

# Konzeption Plan B

Der Verein Plan B bietet einen Lebens- und Entwicklungsraum für Menschen an, die aufgrund einer Persönlichkeitsstörung, insbesondere der Borderline-Persönlichkeitsstörung und weiteren Diagnosen psychischen Belastungen ausgesetzt sind und somit in ihren Möglichkeiten eingeschränkt sind, ihr Lebenspotential selbständig zu entfalten.

In der Betreuung und Begleitung über die vereinseigenen Angebote bieten wir den Bewohnern bzw. Klienten die Möglichkeit, eigene Bedürfnisse wahrnehmen zu lernen und dabei zu erforschen, welche Ressourcen in ihnen selbst vorhanden sind, welche Neigungen bestehen und welche Lebens-Grundhaltungen da sind. Daraus lässt sich ein konkreteres Selbstbild stärken und somit Perspektiven entwickeln, wie das eigene Leben gestaltet werden kann. Das betrifft Fragen des persönlichen Umgangs mit anderen Menschen ebenso wie die nach Schul-/Ausbildung und Beruf und der Beteiligung an einem gesellschaftlichen Leben.

## Begegnungsraum Plan B e.V.

Die Anlaufstelle des Plan B e.V. öffnet einen Raum für Menschen mit Persönlichkeitsstörungen, in dem es möglich ist, sich willkommen zu fühlen, den Druck der persönlichen psychischen Belastung abzubauen und mit anderen Betroffenen ins Gespräch zu kommen. Über die absichtslose und wertschätzende Begleitung des erfahrenen Fachpersonals wird es vorstellbar, einzeln und gemeinsam mehr Lebensqualität trotz und mit Trauma- und anderen negativen Erfahrungen zu erlangen.

Es werden niederschwellige Angebote vorgehalten, um die Hemmschwelle mit anderen in Kontakt zu gehen möglichst klein zu halten und den Zugang auch für Menschen mit z.B. sozialen Ängsten zu erleichtern. Dazu gehört ein **Offener Treff**, in dem Kaffee oder Tee getrunken, Zeitung gelesen oder einfach nur Zuflucht gesucht werden kann. Im Rahmen des Offenen Treffs ist es möglich, Kontakt mit dem Betreuungspersonal aufzunehmen, erste Informationsgespräche zu führen und den Hilfebedarf zu klären, um evtl. weitergehende Betreuungsmaßnahmen einzuleiten. Ebenso kann der Offene Treff genutzt werden, um Kontakte untereinander zu knüpfen, in den Austausch zu gehen und selbständig Verabredungen zu treffen.

Vom Offenen Treff ausgehend werden wöchentlich regelmäßige **Gruppen** angeboten, vorgesehen sind beispielsweise **Selbsthilfegruppen für Borderline-Patienten, STEPPS-Gruppe, STAIRWAYS-Gruppe sowie ein Borderline-Trialog mit Betroffenen, Angehörigen und Fachpersonen.**

Ebenso angeboten werden können **Entspannungstraining, Sportgruppen, therapeutisches Klettern, meditative Übungen, kreative Angebote, Spiel- und Kinoabende.**

Im Rahmen der weiterführenden Betreuungsdienstleistungen bieten wir einen **Computerarbeitsplatz** an, außerdem **Begleitung bei Arzt- und Ämtergängen, Unterstützung bei der Arbeitsplatzsuche, Lerngruppen sowie Bewerbungstraining.**

Geplant ist außerdem die Entwicklung von geringfügigen Arbeitsplätzen, um eine befriedigende Tagesgestaltung zu unterstützen und die Chancen auf dem Arbeitsmarkt zu verbessern.

Einen wichtigen Teil unseres Angebots macht die Bereitschaft aus, sich auf einen längerfristigen Betreuungsprozess einzulassen und über die Beziehungsarbeit, das Gesprächsangebot, die Reflexion und Begleitung im Alltag Veränderungen mit zu tragen. Dafür können **Einzelgespräche** vereinbart werden, möglich ist auch eine **Betreuung in der eigenen Wohnung oder in der soziotherapeutischen Wohngemeinschaft**.

