmitglied ist.» Wie ermöglicht Dialogos deine Entwicklung?

«Ich lerne, dass es nach einer bewältigten Krise immer leichter wird, weiterzugehen. Ich übe mich darin, Dinge anzusprechen, die mich stören. Ich mache die Erfahrung, dass es sich lohnt, Kritik direkt anzusprechen. Fremde Orte und neue Kontakte vermeide ich noch immer, doch es war noch viel ausgeprägter. Ich versuche mir die Bewegungsfreiheit, also wieder unterwegs zu sein, wieder zurückzuerobieren. Manchmal hilft es mir, wenn ich dann Stöpsel in den Ohren habe. Ich versuche Unterstützung anzunehmen, um das, was ich aufschiebe, anzupacken. Wenn ich etwas erreicht habe, so lauert die Angst bereits hinter der nächsten Ecke oder bereitet mir wieder eine schlaflose Nacht. Vor drei Jahren habe ich wieder begonnen mit Musik und nun singe oder spiele ich im Essraum oder im Zimmer Gitarre. So kann ich meine Emotionen leben. Musik ist ein Teil von mir, von meinem Herzen und von meiner Seele.»

Philippe – Zeit zum Abschied nehmen (2019)

Philippe trat im 2012 ins Dialogos ein, er erlebte alle Wohnformen und zog im 2016 in eine Einzelwohnung. Nun plant er seinen Austritt und meint:

«Ich hätte dies noch nicht gewagt, wenn mich nicht äussere Umstände zu dieser Entscheidung gedrängt hätten. Für mich ist dieser Abschied ein grosser Schritt, eine Tür, die ich öffne – eine Weiterentwicklung, die mit Unsicherheiten und Ängsten verbunden ist. Ich bin vorbereitet und habe mit der Wohnung ein neues Zuhause. Als Kind hat es keine Sicherheiten gegeben, alles war ungewiss, eine ständige Anspannung. Einmal ist mir eine Vase zerbrochen. Ich weinte den ganzen Nachmittag, da ich wusste, dass es Schläge geben würde, ich war machtlos. Das trat, wie befürchtet, ein – und mehrere von uns Kindern wurden «blutig» geschlagen. Eine andere Erinnerung ist die an mein «Jahrbuch» von der Schule. Ich hatte mir einen ganzen Tag Zeit genommen, um die Titelseite zu gestalten und legte das Buch auf die Treppe. Mein Stiefvater wollte, dass ich es versorge, was ich sofort tun wollte. Doch dann vergass ich es und ging unter die Dusche. Plötzlich stand er vor mir und schmetterte dieses Buch auf meinen nassen Leib und warf es in die Badewanne. Das war sehr traurig, denn die ganze Mühe war umsonst. Als meine Sozialarbeiterin, die sich für die Kostengutsprache im Dialogos über lange Zeit eingesetzt hatte, mitbekam, dass es mir nicht recht ist, Kosten zu verursachen, meinte sie, dass die Gesellschaft früher bei mir versagt hätte. Es gibt Opfer, die später zu Tätern werden, das ist bei mir nicht so. Es ist einfach eine ständige Angst und Verunsicherung, die sehr tief sitzt. Ich nehme sie bei neuen Kontakten wahr, wenn ich nicht weiss, wie jemand zu mir sein wird. Wenn mir jemand etwas zusagt, so traue ich dieser Situation lange nicht, da ich oft erlebt habe, dass es dann doch nicht verlässlich ist. Es ist mir bewusst, dass dies nichts mit dieser Person zu tun hat. Es war einfach ein permanenter Zustand, nicht zu wissen, woran man ist. Das macht vorsichtig und

zurückhaltend. Im Dialogos erlebte ich die stabilste Zeit seit 2004, als ich 23 war, das war ein Jahr nach dem Tod meiner Mutter. Es gab Zeiten, da war ich über drei Jahre nicht in der Klinik und nahm noch nicht einmal Reservemedikamente, das hat mir sehr gut getan. Der Austritt vom Dialogos wurde aus finanziellem Anlass nahegelegt, da die IV mehrmals Leistungen absagte, unter anderem auch, da das Berichtswesen durch meinen damaligen Arzt auch nach mehrmonatiger Aufforderung nicht stattgefunden hatte. Auch wenn ich erfolglos immer wieder zwischen dem Sozialamt und dem Psychiater vermitteln wollte. Ich habe weiterhin grossen Respekt vor Situationen, bei denen ich behördlichen Entscheiden ausgeliefert bin und mit unerwarteten Tatsachen umgehen muss.



Der Ablösungsprozess entstand nicht auf eigenen Wunsch, ich kann es immer noch nicht ganz fassen. Ich werde noch lange brauchen, um den Abschied zu realisieren. Ich kann es akzeptieren, auch wenn ich es als Verlust empfinde. Es ist sicher nicht nur negativ. Ich konnte Vorwärtsskommen und es erleichtert mir den Umgang mit dem Abschied, wenn ich an all das Erlebte und Gute denke. Die Zeit und mein Prozess haben mir geholfen, die Sicherheit in mir selbst zu finden, in meinen Gedanken, die ich mir über das Leben mache. Ich fotografiere die Natur, betrachte sie und finde sie wunderschön. In diesen Momenten fühle ich mich sicher. Dialogos war/ist für mich wie eine grosse Familie geworden. Ferien und Ausflüge waren wichtig für mich, da habe ich Leute getroffen, mit denen ich gerne zusammen bin. Ich habe es unter anderem genossen, gemeinsam am Hüttwilersee zu grillieren – so als

hätte ich die Gelegenheit bekommen, in meinem späteren Leben ein bisschen Kindheit nachzuholen. Für meinen Abschied habe ich mir genau dies noch einmal gewünscht – aufgrund der Corona-Krise wird es auf später verschoben – darauf freue ich mich.»

Wie Mirjam zwei Welten verbindet (2020)

«Ich bin in meiner Welt mit den Stimmen und in der Welt mit meinen Mitmenschen».

Mirjam war die dritte Klientin von Dialogos. Sie trat nach einem Klinikaufenthalt 2003, im Alter von 31 Jahren, ins Dialogos ein. Es war ihr erster Aufenthalt in einer Klinik. Damals wurde festgestellt, dass sie an Schizophrenie erkrankt war. Direkt mitgeteilt wurde ihr das nicht. Erst 15 Jahre später konnte sie sich damit auseinandersetzen. Mirjam meint: «Ich habe das verdrängt, die Angst war zu gross auch wollte ich es nicht wahrhaben. Ich konnte mir in keiner Weise vorstellen, dass mir irgendjemand helfen kann.» Damals war wichtig, mit den damit verbundenen allgegenwärtigen Ängsten einen Umgang zu finden. Auch kämpfte sie darum, den Anschluss an ihre Fähigkeiten wie töpfern und andere kreative Tätigkeiten, nicht zu verlieren. Das «Richterhaus» war damals noch leer und das Team bestand nebst der Leitung aus vier Personen. Zwei davon arbeiten heute noch im Dialogos. Als gelernte Töpferin mit einem ausgesprochenen Sinn für Ästhetik und Schönheit, sind ihre Schöpfungen ansprechend, schlicht und modern. Mirjam arbeitete mit Steinzeug, einem edlen Material. Man beachte den kostbaren Goldblattrand und die genaue Verzierung der Kugel auf dem Foto.

Als ich vor vielen Jahren bei einem Besuch bei ihren Eltern war, zeigten sie mir eine Kindergartenzeichnung von Mirjam. Darauf sah ich Kinder, die einen Reigen tanzen. Im Stillen fragte ich mich, ob ich überhaupt je fähig wäre, so ein Werk zu schaffen. Zwei Jahre nach dem Eintritt konnte Mirjam austreten und fünf Jahre wieder selbständig in einer eigenen Wohnung leben. Als 2010 altbekannte Ängste, ein erneuter Verfolgungswahn, bedrohliche Stimmen, laute Geräusche, Düfte und taktile Halluzinationen mit spürbaren Schmerzen auflebten, war Mirjam auf einen weiteren Klinikaufenthalt angewiesen. Die psychotischen Inhalte und Erlebnisse bedrohten erneut all das, was sie sich aufgebaut hatte und ihre ganze Selbständigkeit. Mirjam wünschte eine weitere Stabilisierungsphase im Dialogos und war sehr dankbar über eine erneute Aufnahme. Den Gedanken, mit ihren Ängsten und ständigen Symptomen allein zu sein, ertrug sie nicht. Aus dieser Entscheidung wurde ein ganzer Lebensabschnitt eines gemeinsamen Weges. Er ist gekennzeichnet durch einen gegenseitig wertschätzenden und freundschaftlichen Umgang. Eine Verbindung, die von Vertrauen und Zuneigung geprägt ist. Mirjam meint dazu: «Nach meinem zweiten Zusammenbruch hatte ich die Kraft nicht mehr, mich wieder selbständig zu orientieren. Ich könnte mich auch heute noch nicht jeden Tag selbständig verpflegen und einkaufen».



