



Mutiger Schritt: Seit Kurzem lebt der 23-jährige junge Mann (l.), der an Depressionen erkrankt ist, in einem eigenen Zimmer in einer kleinen Wohngemeinschaft. Caroline Weill, Geschäftsführerin Antje Eberhard und Viona Rieger (v. l. n. r.) helfen den jungen Erwachsenen, Alltagsstrukturen zu finden.

FOTOS: STEPHAN RUMPF



Wenn der Kopf an 20 Orten gleichzeitig ist

Junge Menschen mit psychischen Erkrankungen brauchen oft besondere Wohnformen – mit Rückzugsmöglichkeiten, aber auch empathischen Betreuern, die ihnen helfen, den Alltag zu strukturieren. Seit Kurzem gibt es auf dem Wohnungsmarkt ein neues Angebot.

Von Nicole Graner

Seine Wollmütze. Sie bedeutet dem jungen Mann sehr viel. Ausziehen? „Keinesfalls“, sagt der 23-Jährige und zieht sie gleich noch etwas tiefer in sein Gesicht. Er senkt seinen Kopf, spielt nervös mit seinen Fingern. Dann beginnt er zu erzählen. Wie es dazu kam, dass er mit Depressionen zu kämpfen hat. Und mit einer diagnostizierten Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung (ADHS).

„Total kaputt“. Nur mit diesen beiden Worten beschreibt er seine Familie, mit der er kaum mehr Kontakt hat. Seine Mutter sei alleinerziehend gewesen. Der Vater habe sich einfach „verpissst“. „Ist Milch holen gegangen“, erinnert er sich. Der Vater kommt nicht wieder, hinterlässt der kleinen Familie aber seine Schulden. Die Mutter muss deshalb viel arbeiten. Später bekommt sie von einem anderen Mann noch

Der Träger hat 1969 mit einer Beratungsstelle für Straftatlassene begonnen

ein Kind. Der Jugendliche kümmert sich um seinen Bruder. Er trägt große Verantwortung und ist viel allein. Das Meiste macht er mit sich selbst aus. Irgendwann ist ihm alles zu viel. Es geht ihm nicht gut.

Man versteht, warum der junge Mann, der sehr offen über sein Leben spricht, seinen Namen nicht nennen möchte. Es ist seine Geschichte, die er für sich verarbeiten möchte. Verarbeiten muss, um seinen Weg zu gehen. Ohne Öffentlichkeit. Nach einem langen Klinikaufenthalt im vergangenen Jahr hat sich viel für ihn verändert. Denn nur einen Monat, nachdem er aus der Klinik gekommen ist, wagt er im November 2024 einen großen Schritt. Er zieht aus dem Zuhause aus, das ihn „so heruntergezogen hat“, wie er sagt, und zieht in ein eigenes Zimmer in einer Wohngemeinschaft. Die Wohnung mit fast 75 Quadratmetern hat Küche, Bad und ein Wohnzimmer. Sein Zimmer ist an die 18 Quadratmeter groß und hat sogar einen Balkon.

Betreutes Einzelwohnen (BEW) nennt der Trägerverein Gesellschaftspolitische Projekte (GPP) diese Wohnform für psychisch kranke Erwachsene im Alter von 21

bis 27 Jahren. Es gibt sie erst seit ein paar Monaten, sie verfügt über fünf Plätze. Drei Zimmer hat die Wohngemeinschaft in der Innenstadt. Und zwei Klienten werden in ihren eigenen Wohnungen betreut. Es ist ein Projekt, das den jungen Menschen viel Eigenverantwortung schenkt, aber für sie auch herausfordernd ist. „Hier wird unseren Klienten kein Frühstück gemacht“, sagt Caroline Weill. „Sie müssen schon relativ selbstständig sein.“ Anders als etwa in vollstationären Einrichtungen.

Die 37-jährige Sozialarbeiterin kümmert sich zusammen mit Sozialpädagogin Viona Rieger, 25, und zwei weiteren Kolleginnen um die psychisch kranken Menschen in diesen Wohnungen. Regelmäßig kommen die Klienten des BEW in das Vereinbüro in der Maxvorstadt. Man bespreche gemeinsam, wie der Alltag gelingen kann, es gehe um die gemeinsame Suche von Arbeits- und Therapieplätzen. Die Betreuer helfen bei der Suche nach Bildungsangeboten. Und dabei hören zu. Egal, worum es geht. „Es ist wichtig, mit unseren Klienten gemeinsam verlässliche Strukturen aufzubauen, an denen sie sich orientieren können, die ihnen Halt geben“, sagt Weill. „Und da zu sein, wenn Sie uns brauchen.“ Integration der Menschen und die Möglichkeit, ein selbstbestimmtes Leben zu führen, sind die wichtigsten Ziele für GPP und ihre Wohngemeinschaften.

Ein Stück Freiheit. Das bedeutet die Wohnung für den Mann mit der Mütze, der so gerne Geschichten schreibt und viel liest. Manchmal hat er mit dieser Freiheit noch zu kämpfen. „Ich bin bisher nicht so richtig in der Lage, meinen Tag gut zu strukturieren“, sagt der 23-Jährige. Aber ein Fortschritt sei schon mal, dass er sich jeden Morgen einen Kaffee mache, das Bad regelmäßig putze und sein Zimmer weiter einrichte. Endlich stehe sein Bücherregal, erzählt er. Und eine Lichterkette habe er mittlerweile auch aufgehängt.

Den Verein GPP gibt es schon lange. Angefangen hat er 1969 mit einer Beratungsstelle für Straftatlassene. Später gründete er die erste teiltbetreute Jugendwohngemeinschaft in Deutschland – im Brennpunktviertel Neuperlach. „Diese Wohngemeinschaft gibt es heute noch“, erzählt Antje Eberhard. Die 62-Jährige ist eine von drei Geschäftsführungen, sie arbeitet seit 33 Jahren für die GPP.