### **Betreutes Wohnen und die soziotherapeutische Wohngemeinschaft**

Das betreute Wohnen sowie das Zusammenleben in der soziotherapeutischen Wohngemeinschaft bietet die Möglichkeit, Defizite festzustellen, Bedürfnisse wahrzunehmen und ihnen – vielleicht erstmals – nachzugehen und Nachreifungsprozesse einzuleiten. Bei einigen Bewohnerinnen ist es notwendig, sich Zeit für Entwicklungsschritte zu nehmen, die aufgrund des bisherigen Lebenslaufs oder Krankheitsverlaufs zu kurz gekommen sind oder gar nicht stattgefunden haben. Wir sehen unsere Aufgabe darin, den Menschen während ihrer Zeit im betreuten Wohnen den Raum und die Möglichkeit zur Verfügung zu stellen, um ein Stück weit zu sich selbst zu finden, mehr über sich heraus zu finden und Strategien zu entwickeln, mit dem eigenen Potential konstruktiv umzugehen.

Es ist für uns eine Selbstverständlichkeit, dass jeder Mensch seine eigene Geschichte mit allen dazugehörigen Personen, Erlebnissen und Problemfeldern mitbringt. Dementsprechend versuchen wir mit jedem Einzelnen unserer Bewohner seine ganz individuellen Schritte zu gehen in dem Bestreben, Stresssituationen leichter zu handhaben, traumatische Erlebnisse besser zu integrieren und befriedigendere Lebensumstände für sich selbst umsetzen zu lernen.

Eine akute Krankheitssymptomatik sowie akute äußere und innere Stresssituationen haben bei uns immer Vorrang. Darüber hinaus versuchen wir jedoch gleichzeitig einen Zusammenhang im Gesamtsystem herzustellen und die Perspektive, an der gerade gearbeitet wird, im Auge zu behalten.

Wir gehen davon aus, dass es ein wichtiger Schritt für unsere Bewohner ist, sich mit sich selbst anzufreunden, den **eigenen Körper** zu achten und wenn möglich zu pflegen und das persönliche Umfeld zu gestalten. Deshalb ist es uns wichtig, dazu zu ermutigen, die **Zimmer**, die während des betreuten Wohnens bewohnt werden, nach eigenem Geschmack zu gestalten und auch den allgemeinen Wohn- und Aufenthaltsraum zu schmücken. Für viele Bewohner geht es im ersten Schritt darum, herauszufinden, wie sie leben und sich einrichten möchten, wie ihnen ihr Wohnumfeld gefällt und wie viel Ordnung und Sauberkeit für sie das richtige Maß ist. Dazu gehört auch, ein Gefühl für das Bedürfnis nach **Rückzug bzw. Geselligkeit** zu entwickeln, Zeiten einzuräumen, in denen sich die Bewohner ausschließlich mit sich selbst beschäftigen. Methoden können angeleitet und unterstützt werden, mithilfe derer die Bewohner die Funktionen ihres Körpers positiv nutzen, ihn stärken können und somit von oftmals vorhandenen selbstverletzenden Verhaltensweisen ablassen können.

Unsere **arbeits- und gruppentherapeutischen Angebote** sind darauf ausgerichtet, unseren Klienten die Möglichkeit zu bieten, das Zusammensein und die Zusammenarbeit mit anderen Menschen aushalten und für sich nutzen zu lernen. Allein die Nähe und die Resonanz von anderen Betroffenen, sowie die Anleitung und die Anforderungen der Arbeitsmaßnahmen zu verarbeiten und adäquat zu reagieren, stellt für viele der Klienten ein hohes Maß der Entwicklung dar, die intensiv therapeutisch begleitet werden muss. Darüber hinaus sollen selbstverständlich Fähigkeiten trainiert werden, die als Schlüsselqualifikationen für einen (Wieder-) Einstieg ins Berufsleben notwendig sind. Dazu gehören Ausdauer, Konzentrationsfähigkeit, Frustrationstoleranz sowie Pünktlichkeit, selbständiges Arbeiten oder planerisches Vorgehen.

Wir möchten deshalb niedrigschwellige Angebote schaffen, an denen die Klienten zwar verbindlich, jedoch abhängig von ihrer individuellen Leistungsfähigkeit teilnehmen können. Unsere Angebote sind fähigkeitenorientiert, d.h., wir bieten die Möglichkeit, während der Arbeits- und Gruppentherapie Fähigkeiten zu erlernen, aufzufrischen oder zu erweitern, die unsere Klienten im Lebensalltag wie im Berufsalltag benötigen. Selbständigkeit im Wohnumfeld soll ebenso erreicht werden wie Selbstvertrauen im beruflichen Umgang.