Mirjam ist heute 49 Jahre alt und es bedeutet mir sehr viel, dass ich mit Mirjam dieses Gespräch führen darf. Trotz aller Vorsicht ist mir bewusst, wieviel Kraft sie dieses Gespräch auch in besten Zeiten kosten wird. Immer wieder klären wir im Gespräch gemeinsam, wieviel vom Abgrund der Welt der Stimmen und Sinneswahrnehmungen aufgeschrieben werden darf. Mirjam betont konsequent, dass es ihr viel besser geht. Sie habe hart gekämpft und die schwierigsten Inhalte aus der Psychose hätte sie, vor allem während Klinikaufenthalten, nicht mit dem Personal geteilt. Das sei notwendig gewesen, um sich selbst zu schützen. 2015 und 2018 kam es jeweils noch einmal zu einem Klinikaufenthalt. 2015 riet man Mirjam, ein Medikament abzubauen, welches für einen durchschnittlichen Puls von 110, oft jedoch 130 verantwortlich war. Da im Dialogos regelmässig der Puls und der Blutdruck gemessen wird, war dem Team dieser Umstand bewusst indes schien naheliegend, dies während des Klinikaufenthaltes zu ändern. Auch wenn sich Mirjam aktiv mit diesen unerwünschten Wirkungen befasste, lehnte sie die Medikamentenänderung zu diesem Zeitpunkt noch ab. Sie brachte zu meinem grossen Erstaunen ein Album aus der Klinik mit, das ich bei ihr entdeckte. Wer wusste davon? Es zeigt Sonnenaufgänge und Sonnenuntergänge über dem Bodensee, den Frieden und die berührende Stille der Natur. Enten, die im Schilf schwimmen. Es sind Bilder, die auf eigenARTige Weise alle Sinne einbeziehen und berühren. Eine Sehnsucht klingt an, die sich das Herz wünscht, wenn es sich nach Ruhe sehnt. 2018 war Mirjam bereit, auf eine andere Medikation umzustellen. Von einem Tag auf den anderen seien ihre Selbstmordgedanken verschwunden, auch der Puls sei nun wieder komplett normal. Mirjam schreibt dies nicht ausschliesslich der Medikation zu, sie erzählt: «Es war mein Weg und es brauchte diesen Weg. Dass es mir besser geht ist ein riesiges Geschenk und

harte Arbeit an mir selbst. Als ich mich 2018 erstmals mit der Erkrankung auseinandersetzte, las ich, dass alle Sinne in der Psychose betroffen sein können, dass ich Dinge wahrnehme, die andere nicht wahrnehmen. Ich kann verstehen, dass das, was ich erlebte nicht real ist, für mich jedoch real war. Und doch sind die Stimmen bis heute geblieben. Ich bin jederzeit verbunden. Ich kann sie jedoch zuordnen und sie sind nicht mehr bedrohlich. Ich brauche nach wie vor viel Ruhe, reinige gerne, bin mehrmals täglich im Park und bin im Atelier tätig. Im Lederatelier mache ich ein Portemonnaie und in der Krea nähe ich ein Necessaire, mache mir Schmuck oder habe Steine bemalt. »

Ich frage Mirjam, wie sie es geschafft hat, all die Veränderungen von Dialogos zu verkraften und wir denken an viele Menschen die in der Zwischenzeit gekommen und gegangen sind. Menschen, an die wir uns gemeinsam erinnern. Mirjam lächelt, denkt dann nach und meint: «Ich bin ein aufgeschlossener und freundlicher Mensch, das hilft mir mit den Mitmenschen im Dialogos. Trotz aller Veränderungen wollte ich nie wechseln. Im Dialogos bin ich glücklich. Du hast dich so oft für mich eingesetzt – ich bin schon sechs Mal intern umgezogen und habe schon unkonventionelle Lösungen erlebt. Du hast dich schon mehrmals ins Zeug gelegt für mich und mir das kreative Arbeiten ermöglicht. Auf dem Foto ist eine Klangschale und eine Vase. Auch andere Sonderregelungen rechne ich dir hoch an und bin dankbar dafür. Du musst dann unbedingt schreiben, dass Dialogos wirklich gut auf uns schaut.» Und ja, es stimmt, es war und ist mir immer ein besonderes Anliegen, dass Mirjam und alle anderen ihre Gaben, trotz all ihren Einschränkungen, bestmöglich leben können. Mirjam weiss, dass sie mit all ihren Anliegen zum Pflege- und Betreuungsteam kommen kann. Sie hat die Gewissheit, dass ihre Anliegen und Sorgen ernst genommen werden. Das ist für sie eine wesentliche Grundlage für die psychische Gesundheit und Stabilität, die sie heute erleben darf. Über manche Jahre waren Kontakte und Gespräche mit ihr im Rahmen von fünf bis zehn Minuten möglich, danach zog sich Mirjam zurück. Sie huschte flink davon, bedankte sich kurz für den Kontakt und signalisierte, dass es ihr zu anstrengend wurde. Ich frage sie, ob sie ihre Erkrankung zuordnen oder verstehen kann? «Den wahren Grund für meine Psychose kenne ich nicht. Als ich erstmals Stimmen hörte, empfand ich es nicht als notwendig, jemandem davon zu erzählen. Es wurde jedoch immer schlimmer. Ich hatte grössere Mühe mit Beziehungen umzugehen. Eigentlich ist es lustig, dass ich im Dialogos bin – hier geht es ja um den Dialog und um Beziehungen. Ich hatte damals einen Freund in Amerika – er verstarb 2008 an einer Hirnhautentzündung durch einen Zeckenbiss. Es würde zu weit führen, hier die ganze Geschichte zu erzählen. Wichtig ist mir, dass ich im Geist weiterhin mit ihm verbunden bin, Kontakt pflege und gewiss bin, dass er mir täglich auf meinem Weg hilft. Ich bin immer im Dialog mit ihm.»

Am herzlichsten Lachen wir beide, als ich Mirjam frage, ob sie ihren Anteil an Perfektionismus auch als Verhängnis sieht. Sie meint: «Ich bin nur in der Keramik perfektionistisch veranlagt.» Worauf wir einander ansehen und das Lachen nicht zurückhalten können. «Nein, ich bin wohl auch sonst sehr genau.» Dabei erinnere ich Mirjam an ein Mandala, das sie mir schenkte. Sie gestaltete ihre Mandalas mit feinsten Mustern selber. Dazu meint sie: «In den dunkelsten Stunden war dies das Einzige, was ich tun konnte, um mich auf etwas anderes als meine Ängste zu fokussieren. Nach 20 Minuten musste ich mich wieder hinlegen. Seit 2018 male ich kein Mandala mehr da ich die Ängste überwinden kann. Mein Ziel ist immer noch, dass ich wieder eine eigene Wohnung haben und mit Spitex leben kann.»

Murphy – zwischen zwei Kulturen (2020)

Murphy trat im September 2019 ins Dialogos in Stettfurt ein. Aktuell lebt er in einer betreuten Einzelwohnung in Frauenfeld. Er wurde im Februar 1993 im Jemen geboren, dem Herkunftsland seines Vaters. Seine Mutter kommt aus Somalia. Nach einem schweren Unfall mit drei Jahren, bei welchem ihn ein Auto zweimal überfuhr, kam er 1999 in die Schweiz. Er war sechs Jahre alt und hatte bereits sieben Operationen hinter sich. Er war weiter auf medizinische Behandlung angewiesen und kam in Begleitung seiner Mutter und fünf Geschwister. Seinen Vater sah er seither nicht mehr. Murphy erzählt mir aus seiner Kultur. Schläge z.B. würden solange zur Erziehung gehören, bis ein Kind einen Stock selber halten, bzw. sich wehren könne. Seine Mutter müsse sehr jung gewesen sein, als seine älteste Schwester auf die Welt kam. 1999 sei sie mit dem sechsten Kind schwanger gewesen. Die jüngste Tochter sei taub und schwer behindert. Sie sei so geboren und lebe nun in einer Einrichtung für behinderte Menschen. Die Mutter habe ihm die Schuld gegeben, da sie das Trauma seines Unfalls nicht verkraftet hätte und sich dies auf die Schwangerschaft ausgewirkt habe. Als ältester Sohn wurde von ihm erwartet, dass er die Rolle des Familienoberhauptes übernahm und für seine Familie sorgte. Als Murphy ins Dialogos eintrat, pflegte er keinen Kontakt mehr mit seiner Familie. Er hätte die Forderungen und Selbstverständlichkeiten nicht mehr ausgehalten und es sei ihm immer schlechter gegangen. An der letzten Weihnacht hätten sie sich wiedergesehen. Seine Mutter habe schon einige Jahre einen Freund aus der Schweiz, sie sehe immer noch jung aus. Murphy hatte aufgrund von Spitalaufenthalten im Kinderspital, im Unispital und im KSW häufig Schulabsenzen. Er kämpfte mit seiner angeschlagenen Gesundheit und hat bis heute Eingriffe und Kontrollen, die ihm immer wieder zu schaffen machen. Einige Eingriffe hätten seine gesundheitliche Situation verschlimmert, er versuche klarzukommen und damit umzugehen, lehne aber weitere Behandlungen ab. Zwischen 2007 und 2017 habe er die Untersuchungen ignoriert. Er sei es müde gewesen und hätte diese ganze Sache abschliessen wollen. Erst 2017 hätte die KESB ihn dann aufgefordert, seine Termine wieder wahrzunehmen. Im Schulalltag versuchte Murphy den Anschluss nicht zu verlieren, obwohl er immer wieder Mühe hatte, sich zu konzentrieren. Um den Erwartungen der grossen Familie gerecht zu werden, erzählt mir Murphy, welche Jobs er mit 13 Jahren fand. Er wollte seinen Beitrag für den Unterhalt leisten. Begonnen hätte es mit Ferienjobs bei einer Druckerei, im Schützenhaus oder in der Spitalküche. Darauf hingewiesen, dass es nicht üblich ist, dass ein Kind in diesem Alter «erwerbstätig» ist, winkt Murphy ab und ignoriert meinen Einwand. Schmunzelnd ergänzt er noch, dass er sich einmal eine Playstation gekauft habe. Dann erzählt er: «Weisst du, ich wollte auch haben, was meine Kollegen hatten. Ich litt seit den ersten Lebensjahren unter Armut und bei Schulbesuchen hätte ich mir gewünscht, dass meine Mutter auch kommt, da war ich immer alleine. Trotzdem war ich kein Aussenseiter. Ich konnte nie nein sagen und habe allen geholfen, soviel ich konnte. Mir selbst konnte ich nicht helfen. Vielleicht ist aus meinen Mangelserfahrungen meine spätere Kaufsucht entstanden. Ich entdeckte, dass ich auf Internetportalen etwas bestellen kann und ich wollte ein vollwertiges Mitglied der Gesellschaft sein. Für die Ferienjobs habe ich übrigens pro Woche zwischen 700 bis 800 Franken verdient. Meine Mutter



