

Betreff versprochene Antwort auf Deine Fragen im Forum und Deine PN

Hallo Josch,

es tut mir leid, dass meine Antwort jetzt etwas länger auf sich hat warten lassen, ich wollte Dir nicht einfach nur schreiben: „klick Dich durchs Forum“. Dazu waren Deine Fragen doch zu persönlich. Zuerst einmal möchte ich Dir sagen, dass Deine Ängste, was die Kliniken (ich würde eher das Wort Hilfszentrum verwenden) anbelangt, völlig normal sind. Die hatte ich auch, aber sie sind in meinen Augen grundlos Hier kommen die ganzen Vorurteile zum Tragen, die sich über Jahrzehnte gehalten haben. Früher (bis etwa vor 20 Jahren) waren diese Ängste durchaus berechtigt, da gab es ja nur den geschlossenen Bereich und die hilfsbedürftigen Menschen wurden mit Medikamenten ruhig gestellt. Das hat sich aber Gott sei Dank alles geändert. Also red Dir diesen Blödsinn, dass es heute noch so ist, erst gar nicht ein bzw. lass ihn Dir erst gar nicht einreden.. Die Einrichtungen sind dazu da, Menschen wie Dir und mir zu helfen. Heute sieht das so aus - so jedenfalls meine Erfahrungen... die Häuser sind offen und freundlich gestaltet, das Personal geht auf die Hilfsbedürftigen freundlich ein. Die Behandlung wird auf jeden persönlich abgestimmt, d. h. zum Beispiel wenn jemand eine Gruppentherapie besser findet, sich dort besser öffnen kann, wird er eher nicht in Einzelgesprächen behandelt oder halt auch umgedreht. Aber und das ist jetzt vielleicht ganz wichtig für Dich: es gibt, egal für welchen Therapieweg Du Dich entscheiden solltest, immer erst einmal eine Phase zum Eingewöhnen und Abschalten.

In dem Hilfszentrum, in dem ich war, war das so etwa eineinhalb bis zwei Wochen. Da fanden nur so allgemeine Gespräche mit dem Personal statt ... so was wie „haben sie irgendwelche Allergien“ und so was halt alles ... Was mir wichtig war, meine Kinder konnten mich zu jeder Zeit dort besuchen auch in der Abschaltphase. Grad am Anfang haben wir so Sachen gemacht wie Spazieren gehen, Tischtennis spielen, Volleyball, Völkerball, Brennball halt so Mannschaftsspiele ... damit wir uns untereinander kennen lernen konnten. Und da hat sogar das Personal mitgemacht, das fand ich echt Klasse, weil da konnte man schauen, mit der komm ich klar oder mit dem eher nicht, der ist mir sympathisch und die eher nicht. Besser kann ich das jetzt nicht erklären. In dieser Phase habe ich einige Leute beim Personal für mich ausklammern können, das hat nicht gepasst, aber ich habe auch Menschen gefunden, da konnte ich mich öffnen. Was ich bei meinem Hilfszentrum sehr gut fand, war, dass die einzelnen Abteilungen alle nicht so riesig waren. Das kam mir entgegen, weil ich noch Probleme mit großen Häusern, Menschenansammlungen und so was halt habe. Deswegen hatte ich mich auch bisher nur zu ambulanten Therapien getraut. Wenn ich das früher gewusst hätte, dass das so ist, hätte ich nicht bis zu meinem Zusammenbruch im März gewartet, sondern wäre gleich hingegangen.

Ein Hilfszentrum empfehlen kann ich Dir nicht, weil was für mich passend ist, muss es für Dich nicht unbedingt sein. Wer mir helfen kann, kann bei Dir das genaue Gegenteil bewirken. Allein meine Erfahrungen kann ich Dir weitergeben und hoffen, dass Du Dich für eine Auszeit in so einer Einrichtung entscheidest. Ich hoffe ich konnte Dir mit meiner Antwort weiterhelfen.

Liebe Grüße

Tigermama