Der Verein Gesellschaftliche Projekte gründete 1969 die erste teiltbetreute Jugendwohngemeinschaft in Deutschland.

FOTO: VEREIN GESELLSCHAFTLICHE PROJEKTE

Mittlerweile gibt es drei ganz unterschiedliche Jugendwohngemeinschaften mit acht Plätzen. In Neuperlach, in Gern und in Giesing. Dort leben junge Menschen im Alter zwischen 16 und 21 Jahren mit einem sehr familiennahen Betreuungskonzept. In Ramersdorf gibt es eine intensiv teiltbetreute Jugendwohngemeinschaft. Die Betreuung ist sehr komplex, weil dort Menschen mit Handicap oder anderen Einschränkungen leben. Außerdem existiert im südöstlichen Stadtbereich noch ein sozial begleitetes Wohnprojekt. Junge Erwachsene im Alter von 18 bis 21 Jahren leben außerdem in drei Einzelwohnungen und drei sehr kleinen Wohngemeinschaften. Sie sind für junge Menschen gedacht, die aus den unterschiedlichsten Gründen lieber alleine leben, aber Unterstützung brauchen.

Psychisch Erkrankte im Alter von 21 bis 27 Jahren leben im Betreuten Einzelwohnen – so wie der 23-Jährige. Andere wohnen in elf Zimmern in der Therapeutischen Wohngemeinschaft (TWG) in der Maxvorstadt. Derzeit sind es sieben junge Männer und vier Frauen, die eine Krisenzeit durchmachen. Viona Rieger und Caroline Weill sind zu regelten Zeiten dort im Büro. Für die psychisch erkrankten Menschen ein wichtiger Mittelpunkt.

Es klopft an der Bürotür. Ein junger Mann meldet sich bei den Betreuern ab. Viona Rieger freut sich, dass er das tut. Vor allem, dass er schon mal aus dem Bett gekommen ist. An einer Tafel hängt eine Liste mit Langschläfern. Wer es schafft, aufzustehen, bekommt an der Tafel einen Haken. „Viele liegen nachts lange wach, können nicht gut schlafen“, sagt Rieger. Ängste kämen oft hoch – gerade auch dann, wenn sie etwa Medikamente abgesetzt hätten. „Andere möchten sich dem Alltag einfach nicht stellen“, ergänzt Weill. Sie schliefen etwa, wenn andere wach seien. Scheuten Kontakte. Und gingen nachts in die Küche. „Wir klopfen dann eben an die Zimmertür, damit sie aufstehen und in eine Tagesstruktur finden“, sagt die Sozialarbeiterin. Auch der 23-Jährige findet in seinem Zimmer des BEW oft schwer in den Schlaf. „Mein Kopf ist dann an 20 Orten gleichzeitig“, sagt er. Manchmal lese er dann. Das helfe. Aber manchmal, wenn seine Depressionen ganz schlimm sind, könne er nicht einmal mehr das.

Kostenträger der TWG und des BEW ist der Bezirk Oberbayern. Er finanziert, sagt Geschäftsführerin Eberhard, die jungen Menschen, wenn diese kein eigenes Geld verdienen könnten, zahle die Miete, den Le-

bensunterhalt und die Betreuung. Denn als psychisch erkrankter Mensch auf dem schwierigen Münchner Wohnungsmarkt eine Bleibe zu finden, sei extrem schwer, sagt Weill. „Ein psychisch kranker, junger Mensch ist eben nicht das, was sich Vermieter wünschen.“ Schon beim Gehaltsnachweis werde es schwierig.

Eine einjährige Suchtmittelabstinenz ist eine Voraussetzung

Wer in eine Wohnung ziehen möchte, schickt an die GPP ein Motivationsschreiben. Viona Rieger und Caroline Weill treffen dann eine Vorentscheidung und laden zu Gesprächen ein. Dabei sollte der junge Erwachsene benennen können, warum er ein Zimmer möchte. Denn nicht jeder kann allein wohnen. Der Wohnungssuchende müsse auch einen bestimmten Zugang zu seiner Erkrankung haben, also auch erkennen können, sagt Weill, was seine „Risikofaktoren“ seien. Eine einjährige Suchtmittelabstinenz ist nicht zuletzt auch eine wichtige Voraussetzung. Passt der junge Mensch in die Gruppe, wird er ihr vorgestellt. Zwei bis drei Jahre wohnen die Menschen dann im Durchschnitt in der Wohngruppe.

Jeder ist anders, jeder hat eine andere Geschichte. Aber Rieger und Weill motivieren ihre Klienten. Ein wichtiger Satz, den beide immer wieder gerne sagen: „Du schaffst das, wir helfen Dir!“ Dass die psychisch erkrankten Menschen lernen, durch das betreute Wohnen ihr Leben wieder in die Hand zu nehmen, ein neues Selbstbewusstsein zu bekommen und ein neues Selbstwertgefühl – ein wichtiger Schritt, damit die Seele vielleicht heilen kann.

Der 23-Jährige hat das ganze Gespräch über seine Mütze nicht abgenommen, aber er hat seine anfängliche Nervosität verloren. Eines weiß er ganz sicher: Er will die Chance nutzen, in der neuen Wohnung, in einem eigenen Zimmer zu leben. Sein Wunsch ist es, wieder „richtig alltagsfähig“ zu werden und klare Entscheidungen für sich zu treffen. Er nickt mehrmals mit dem Kopf, so als ob er sich selbst damit Mut machen möchte. Dann sagt er leise: „Ich will es versuchen.“