wusste nichts von meinen Jobs. Ich gab ihr 400 Franken ab und behielt den Rest für mich. Meine Mutter gewöhnte sich schnell daran, dass ich ihr Geld nach Hause brachte und forderte dieses ein. Zu meinem Alltag gehörten auch die Hausarbeiten und Kochen für acht Personen. 2008 begann ich als DJ und legte in Clubs Musik, in denen man volljährig sein musste. Es war nicht schwer, in diese Szene hineinzukommen. Zur gleichen Zeit begann meine erste Ausbildung. Ich kam in eine Jugend-WG und erlebte eine neue Welt. Die Last meiner Rolle fiel von mir ab, auch der ganze Lärm mit dem ich gelebt hatte. Ich begann als Autolackierer und mein Chef war mit meinen Leistungen sehr zufrieden. Leider hatte ich beim Go-Kart fahren einen Unfall und brach mir die Nase. Als ich mit einem Arzteugnis auftauchte, wurde das Lehrverhältnis am gleichen Tag beendet, da mein Lehrmeister die Krankenabsenz von fünf Tagen nicht tolerierte. Er zerriss das Zeugnis vor meinen Augen. Die Jugend-WG musste ich wieder verlassen, da dort nur junge Menschen wohnten, die in einer Ausbildung sind. Ich vermute, dass ich im Herbst 2009 meine erste Depression hatte. Ich hoffte, dass ich sterben würde, habe mit der Luft gesprochen und in die Leere gestarrt. Ich begann mit Alkohol trinken, um meine Sorgen zu vergessen. Es wurde jedoch schlimmer und half gar nicht. Wenigstens konnte ich eine halbe Stunde schlafen. Ich lebte wieder bei der Familie. Meine Mutter verlangte Geld und drohte mir, dass ich sonst raus müsse. So versuchte ich wieder Musik aufzulegen und zu jobben. In den nächsten dreieinhalb Jahren war ich Barkeeper und arbeitete bis zu 14 Stunden pro Tag. Danach arbeitete ich in einem Steakhouse. Ich gab die Hoffnung auf eine Ausbildung auf. 2016 wurde die KESB durch eine heimliche Meldung meiner Mutter, auf meine Vernachlässigung aufmerksam gemacht. Entweder hat sie sich Sorgen gemacht oder wollte, dass ich wieder funktioniere und mehr Geld heimbringe. Den ersten KESB-Termin liess ich verstreichen, ich wusste nicht, was da auf mich zukam. Dann rief die Chefin selbst an und klärte mich auf, dass ich einen Beistand bekommen würde und was dies bedeutete. Davon hatte ich noch nie gehört. Ich staunte, dass es so etwas gibt in der Schweiz. Woher wusste sie denn, dass ich das brauche? Es war als würde ein Wunder geschehen. So ging ich also zum Termin. Ich hatte erste Termine beim Psychiater und konnte ein Belastungstraining machen in Zusammenarbeit mit der IV. Ich durfte anschliessend noch zweimal in einer betreuten WG leben, wollte mich aber im März 2018 wieder ablösen und ganz selbständig leben. Wenn ich mit Menschen nicht klar komme, möchte ich alleine sein. Wenn ich alleine bin, wird es zu ruhig und ich fühle mich einsam. Ende 2018 trat ich erstmals in die Klinik ein. Ich war in Kilchberg und danach in der Clenia Littenheid AG. Der Aufenthalt auf der Therapiestation Pünt Nord hat mir sehr gut getan, denn ich hatte mich sozial zurückgezogen und litt wieder unter Depressionen und Alpträumen. Ich trank vermehrt grössere Mengen Alkohol und konnte dem Druck der IV-Beratung nicht mehr standhalten. In der Klinik lernte ich viel über mich und wurde auf meine Schutzmauern aufmerksam gemacht. Es wurde eine Posttraumatische Belastungsstörung diagnostiziert.» Nach der Klinik lebte Murphy nochmals wenige Monate in der eigenen Wohnung und trat im Juli 2019 ins Dialogos ein. Trotz aller Niederlagen, entschloss er sich, 13 Jahre nach dem ersten Anlauf, nochmals eine Lehre in Angriff zu nehmen. Im März 2020 konnte er in einer zweiwöchigen Schnupperlehre im Restaurant La Terrasse vom Stift Höfli in Frauenfeld einen guten Einblick gewinnen. Er überwand seine Unsicherheit und bewarb sich, nach ermutigenden Worten von der Teamleitung, um einen Ausbildungsplatz. Dies setzte er selbständig und zielstrebig um. Er koordinierte sein Anliegen erneut mit der IV und mit seinem Beistand. Da er beim Schnuppern einen guten Eindruck hinterliess, wurde ihm die Lehre zum Praktiker PrA Restauration zugesagt. Im August 2020 konnte er nach einem Praktikum mit der Lehre beginnen und zeigte von Anfang an grosses Interesse und

Engagement für diesen Beruf. Er hat sichtlich Freude seine Hausaufgaben zu machen. Was er neu gelernt hat, wendet Murphy an. Wie z. B. Backwaren herzustellen und Kostproben zu verteilen. Es erfüllt ihn mit Stolz und Freude, wenn er positive Feedbacks erhält. Dass er seit dem Oktober 2020 in einer betreuten Einzelwohnung lebt, war für ihn ein weiterer Meilenstein. Murphy führt einen tadellosen Haushalt und kocht leidenschaftlich gerne. Sein ausgesprochenes Flair für's Einrichten ist auffallend, auch sein Sinn für Ordnung und Sauberkeit. Seine freundliche, hilfsbereite Art und sein lebendiges und humorvolles Wesen sind ansteckend. Dass er seine Schwachstellen benennen kann und an seinen bestehenden Schwierigkeiten arbeiten möchte ist für die Zusammenarbeit eine wertvolle Grundlage. Die Auswirkungen seines kulturellen Hintergrundes und seines Flüchtlingsstatus werden ihm mit jedem Jahr bewusster. Zum Abschluss sagt Murphy: «Beziehungen und Vertrauen sind sehr wichtig für mich. Ich brauche ehrliche Menschen. Manchmal habe ich einfach Geschichten erzählt, um von unangenehmen Themen abzulenken. Ich wollte sozusagen eine falsche Fährte legen. Das wurde mir erst langsam bewusst. Wenn man Fehler macht, braucht es Entschuldigungen».

