

# Rettungsinsel bietet am Abend bei seelischen Notlagen Schutz

VON ANDREA LAMMERS

MITTE. Die Familie, die als soziales Netz auffängt, ist ein Auslaufmodell. Die häufigste Wohnform ist der Singlehaushalt. Rund 41 Prozent der Bevölkerung leben allein, so das Statistische Bundesamt. Doch gerade, wenn die Seele schmerzt, braucht es manchmal jemanden, der einfach da ist. Weil Einsamkeit wie Salzsäure auf die Psyche wirken kann, gerade wenn man in einer emotionalen Krise steckt. Das Nacht-Café ist da so etwas wie eine Rettungsinsel am Abend.

Menschen, die selber wissen, was es heißt, wenn die Seele leidet, leisten hier quasi Erste Hilfe. Denn geleitet wird das Nacht-Café von zwei ausgebildeten Genesungsbegleitern. Von Menschen also, die selber Erfahrungen mit psychischen Erkrankungen haben. Birgit Kowski ist eine von ihnen. Die Speditionskauffrau und Mutter stand irgendwann plötzlich selber am Rand der Gesellschaft: Burn-Out, Depressionen: „Ich war an einem Punkt, an dem mich die Depressionen derart im Griff hatten, dass ich nicht einmal mehr aus dem Bett kam.“ Als es ihr nach einem Aufenthalt in der Psychiatrie des Klinikums Reinkenheide schließlich besser ging, nahm sie das Angebot, sich zur Genesungsbegleiterin ausbilden zu lassen, gerne an.

## Niederschwelliges Angebot

Dahinter steckt die Idee, dass Menschen, die selber Erfahrungen mit psychischen Erkrankungen haben, akut Betroffene auf einer anderen, wirkungsvolleren Ebene erreichen können, als



Dr. Gisbert Eikmeier, Chefarzt der psychiatrischen Klinik im Klinikum Reinkenheide, hat das Nacht-Café zusammen mit Angelika Lacroix (rechts) auf den Weg gebracht. In den hellen Räumlichkeiten unterstützt seither Genesungsbegleiterin Birgit Kowski (Mitte) Menschen in den Abendstunden dabei, seelische Krisen zu bewältigen.

FOTO: LAMMERS

Mediziner, umreißt Angelika Lacroix das Konzept der Genesungsbegleitung.

Die jetzt im Ruhestand befindliche Pflegedienstleiterin im Klinikum Reinkenheide hat das Nacht-Café 2016 zusammen mit dem Chefarzt der psychiatrischen Klinik des Klinikums, Dr. Gisbert Eikmeier, auf den Weg gebracht.

Damals hatte die Gesundheitssenatorin Bremens Gelder zur Förderung von neuen Hilfsangeboten für Menschen in akuter seelischer Not außerhalb von Psychiatrien frei gegeben. Startschuss also für die Umsetzung eines Projektes, das Menschen mit

## „Manchmal ist schon der Weg von zu Hause bis zum Nacht-Café hilfreich, um eine Krisen-Situation zu meistern.“

Birgit Kowski, Genesungsbegleiterin

psychischen Problemen Hilfe außerhalb des „Käseglocken-Universums“ Psychiatrie bieten würde. Ein niedrigschwelliges Angebot für Menschen, die sich akut in einer Krise befinden. Wenn beispielsweise die Depression in den eigenen vier Wänden bedrohlich übermächtig zu werden scheint. Oder aber ein Suchtdruck mehr und mehr die Gedanken beherrscht. Und zwar zu einer Zeit, zu der die meisten Hilfseinrichtungen geschlossen sind: in den Abendstunden.

## Notlagen die Wucht nehmen

„Manche Gäste haben mir berichtet, dass bereits der Weg von zu Hause bis zum Nacht-Café geholfen hat, die schwierigsten Gefühle zu überwinden“, berichtet Birgit Kowski. Ohne Notaufnahme, ohne Einweisung in eine Psychiatrie. „Im Nacht-Café sollen die Besucher die Hilfe bekommen, die sie benötigen, um die Zeit bis zum Öffnen anderer Institutionen zu überstehen“, beschreibt Angelika Lacroix das Konzept.

Was genau eine akute seelische Krisensituation ist, wie sich so etwas anfühlt, das könnten Menschen, die selber bereits an der Psyche erkrankt waren, ganz anders beurteilen, als die so genannten Profis. Also diejenigen, die seelische Erkrankungen aus rein medizinischer Warte betrachteten.

An fünf Abenden in der Woche, montags bis freitags immer in der Zeit von 18 bis 22 Uhr, empfängt Birgit Kowski die Nacht-Café-Gäste in der Bürgermeister-Smidt-Straße 129. Unweit von Bremerhavens Kneipenmeile also. Doch im Nacht-Café gilt es gerade nicht, Kummer in Alkohol zu ertränken. Hier stehen nachhaltigere Mittel zur Verfügung, um seelischen Notlagen ihre Wucht zu nehmen: Menschen, die zuhören, wenn jemand sein Herz ausschüttet, die Mut machen, sich dem Leben zu stellen, der toxischen Wirkung von Einsamkeit Einhalt gebieten – ohne zu bevormunden. „Jeder muss seinen eigenen Weg finden“, sagt Birgit Kowski. Und der kann auch

durchaus über das Schweigen führen. „Es ist völlig in Ordnung, wenn jemand hier gar nichts sagt“, unterstreicht Birgit Kowski. Als „Hilfe zur Selbsthilfe“ bringt Eikmeier den Ansatz auf den Punkt.

Nicht selten entstehen hier Freundschaften: „Verabredungen für Unternehmungen“, sagt Birgit Kowski. Dann ist das Nacht-Café nicht nur die Rettungsinsel in stürmischen Zeiten, sondern auch die Drehscheibe für ein Leben ohne Isolation und Vereinsamung.

Das Nacht-Café gilt derweil nicht nur den Akteuren als ein Leuchtturm-Konzept, dessen Strahlkraft allabendlich Menschen aus der seelischen Finsternis zieht: Das Projekt wurde bereits mit einem Preis ausgezeichnet. Das Nacht-Café wurde nämlich im Oktober vergangenen Jahres unter 44 Leuchtturm-Initiativen ausgewählt und mit dem Mitmensch-Preis der evangelischen Behinderten-Hilfe gewürdigt.

Das Nacht-Café befindet sich in den Räumlichkeiten der Tagesstätte „Boje“, in der Bürgermeister-Smidt-Straße 129. Immer von montags bis freitags öffnen dort in der Zeit von 18 bis 22 Uhr Genesungsbegleiter die Pforten und Ohren für Menschen in der Krise.



Hier ist das Nacht-Café zu finden: in den Räumen der Awo-Tagesstätte Boje (Bürgermeister-Smidt-Straße 129). Die Boje unterstützt ebenfalls Menschen mit psychischen Erkrankungen.

FOTO: HESKE