Aaron – Zeit als Nährboden (2021)

Aaron wurde im Januar 1985 geboren, er wuchs mit einem älteren Bruder und einer jüngeren Schwester auf. Sein Leben sei mit den üblichen Kinderstreitereien bis zum Abschluss der Schuljahre unauffällig gewesen. Die Eltern trennten sich in seinen frühen Teenagerjahren. Auch mit diesem Umstand fand er einen Umgang. Er betont, wie sehr er die guten familiären Beziehungen zu seinen Eltern und Geschwistern schätzt. *«Mit 16 Jahren habe*



ich eine KV-Lehre gemacht, die ich mit 19 Jahren abgeschlossen habe. Zwischen 15 und 16 habe ich mit Kiffen und Alkohol, begonnen, später kam Kokain dazu. Ich war neugierig und war gerne auf Beizentouren dabei. Nach der Lehre arbeitete ich sechs Jahre im Betrieb meines Vaters. Die zwei letzten Jahre war ich krank. Ich erlebte damals meine erste Panikattacke, auf dem Weg zu einer Erledigung. Ein Ohnmachtsgefühl hat mich überwältigt, so dass ich dachte, ich werde sterben. Ich konnte noch nicht mal das Notfalltelefon wählen, da mein Puls in die Höhe schnellte und ich das Handy vor lauter Zittern nicht mehr halten konnte. Dieses Erlebnis kam für mich aus

dem Nichts. Ich kontaktierte meinen Vater, doch er realisierte meinen Zustand nicht. Irgendwie kam ich zum Notfallarzt, welcher mir ein Beruhigungsmittel spritzte. Angst ist etwas, das sich entwickelt. Bei mir war es eine Mischung aus Angst und Psychose. Die Psychose fragt: wer bin ich, was mache ich hier? Ich hatte zwar keine Stimmen, stelle mir das aber schrecklich vor, wenn Stimmen dazukommen. In diesem Zustand wusste ich nicht mehr ob ich krank oder gesund bin. Ein Psychiater meinte später, dass ich mit Medikamenten gesund sei, ohne Medikamente krank. Im Moment fühle ich mich gesund. Ich kann viel selber dazu beitragen – ich darf einfach nie aufgeben. Rauschzustände ertrage ich nicht mehr. Ich entwickle dann wieder Ängste und das ist alles andere als ein Genuss. So kam ich erstmals für drei Monate in die Klinik in Münsterlingen, auf die Frühpsychosenstation. Ich war psychotisch, verwirrt, aber nie aggressiv. Ich erinnere mich, dass ich einmal raus wollte und man mich hinderte und mir dann erstmals ein Temesta gab. Das ist ein Medikament mit hohem Suchtpotenzial,

welches schnell wirkt und zur Entspannung dient. Als Nebenwirkung lief mir der Speichel runter, eine beschämende Tatsache, die ich nie vergesse. Später sollte dieses Medikament seine weiteren Tücken zeigen und führte in eine neue Abhängigkeit. Nach vielen Jahren habe ich nun einen guten Umgang damit gefunden. In der Klinik hielt man mich immer wieder für einen Mitarbeiter, anscheinend machte ich einen seriösen Eindruck. Mit der Zeit kam es durch meinen Lebenswandel zu weiteren Klinikaufenthalten und jeder Aufenthalt wurde länger. Die Liste meiner Diagnosen nahm zu, sie beinhaltet Schizophrenie, Sucht- und Angsterkrankungen. Dieser Verlauf führte aufgrund der langen Krankheitsphase zu einer IV-Rente.»

Der vorletzte Klinikaufenthalt dauerte ein Jahr und Aaron war zuerst auf der Alkoholentzugsstation und wechselte dann auf die Drogenentzugsstation. Dort brach die Psychose so richtig aus, dicht gefolgt von schweren Depressionen. Umgeben von absoluter Sinnlosigkeit hatte er es kaum geschafft, zwei Minuten an die frische Luft zu gehen. An der Grenze des Unaushaltbaren kontaktierte er einen Kollegen und bat ihn, Drogen zu bringen. Es kostet ihn Überwindung, Themen offen anzusprechen, die im Verborgenen waren und auf die er keinesfalls stolz ist. Natürlich wurde der Konsum entdeckt und Aaron wurde zur Rede gestellt. Er entschied sich für den sofortigen Austritt und ging wieder alleine in seine Wohnung. Kein guter Entscheid, denn die folgenden zwei Jahre hielt er sich mit Alkohol, Kiffen und Kokain über Wasser. Ohne drei bis vier Dosen Bier am Morgen getraute er sich nicht unter Leute. Die Versicherungsleistungen wurden gestoppt und die Sozialhilfe wurde zuständig. Der Sozialarbeiter ermutigte ihn, seine Probleme anzugehen. Dann erinnert sich Aaron an einen Schlüsselmoment, in welchem er mit seinem Bruder am See sass. Der Bruder sagte: «Du musst eine Entscheidung treffen, entweder wirst du alleine sein oder du lässt dir wirklich helfen und änderst etwas.»

«Ich nahm mir seinen Rat zu Herzen und ging zum Hausarzt. Es kam zu meinem letzten, langen Klinikaufenthalt vor neun Jahren. Ich sprach dort über meine Ängste – wobei mir nicht geglaubt wurde. Das Personal ging von einem Überbleibsel der Psychose aus. Persönlich sehe ich das anders. Ich habe bei stressigen Situationen in der Ausbildung und bei der anschließenden Anstellung immer wieder Ängste entwickelt. Angst kommt aus einer Überforderung. Ich war bei der Arbeit oft überfordert, auch während der Ausbildung. Ich schwänzte die Schule und fehlte 43 Lektionen ohne Entschuldigung. So konnte ich dem Unterricht nicht lückenlos folgen, was wiederum Stress bedeutete – wenn auch selbst verursacht.» Nach einigen Monaten in der Klinik nahm der Sozialarbeiter im Juli 2013 Kontakt mit Dialogos auf und bat um einen aufsuchenden Erstkontakt in der Klinik anstelle eines Vorgesprächs in Stettfurt. Er habe einen Patienten, der nicht vorbeikommen könne. Der Sozialarbeiter warnte im Vorfeld, dass ich den Weg möglicherweise für ein fünfminütiges Gespräch leiste. Ein längeres Gespräch sei für Aaron nicht möglich. Wichtig war, eine Perspektive in Aussicht zu stellen und eine betreute Wohnform zu finden. Im Februar 2014, also sechs Monate später, gelang der Übertritt nach Stettfurt. Aaron blieb für vier Jahre in Stettfurt und

lebte anfangs mehrheitlich zurückgezogen. Eine Tagesstruktur war nicht vorstellbar. Aarons Zustand war weiterhin reduziert auf wenige Kontakte und Aktivitäten. Das Haus konnte er nicht verlassen, keine Einkäufe tätigen und kaum Aussenkontakte pflegen. Sogar Ämtlis waren anfangs nicht möglich. Er war jedoch entschlossen, dass er sich von seiner Krankheit erholen wollte und kämpfte unermüdlich weiter. Aaron wartete geduldig und bewundernswert zuversichtlich auf seine Besserung. Mit der Zeit konnten längere Gespräche geführt werden. Er spielte wieder Gitarre, auch im öffentlichen Essraum und baute Beziehungen

auf. Er fasste zunehmend Vertrauen in die Bezugsperson, das Team und die Mitbewohnenden. Zum Jahresbeginn 2018 wurde neu eine Nachtwache statt Pikettdienst geplant. Als Aaron dies erfuhr, war er davon überzeugt, dass er dies nicht brauche. Ich ermutigte ihn, sich Gedanken für einen Wechsel in eine Stadtwohnung zu machen. Im Februar 2018 entschied er sich, diesen Schritt zu wagen und zog nach Frauenfeld um. «Ich konnte die sozialen Ängste immer mehr ablegen und mich zunehmend freier bewegen. Ich war gezwungen, wieder einkaufen zu gehen, den Haushalt zu führen und mehr Verantwortung zu übernehmen. Das Zusammenleben war kein Problem – in Wohnungssitzungen wurden die Aufgaben besprochen.» Die nächsten Schritte folgten im Juni 2021. Seither lebt Aaron in einer Einzelwohnung. Bei allen Schritten genügten kleine Aufforderungen. Nach acht Jahren Dialogos wagte sich Aaron, eine externe Tagesstruktur aufzubauen und einen geschützten Arbeitsplatz mit Teilzeitpensum aufzusuchen. Sein Beziehungsumfeld nahm in den Jahren zu und er pflegt in grosser Verlässlichkeit Kontakte, auch mit ehemaligen Dialogos-Klienten. Seine Familie, insbesondere die regelmässigen Besuche seines Vaters, haben ohne Zweifel viel beigetragen zu seiner Genesung. Zeiten mit seinen Geschwistern und Neffen geniesst er sehr. Angehörige sind und bleiben enorm wichtig. Das heutige Gespräch mit Aaron zeigt einen anderen Menschen als vor neun Jahren. Er ist eine offene, kontaktfreudige und ausgeglichene Persönlichkeit. Es fällt ihm leicht, mir redegewandt aus der Vergangenheit zu erzählen und er offeriert mir einen Snack und Getränke in der Wohnung. Die Atmosphäre ist entspannt und heiter. Er zeigt mir ein weiteres Hobby, die Wartung von PC-Servern. Aaron kann sich Wissen gut im Eigenstudium erschliessen. Seine Instrumente schmücken den Eingangs- und Wohnbereich. Auch das Gitarre spielen habe er sich selber beigebracht, um sie dann immer für die Lagerfeuer und Pfadievents bereit zu haben. Immer wieder kümmert sich Aaron um andere. Manchmal treffe ich ihn in der Runde in Stettfurt an, wie er ein ermutigendes Beispiel ist und anderen zuredet, nicht aufzugeben. Er erzählt mir, wie dankbar er sei für seine Besserung. Und ja, die Herausforderungen bleiben, auch die Gefahr, sich in guten Zeiten zu überschätzen. Dann sei es wichtig, sich mit seiner Bezugsperson auszutauschen, die ihn über viele Jahre betreut. Er wolle dranbleiben und nie mehr solche Angstzustände erleben. Nach dem ersten Gespräch fahren wir gemeinsam zum Bahnhof und Aaron holt sein GA, ein mittlerweile realisierter Wunsch, ab. So schreibt er mir vor wenigen Tagen, er sei zum ersten Mal in Bern gewesen. Im Fall von Aaron hat sich die Wohnform zweimal verändert und er erlebte dadurch weitere Fortschritte. Aaron war und bleibt entschlossen, anderen Mitmenschen weiterhin Mut zu machen. Eine solche Entwicklung war bei Aarons Eintritt undenkbar. Ich staune über das Wunder der Zeit, über die echte Freude von Aaron und über seine buchstäblich wiedergefundene Lebensqualität. Über das Wenige, was wir tun können und das Grosse, was entstehen darf, wenn Zeit und Raum ihre Wirkung entfalten.

Linus – Die Wende (2021)

Ich, Linus bin 24 Jahre alt. Nachdem Maya mich auf ein Gespräch, bezüglich des Jahresberichts eingeladen hatte, konnte ich meiner Neugier nicht widerstehen und lief kurz darauf die wenigen Schritte zu ihrem Büro hinauf. Kurz darauf nimmt das Gespräch seinen Lauf. Es ist mir wichtig, das Bild, welches im Jahresbericht von mir vermittelt wird mit eigenen Worten zu formulieren, selbst wenn ich nur einen kleinen Ausschnitt aus meiner Lebensgeschichte wiedergebe. Nun sitze ich vor meinem Laptop, habe meine Kopfhörer, die mich ständig begleiten auf und trage eine stark getönte Sonnenbrille. Vor etwa 9 Monaten trat ich ins Dialogos in Stettfurt ein.

Nach einigen Monaten, die ich im Richterhaus, in einem Einzelzimmer verbrachte, schätzte ich die Möglichkeit sehr, in eine Wohngemeinschaft, in einer neuen Mietwohnung, umzuziehen. Diese Chance ergriff ich sogleich. Heute lebe ich mit zwei WG-Mitgliedern in dieser, vom Dialogos zur Verfügung gestellten Wohnung. Als ich mich vor neun Monaten entschieden hatte, von meinem Elternhaus auszuziehen und eigene Wege einzuschlagen, wurde mir kurz darauf klar, dass dieser Schritt von grosser Wichtigkeit für mich war. Für mich war die Entscheidung, mich auf ein betreutes Wohnheim einzulassen keinesfalls einfach. Doch schliesslich kann ich heute sagen, dass der Eintritt ins Dialogos ein grosser Erfolg für mich darstellt. Vielleicht hätte ich die Entscheidung gar früher treffen sollen, doch brauchen die grossen Schritte im Leben, oftmals Zeit und eine Bereitschaft. Hier im Dialogos fühle ich mich wohl, ich habe viele Möglichkeiten und Unterstützung, um mein eigenes Potenzial zu entfalten. Für mich ist klar, dass die äusseren Umstände, wenn sie vorteilhaft sind, einen positiven Einfluss haben auf die Stimmung, die eigene Entwicklung und die weitere Lebensreise. Wenn das Äussere stimmt und ich bereit bin, mich weiterzuentwickeln, ist inneres Wachstum möglich. Dazu fällt mir ein Spruch ein, der für mich einer meiner Leitsätze im Leben ist, dieser geht wie folgt: Die geistige Ernährung widerspiegelt sich im Charakter des Menschen. Für mich ist Dialogos, in meinem jetzigen Lebensabschnitt, ein wichtiger Halt und einer meiner Nährböden. Mit diesem Nährboden ist es mir wieder möglich, eine Perspektive zu sehen. Es gibt hier sehr viele Förderungsmöglichkeiten, selbst administrative Aufgaben werden begleitet, ob ich es nutzen kann, liegt an mir. Im gegenwärtigen Moment, der sich als Übergang von der Vergangenheit zur Zukunft aufzeigt, lebe ich heute in guten Umständen, die mir für die Zukunft Hoffnung geben und mir zeigen, dass es auch für mich ein lebenswertes Leben gibt, selbst mit all meinen Aussergewöhnlichkeiten und Macken. Mir stehen Wege offen, wie der für die Zukunft angedachte Wechsel in die Stadtwohnungen, in welchen ich noch mehr Verantwortung übernehmen und meine Selbstständigkeit weiter ausbauen kann. Ich bin dankbar für die Möglichkeiten und die Unterstützung hier im Dialogos und weiss heute, dass durch den Eintritt ins Dialogos, für mich ein wichtiger neuer Lebensabschnitt begonnen hat. Im Dialogos habe ich bereits grosse Fortschritte gemacht, unter anderem im sozialen Umgang. Zuhause war ich oft stark isoliert, verkroch mich tagelang in meinem Zimmer und wenn ich doch mal mein Zimmer verliess, trug ich ununterbrochen meine geräuschunterdrückenden Kopfhörer. Ich schlief in der Nacht kaum und der Morgen wurde zur Qual. Zunehmend kehrte sich der Tag- und Nachtrhythmus um, wodurch ich sehr lange Zeiten am Fernseher oder Computer verbrachte. Heute ist es mir möglich am Morgen einen geregelten Ablauf einzuhalten. Ich komme am Morgen früh aus dem Bett und kann den Morgen ganz nach meinen Wünschen nutzen. Der Tag verläuft mit vielen guten Gesprächen mit meinen Mitbewohnern, wie auch den anderen Bewohnern des Dialogos. Durch die sozialen Kontakte, die mir gegeben sind, lerne ich nun, Gefühle besser zuzulassen und auch zu zeigen. Im WG-Leben lerne ich, miteinander respektvoll umzugehen und offen miteinander zu kommunizieren. Wenn etwas schwierig ist, übe ich mich im



Ansprechen, wenn ich zu viel auf mich beziehe, kann ich die Wahrnehmung in der Haussitzung oder im Alltag überprüfen. Wenn etwas nicht veränderbar ist, lerne ich dieser Gegebenheit mit Akzeptanz zu begegnen. Gemeinsame Aktivitäten mit Bewohnern sind möglich und ich habe einen regen und guten Austausch. Jetzt lerne ich, dass meine eigenen Handlungen viel mehr Konsequenzen haben, als mir früher bewusst war. Ich erkenne meine Verantwortung, wenn ich mich auf Beziehungen einlasse. Ich bin bereit für eine neue kleine Aufgabe in der Hauswartung und freue mich aufs Rasen mähen. Die Hauswartung ist vielseitig, das spricht mich an. Im Dialogos habe ich als Nährboden feste Strukturen, Leitlinien und ein soziales Umfeld. Das hilft mir, meine Ängste abzubauen.

Ich komme aus einer grossen Familie mit drei älteren und zwei jüngeren Geschwistern. Bei mir gab es keinen klaren Anfang der Erkrankung. Die Hauptdiagnose lautet, nebst depressiver Störung und emotional instabiler Störung, eine schizotype Störung. Ich litt schon früh unter Ängsten und Einsamkeit und kenne eine enorme Selbstabwertung schon seit den ersten Schuljahren. Dort bestätigte ich noch mit Fäusten meine Stellung in der Klasse und wollte der Stärkste sein. Ich fehlte oft wegen Migräne, bis zu 2 bis 3 Monaten im letzten Schuljahr, auch hatte ich keine Hausaufgaben gemacht und konnte mich nicht gut anpassen. Schulisch hatte das auf die Noten kaum eine Auswirkung. Ich war einfach mit mir beschäftigt. Der Umgang mit anderen forderte meine ganze Energie. Ich denke, dass sich meine Eltern eine Zeit lang Vorwürfe machten, sie hätten zu spät erkannt, was mit mir los ist. Nach dem Schulabschluss hatte ich somatische Beschwerden wie Knieschmerzen, Magenprobleme, Übelkeit, die bekannte Migräne. Ein Arzt vermutete, dass es psychisch ist, ich wollte es aber nicht wahrhaben oder zugeben. Das war mein Fehler. Ich hatte paranoide und wahnhaftige Gedankengänge, so dass mich dunkle Mächte verfolgten, bis hin zu Sinnestäuschungen. Heute ist davon eine Sensibilität geblieben, dass ich schnell etwas auf mich beziehe. Nebst vielen Interessen und Hobbies, ist Schreiben ein wichtiger Nährboden und eine Leidenschaft. Schreiben gibt mir Halt in dieser chaotischen Welt. Die Geschichten und Gedichte sind mein Sprachrohr, mit dem ich der Welt meine eigenen Fantasien und Welten, näherbringen kann. Mit dieser Form kann ich mein Innerstes, welches ich sonst oftmals nicht zulassen kann, zum Ausdruck bringen. Mit einer eigenen Website habe ich mir einen Traum erfüllt.

Roman – Leben mit einer Aufmerksamkeitsdefizit- und Hyperaktivitätsstörung (ADHS) (2022)

Roman trat Ende März 2020, mit 32 Jahren, in eine Aussenwohngruppe von Dialogos ein. 2018 verlor er seinen letzten Job als Gerüstbauer und lebte von der Sozialhilfe. Infolge anhaltender Gefährdung und Überforderungen im Alltag, kam es zu mehreren stationären Aufenthalten in der Psychiatrie. Eine betreute Wohnform wurde bereits im September 2019 dringend empfohlen. Beim Vorstellungsgespräch erwähnte Roman, dass er versagt habe und seinen Beitrag in der Gesellschaft nicht geleistet habe. Seine Niedergeschlagenheit und seine seelische Not standen im Vordergrund. Nun hoffe er auf eine neue Chance. Ich erinnere mich, dass Roman sich im Vorfeld mehrmals gründlich über alles informierte. Er wollte die Regeln verstehen und Informationen über Dialogos und sein neues Umfeld erfahren. Roman war sofort bereit, beim Jahresbericht zum Thema Aufmerksamkeitsdefizit-/ Hyperaktivitätsstörung, nachfolgend ADHS genannt, mitzuwirken. ADHS ist eine meist im Kindesalter auftretende Entwicklungsstörung, welche die Symptome Unaufmerksamkeit und/oder Hyperaktivität und Impulsivität umfasst. Die Bandbreite der Symptome ist gross und zeigt sich unterschiedlich. Auf meine Einstiegsfrage, wie sich seine Diagnose auf sein Leben

auswirkt, steigt Roman mit dem Lebensabschnitt der Grundschule ein. Er erwähnt vorab, dass er gehört habe, dass Depressionen eine der häufigsten Folgen einer ADHS seien. Da er Medikamente einnehme, die als Betäubungsmittel zugelassen sind, werde er als Süchtiger abgestempelt, das beschäftige ihn ebenfalls. Danach schildert er: «Ich komme aus einer liebevollen Familie und habe einen Bruder. Erst als ich in die Grundschule kam, bin ich nicht mehr klargekommen. Ich war impulsiv und ertete viel Kritik. Ich wurde von Gruppen ausgeschlossen und war dadurch sehr verletzt. Es wurde mir erklärt, dass ich nerve. Ich wusste nicht, was damit gemeint ist und dachte einfach, man mag mich nicht. Ich fühlte mich abgelehnt. In der Schule musste der Lehrer oft eingreifen. Auf Kritik reagierte ich seltsam und wollte dann lustig sein – weil ich mich schämte. So wurde ich zum «Clown» und überspielte meine Gefühle. Es war eine Strategie, damit man mich in Ruhe liess. Ich musste schnell lernen, wie andere fühlen und denken und versuchte mich anzupassen, mich nicht mehr wahrzunehmen, bis hin zur Selbstaufgabe.

So sehr ich mich auch bemühte, die Angst vor Bewertung und Kritik wurde mein stetiger Begleiter. So lehnte ich mich selbst immer mehr ab und erzählte auch zu Hause nichts mehr. Ich kam in die Oberstufe und in die Pubertätsjahre. Der Wunsch nach einer Beziehung war gross: Persönlich konnte ich mich nicht entwickeln, und war damit beschäftigt, Lügen zu erfinden, um mein Versagen zu verbergen. Von den Kollegen wurde ich nicht nur gehänselt, sondern in der Oberstufe Opfer von Gewalt und von traumatischen Ereignissen. Während dieser Jahre wurden Fachleute und die IV involviert. Von meinen demütigenden Erfahrungen teilte ich nichts mit, ich hielt sie fast 20 Jahre unter Verschluss. Natürlich frage ich mich, wieviel Einfluss diese Erfahrungen auf meinen Werdegang hatten. Nach der Schule konnte ich eine Lehre beginnen, die ich abgebrochen habe, auch eine zweite Lehre scheiterte. Anfangs hatte ich immer grosses Interesse und die Lehrer freuten sich über meine Fragen. Ich wollte alles ganz genau wissen, am liebsten bis zum Urknall. Ich wollte wissen, was Metall ist, was ist das Gefüge, weshalb ist es flüssig usw. Da ich es mir nicht merken konnte, wurde es mit der Zeit langweilig. Mein Fokus war vielmehr auf den Menschen. Ich versuchte sie zu «scannen», um zu lesen, wie ich mich möglichst korrekt verhalten konnte. Wichtig war, sozial zu überleben und die Erwartungen zu erfüllen. Ich brauchte immer externe Rückmeldungen zu den Schulnoten und zu meinem Verhalten. Da ich alles dann mache, wenn es mir einfällt und weil ich von laufend neuen Impulsen gelenkt werde, konnte ich mich nicht fokussieren, was sich auf die Arbeitsqualität auswirkte. Dass ich für andere nicht nachvollziehbar bin, wusste ich nicht. Die Langeweile und andere gegenwärtige Bedürfnisse und Impulse führte zu Absenzen, zu Ausreden und zu den Lügengeschichten. Ich wusste, wann ich log und versuchte damit, etwas darzustellen und andere zu beeindrucken. Ich wollte zeigen, dass ich etwas kann. Die Geschichten konnte ich verfeinern und durch meine Fantasiewelt ergänzen.

So konnte ich andere in meine Wahrnehmung hineinnehmen, mit der Wahrheit war das nicht möglich. Ich trainierte sogar meine Mimik und Gestik und die Wahrheit verwässerte immer mehr. Natürlich hatte ich Angst vor Konsequenzen und hoffte, dass es nicht rauskommt. Die dritte Lehre startete ich mit der IV im Brüggli und erhielt erstmals Ritalin. Dadurch wurde das Gefühl der Sinnlosigkeit gemildert. Ich erinnere mich noch an die erste Medikamenteneinnahme. Es war, als würde ich in einen Tunnel eintauchen, ich konnte mich plötzlich sehr gut fokussieren und entwickelte wieder Interesse. Ich erinnere mich, dass ich es liebte, zu feilen und Kanten zu brechen. Dies konnte ich dann plötzlich stundenlang tun. Ob ich dadurch besser akzeptiert wurde, weiss ich nicht mehr. Die Ausbildung als Mechatroniker konnte ich beenden, habe jedoch nie auf dem Beruf gearbeitet. Wenn ich an einem Ort mit einem Job

begann lief es die ersten Wochen gut und ich war höflich und fleissig. Sobald es persönlicher wurde, erlebte ich die altbekannten Ängste.»

Rückmeldung zu Roman aus dem Atelier am Park/Dialogos

Rahel erzählt, dass Roman lustig, sehr motiviert, lerneifrig und manchmal kaum zu bremsen war. Die Freude war spürbar, der tolle Humor ansteckend, das Erscheinungsbild gepflegt und ansprechend. Mit der Zeit beobachtete sie, dass Roman unkonzentrierter wurde und bekannte Handgriffe wieder vergass und sie ihn zum Teil leicht überschätzte. Sonja erzählt, dass sie durch Roman gelernt habe zu führen, anzuleiten und Grenzen zu setzen. Lya ist aufgefallen, dass er eine grosse Offenheit hat, nie nein gesagt hat, alles ausprobierte und dann sagen konnte, ob es ihm gefällt oder nicht. Roman: «Ich war von Anfang an wohl im Dialogos, auch wenn sich meine Muster mit der Zeit wiederholten. Ich arbeitete im Atelier am Park, war regelmässig in der Lederwerkstatt und half mit bei der Alpakapflege. Die internen Sozialberatungstermine mit der regelmässigen Postbearbeitung waren und bleiben sehr wichtig, damit ich meine geringen Mittel einteilen kann. Das fällt mir sehr schwer. Dank Gesprächen mit der Bezugsperson, dem Team und der Therapeutin durfte ich viel über meine tiefsitzenden Muster lernen und erkennen. Dazu gehören die Lügengeschichten, die Selbstabwertung bis hin zur Selbstzerstörung. Meinen Ängsten kann ich mich immer besser stellen. Vor kurzem konnte ich am Arbeitsplatz einen Konflikt ansprechen, dabei habe ich versucht, freundlich und sachlich mitzuteilen, was mir wichtig ist, nicht einfach alles zu schlucken. Auch wenn es zuerst auf Abwehr stiess, lerne ich nun, Zeit zu geben und dass es sich lohnt, mich selbst nicht aufzugeben. Ich bin seit 10 Monaten an einem geschützten Arbeitsplatz tätig. Da eine IV-Rente abgelehnt wurde, ist und war die finanzielle Ausgangslage immer eine enorme Belastung und Anspannung. Liebend gerne wäre ich unabhängig und im ersten Arbeitsmarkt leistungsfähig. Ich lebte für einige Monate in einer Einzelwohnung, um zu prüfen, ob ich mich von der Betreuung ablösen kann. Leider scheiterte diese Situation und destabilisierte mich über längere Zeit. Nun bin ich wieder in einer Aussenwohngruppe habe Gemeinschaft und bin im täglichen Kontakt mit dem Team. Ich will lernen, meine Gefühle wieder wahrzunehmen, meine Enttäuschungen nicht einfach zu verbergen, mich für Bedürfnisse einzusetzen und auch schwierige Themen anzusprechen. So lerne ich, Konflikte zu bewältigen und wieder daran zu glauben, dass ich nicht abgestempelt werde. Auch wenn ich immer wieder zurückfalle oder spontaner und vergesslicher sein kann als andere, ist mir bewusst, dass das Soziale mein wirklicher Knackpunkt ist. In der Beziehungsgestaltung «liegt der Hund begraben». Ich bin wertvoll, auch ohne Geschichten. Ich muss nicht zustimmen, nur damit ich Ruhe habe.»

Die Sichtweise von Romans Mutter

«Das Leben war eine tägliche Herausforderung – nichts vergessen, die Strukturen einhalten und keine Schnellschüsse zulassen. »

Die Mutter von Roman staunt über den Bericht von ihrem Sohn. «Er hat unglaublich genau reflektiert und seine Erinnerungen stimmen mit meinen überein. Als Roman klein war, konnte er stundenlang mit seinem Spielkollegen Lego spielen. Er war weder unkonzentriert noch abgelenkt. Er hatte eine unglaubliche Fantasie und zeichnete Römer mit Schildern und stellte ganze Phantasiewelten dar. Erst in der zweiten oder dritten Klasse war dieses und jenes nicht gut. Er durfte nicht mitspielen weil er ständig störte und mir ist unklar, was sich woraus entwickelte. Er begann sich langsam zu verlieren, hatte immer ein grosses Herz und ist auf Menschen bezogen. Es fiel mir auf, dass er sich verzettelte oder Dinge vergass, doch

ich wusste nicht, ob das durch seine Traumwelt ist oder eine andere Ursache hat. Als Roman 10 Jahre alt war, hörte ich erstmals vom Thema ADHS. Ich bekam schon früh ein Dauerabo in der Schule. Dieses Schulsystem brachte mein Herz zum Bluten. Die Lehrer waren zu diesem Zeitpunkt mit ADHS-Kindern überfordert. Es gab keine spezifischen Unterstützungsangebote und ich wurde mit der Situation allein gelassen. Da ich viel Energie hatte und mit Mehrfachbelastungen umgehen musste, lernte ich, mich immer wieder zu regulieren. In der 5. und 6. Klasse hatte er eine Lehrerin, die im Umgang mit ihm komplett überfordert war. Bei einer Aufgabenverteilung für einen Schulanlass sagte sie zu Roman, dass er gar nichts tun müsse, es gelänge ihm ja sowieso nicht. Das tut weh. Mit bis zu 31 Kindern in der Klasse kann keine engmaschige Unterstützung angeboten werden. Ich fand ganze Stapel an unerledigten Aufgaben unter seinem Pult, die ich mit Roman zuhause nacharbeitete. Ohne strukturierte Kontrolle geht gar nichts.



Privat unterstützte ich ihn bei diversen Sportarten. Da er beim Eishockey lieber im Goal war, als sich im Feld abzumühen, konnte er mir aus dem Goal zuwinken, während die anderen Kinder sich auf den Puck konzentrierten und ihn genau dann ins Goal schoben. Es waren Kinder, aber die Leistung war im Vordergrund. Auch Reiten war eine Idee, in der Hoffnung, dass die Verbindung zu einem lebendigen Wesen positiv auf ihn wirkt. In der Schule wurde er andauernd gehänselt und es blieb ihm nichts anderes übrig, als sich mit diesen Kollegen,

die ihm nicht wirklich wohlgesinnt waren, abzufinden oder gar keine zu haben.

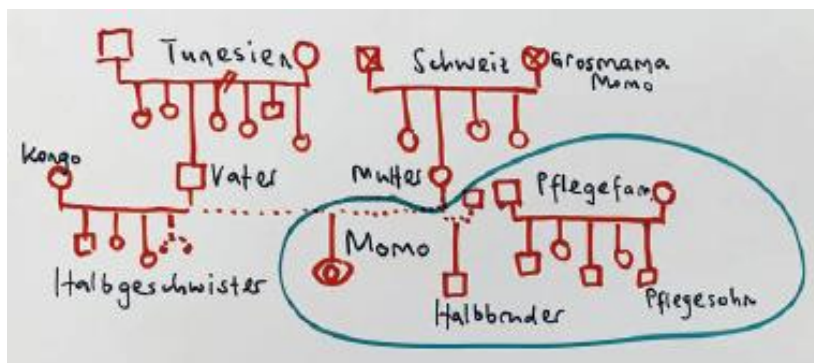
Als Roman ca. 10 Jahre alt war, wurde ihm von einem Psychiater Ritalin verordnet. Ich habe mich mit den Nebenwirkungen befasst und habe unter anderem gelesen, dass die gesunde Entwicklung durch Ritalin verhindert werden kann. Dazu konnte ich nicht ja sagen. Nun als erwachsener Mensch ist es seine Entscheidung, doch es scheint bis heute nicht klar, ob und wie seine Medikamente helfen. Die Oberstufe absolvierte er in einem Realschulinternat. Er war nach dem ersten Semester ungenügend, weil er ein halbes Jahr «Blauen» machte. Ich erinnere mich an ein Gespräch mit ihm. Wir haben immer offen und direkt kommuniziert. Ich sagte ihm, dass er intelligent sei, er sich jetzt Mühe geben müsse, damit er einen guten Schulabschluss bekäme und eine Lehre machen könne. Er ist nicht nur vergesslich, sondern auch bequem. Es ist eine besondere Gratwanderung, das eine vom anderen zu unterscheiden. In all diesen Jahren hat er längst gelernt, die anderen genau zu beobachten und es ihnen stets recht zu machen. Für die weiteren zweieinhalb Schuljahre im Schulinternat riss er sich tatsächlich zusammen und schloss gut ab. Die Ablösung von der IV schien mir daher naheliegend. Heute bereue ich die damalige Entscheidung! Roman begann eine Lehre als Anlage- und Apparatebauer, welche abgebrochen werden musste. Ein zweiter Versuch war eine Lehre als Logistiker. Doch auch diese Ausbildung wurde nach einem Jahr beendet. Danach wurde eine berufliche Massnahme mit der IV bewilligt und er konnte schlussendlich eine dreijährige Lehre als Mechatroniker erfolgreich abschliessen. In einem übersichtlichen Rahmen mit einer engmaschigen Begleitung gelingt Roman viel. Er braucht jedoch Menschen an seiner Seite, alleine geht es bis heute nicht. Der Umgang mit Geld war immer

problematisch. Das Geld, welches er in einem Monat zur Verfügung hatte, haben wir jeweils als Hilfestellung in vier Couverts eingeteilt. ADHS betrifft alltägliche Aufgaben von A–Z. Roman lebte bis vor wenigen Jahren zuhause und es war eine tägliche Herausforderung, geduldig zu bleiben, nicht zu früh einzugreifen und ihm seine Verantwortung abzunehmen. Als ich bemerkte, dass meine Methoden nicht fruchteten, ich auf keinen grünen Zweig mehr kam und meine Möglichkeiten ausgeschöpft waren, bat ich meinen Mann zu übernehmen, was er sehr gern tat. So gelang es mir nach und nach, loszulassen. Dies wurde mir aber erst später bewusst. Roman hat vier Jahre in einer eigenen Wohnung gelebt. Ich wusste jedesmal intuitiv, wenn es ihm nicht gut ging. Das war in allen grossen Krisen so! Bei der letzten Krise wussten wir, dass etwas geschehen musste. So kam er ins Dialogos.

Seit er im Dialogos ist, kann ich abgeben. Ich weiss, dass er betreut wird und dort eine hohe Präsenz hat. Davon profitiert er. Er wird ernst genommen und kann schrittweise lernen, seine Gefühle und Bedürfnisse wieder wahrzunehmen, die er durch ein Ereignis in der Pubertät verschlossen und verdrängt hat. Der Umgang zu seinem älteren Bruder hat sich erfreulicherweise zu einer liebevollen Beziehung entwickelt, auch wenn sie sich als Kinder weniger gut verstanden. Seine Vergesslichkeit bleibt ein grosses Thema. Es ist wichtig zu wissen, dass es keine Absicht ist, wenn Menschen mit ADHS oft Aufgaben nicht immer so perfekt erledigen können, wie sie gefordert wären. Ich wünsche Roman eine gesunde Beziehung, einen Mensch, der ihn genau so nimmt und schätzt wie er ist. Die Therapie und die Betreuung führen zu wichtigen Veränderungen und sind eine grosse Stütze. Es ist wichtig, dass Angehörige nicht versuchen, alles selber zu regeln, was meiner Meinung nach zum Scheitern verurteilt ist. Heute gibt es sicher mehr Unterstützungsangebote als früher.»

Momo – Identität finden (2022)

«Du kannst mir gerne Momo sagen. So nannte ich meine leibliche Grossmutter. Obwohl ich sie nur bis sechsjährig erlebte, habe ich starke Erinnerungen an sie. Mein Vater ist Tunesier, meine Mutter Schweizerin. Als mein Vater seine Schwester besuchte, die schon vor 20 Jahren in der



Schweiz lebte, traf er in einem Migros-Restaurant meine Mutter. Blickkontakt reichte, um eine Beziehung zu starten. Meine Mutter reiste mit nach Tunesien, worauf ihre Schwester sich dafür einsetzte, dass sie zurückkommt. Sie war damals schon an Schizophrenie erkrankt und die notwendigen Behandlungen waren in Tunesien nicht möglich. Sie kam drei Monate später zurück und stellte eines Tages fest, dass sie schwanger war. Dies bereits im sechsten Monat. Im Dezember 2003 wurde ich geboren. Zehn Tage später kam ich zu meiner Pflegefamilie. Die Platzierung wurde schon vor meiner Geburt in die Wege geleitet. Meine Mutter hatte bereits einen Sohn, welcher 13 Jahre älter ist als ich, auch für ihn wurde ein Pflegeplatz gesucht. Meine Pflegefamilie unterstützt mich bis zum heutigen Tag und hat alle Hochs und Tiefs durchgestanden und immer zu mir gehalten. Von dort aus konnte ich in Begleitung meine leibliche Grossmutter besuchen. Ich durfte auf ihrem Schoss sitzen und erlebte wie es ist, zu wissen, am richtigen Ort zu sein, mich selbst zu sein. Mein Vater konnte nicht mehr in die Schweiz einreisen, da er keine Mittel hatte. Er versuchte seit meiner

Geburt, mit mir in Kontakt zu treten. Als ich sechs Jahre alt war, überquerte er das Meer mit einem Boot bis nach Italien. Dort wurde er von der Seepolizei festgenommen und zurückgeschickt. Davon habe ich erst später erfahren.

Mit 13 Jahren habe ich ihn gesucht und mit Facebook gefunden. Meine Pflegefamilie freute sich für mich. Im Januar 2022 kam er in die Schweiz und traf meine leibliche Mutter nach 18 Jahren wieder. Sie lebt in einem Pflegeheim. Beide waren liebevoll zueinander. Mein Vater wünschte sich, dass ich ihn und seine jetzige Familie in Tunesien besuche. Nachdem ich mich innerlich zum Entscheid durchgerungen habe, holte er mich im Dezember 2022 für die Reise ab. Seine heutige Frau lernte er im Kongo kennen. Ich habe drei kleine Halbgeschwister zwischen ein- und vierjährig. Nun sind Zwillinge unterwegs. Dieser Besuch war sehr wichtig für mich, um meine Wurzeln zu kennen. Die Welten sind sehr verschieden und ich weiss noch nicht, wie ich das zusammenbringe. Es gehört nun zu meinem Leben. In Tunesien wurde ich sehr herzlich aufgenommen. Der Umgang mit mir ist offen und unkompliziert. Ich erlebte ein vergleichbares Gefühl, wie auf dem Schoss meiner Grossmutter, ein Ankommen, glücklich sein, ohne viel zu brauchen, ich wurde verwöhnt und angenommen. Mein kleiner Bruder wollte mich nicht gehen lassen, er weiss, dass ich seine Schwester bin. Als Familienmensch tat es mir weh, wieder abzureisen.

Meine Pflegefamilie unterstützte mich schon früh im Kontakt mit meiner Mutter. Für die Besuche durfte ich schöne Kleider anziehen und die Vorfreude war jeweils gross. Leider wurden die Termine oft abgesagt oder verschoben. Ihre Unzuverlässigkeit war für eine Pflegeeltern und sicher auch für mich sehr belastend, da ich weinte und enttäuscht war. Ein Teil von mir hat eine Art Verständnis für ihre Krankheit aufgebaut, auch wenn es bis heute schwer ist, eine kranke Mutter zu haben. Aus Berichten weiss ich heute, dass ich bereits im Vorschulalter auffällig war. Streit und Eifersucht gehörten zu mir. Ich war sprunghaft und impulsiv und hatte stereotype Schaukelbewegungen. Es wurde mir erzählt, dass ich ein ausgeprägt forderndes und aufmerksamkeitsheischendes Kind gewesen bin. Im Vorschulalter wurde eine ADHS diagnostiziert, welche sich durch Schwierigkeiten im Bereich des sprachlichen Verstehens und Schreibens zeigte. Rechnen fiel mir schwer, auch die räumliche Vorstellung war schwach. Bereits im Alter von acht Jahren wurde eine Psychotherapie beantragt und die Therapeutin durfte mich viele Jahre begleiten. Der geringe Selbstwert, die mangelhafte Impulssteuerung, Kritikfähigkeit und Reflektieren lernen, standen im Mittelpunkt der Therapiestunden. » Der Hausarzt erinnert sich, dass Momo im Alter von 10 Jahren nicht mehr gerne zur Mutter ging. Der spätere schulische Wechsel in die Mittelstufe war anspruchsvoll. Es beinhaltete viele Veränderungen wie neue Lehrer, ein neuer Schulweg und die beginnende Pubertät. Momo: «Die Teenagerjahre waren nicht nur für mich, sondern auch für meine Pflegefamilie eine besondere Herausforderung. Ich begann Themen zu verbergen, brachte einen Freund mit, verzog mich ins Zimmer und sprach nicht mehr. Im Nachhinein würde ich dies nicht mehr so machen. Für die berufliche Eingliederung wurde ein Antrag an die IV gestellt und bewilligt, so dass ich eine Lehre in der Hauswirtschaft machen konnte. Als ich kurz vor dem 18. Geburtstag, im November 2021, zum ersten Mal in die Klinik musste, hatte mein Pflegepapi Tränen in den Augen und ich realisierte, wie sehr ich ihm am Herzen liege. Ich hatte schon seit 2020 Angst depressiv zu werden, konnte mich in der Ausbildung nicht mehr konzentrieren, verletzte mich selbst und hatte Schlafstörungen. Ich hatte oft Chaos, konnte meine Sachen nicht erledigen und meine Pflegeeltern kamen an ihre Grenzen. Nach einem zweiten Klinikaufenthalt wurde eine betreute Wohnform gesucht. Seit ich im Dialogos bin, habe ich viel über mich erfahren, konnte Fehler machen und werde in Lernprozessen begleitet. Das ist Gold wert für mich. Ich lerne viel über meine

Verhaltensweisen, kann mich besser sortieren und einschätzen. Ich habe gelernt Nein zu sagen. Es gelingt mir nicht immer – aber es ist wichtig, für mich einzustehen. Ich hatte Angst, dass wenn ich einmal nein sage, ich nicht mehr dazugehöre. So war ich bereit Dinge zu tun, die mir gar nicht entsprachen oder mir Freude bereiteten. Jetzt kann ich die Zeit für etwas nutzen, was mich freut. Ich bin regelmässig im internen Atelier in Stettfurt und helfe Sonja oder male und zeichne an meinen Bildern. Ich werde gerne gebraucht und bin gerne nützlich. Die Betreuung und Sonja machen mir Komplimente, das hat meinen Selbstwert erhöht. Zwischendurch habe ich Ängste und Einbildungen im Kopf. Die Hyperaktivität nehme ich wahr, erlebe mich aber nicht als beeinträchtigt. Als Kind erhielt ich das Medikament «Concerta», als Folge habe ich mir Knöpfe in die Haare gemacht oder die Haare ausgerissen. Als weitere Nebenwirkung litt ich auch unter Appetitlosigkeit, konnte nicht mehr essen und hatte Bauchschmerzen. Später wurde mir bewusst, dass «Concerta» mir beim Lernen hilft. In der Pubertät musste ich Ritalin nehmen und verweigerte es, da es als Droge bekannt ist. Ich bestand dann die Ausbildung (EBA) mit einer guten Note und habe auch heute keine ADHS-Medikamente mehr. «Suchterkrankungen sind typisch bei ADHS», sagte mein Psychologe. Es hilft, die Sorgen in der Realität auszuhalten. Erst jetzt realisiere ich, weshalb mich die Einnahme von Amphetaminen oder Kokain beruhigt und ich konzentriert werde, während andere komplett gegenteilig darauf reagieren. Auf diese Drogen verzichte ich schon lange. Die Angst, wie meine Mutter zu erkranken sitzt tief und es ist mir wichtig, psychisch stabiler zu werden. Auch wenn es mir noch schwer fällt, möchte ich den THCKonsum hinter mir lassen.

Im Dialogos zu sein ist gut, weil ich nicht verurteilt werde, man akzeptiert mich und nimmt mich ernst. Komplikationen im Zusammenleben gehören dazu. Wenn ich impulsiv bin und die Hände verwerfe, ist es Zeit zu sortieren. Die Betreuung erkennt diese Momente und es hilft mir, wenn sie es ansprechen und mit mir die Themen konkret zu ordnen. Ich bin gespannt auf meine Anstellung im Mai mit 70 % in der Hauswirtschaft. Den Druck, mich stets zu erklären oder zu rechtfertigen und den Erwartungen zu genügen, möchte ich zunehmend ablegen und meinen eigenen Weg finden.»