Beispielsweise können die Teilnehmer lernen, einfache Holzarbeiten zu fertigen, Möbelstücke zu reparieren, kleine elektrische Arbeiten durchzuführen und Renovierungsmaßnahmen eigenverantwortlich zu übernehmen. Während der Gruppentherapie werden Entspannungsmethoden sowie gestalterische Methoden angeboten, die der Selbstregulation und dem mentalen Ausgleich dienen. Den Klienten werden Methoden an die Hand gegeben, die diese auch zu Hause in Eigenregie fortführen können, wenn der nächste Schritt ins Berufsleben erfolgt.

Der Verein Plan B stellt dafür an mehreren Wochentagen regelmäßig seine Räumlichkeiten in der Begegnungsstätte zur Verfügung. Außerdem können zwei große Kellerräume sowie ein geräumiger Innenhof genutzt werden. Unser in der Arbeit mit Klienten mit der Borderline-Diagnose langjährig erfahrener Ergotherapeut steht für die betreffenden Arbeitszeiten für die Anleitung zur Verfügung.

Zum persönlichen Lebensumfeld gehört zum einen der private **Haushalt**, den jeder Bewohner für sich führt. Das betrifft den Einkauf von Lebensmitteln, Hygiene- und Haushaltsartikeln, Putzen, Waschen, Kochen etc. Auch hier geht es für manche Bewohner darum, die Grundbegriffe der Haushaltsführung zu lernen und einen gesunden und maßvollen Umgang mit Nahrung und Haushalt wert zu schätzen. Das betrifft auch Probleme wie Essstörungen, Wasch- und Putzwänge bzw. andere Zwangshandlungen oder auch das „Messie“-Syndrom. Diese Themen werden mit jedem einzelnen Bewohner je nach Störungsbild bearbeitet.

Zum anderen ist es erforderlich, im Zusammenleben mit den anderen Bewohnern zwischen den unterschiedlichen Bedürfnissen und Gewohnheiten im Haushalt für alle aushaltbare Kompromisse zu finden. Für viele Bewohner ist die Auseinandersetzung mit den anderen Personen im betreuten Wohnen, das Ausdrücken der eigenen Wünsche und das adäquate Vermitteln der Bedürfnisse ein großes Lernfeld. Dazu zu stehen, was man selber braucht und dies so zu benennen, dass ein anderer sich nicht angegriffen fühlt bzw. die Wünsche anderer selbst nicht als Angriff aufzufassen, muss oft in vielen Reflexionen erarbeitet werden.

An das Lernfeld des Haushalts schließt sich der große Bereich der **zwischenmenschlichen Begegnungen** an. Ein Teil der Bewohner lebt zwar in einer Wohngemeinschaft zusammen, uns ist jedoch sehr wichtig, dass trotzdem jeder seinen persönlichen Raum zur Verfügung hat, in dem er sich zurückziehen kann und der von den anderen Bewohner auch respektiert werden muss. Die Nähe von anderen Menschen im Wohnumfeld ist für manche extrem schwer auszuhalten, trotzdem ist es für viele eine große Hürde, ihr Bedürfnis, für sich alleine zu sein, auszusprechen und sich tatsächlich zurück zu ziehen. Ebenso gibt es die gegensätzliche Problematik, gar nicht alleine sein zu können und sich ununterbrochen anderen WG-Bewohnern anzuschließen. Die Spannweite zwischen Nähe und Distanz, zwischen sozialer Isolation und völliger Ablenkung vom Eigenen durch die dauernde Bewegung in Gruppen werden thematisiert und einzeln wie in Gruppengesprächen reflektiert.

In der Zeit des WG-Aufenthalts werden die Bewohner je nach Bedürfnislage und persönlicher Entwicklungssituation dabei unterstützt, **private Netzwerke** aufzubauen, Beziehungen zu Freunden zu gestalten und auszuhalten und sich im gesellschaftlichen Bereich sicherer zu fühlen, um langfristig eigenständig und bedürfnisorientiert mit ihrem Umfeld umgehen zu können.

Eine zeitlich auf die einzelnen Bewohner angepasste Abnabelung vom WG-Setting wird ebenso begleitet wie eine anschließende eigene Wohnform, in der weiterhin eine ambulante Betreuung angeboten und allmählich reduziert werden kann.

Eine Möglichkeit, sich unregelmäßig und unverbindlich zu treffen und auszutauschen, soll dauerhaft und konstant auch noch nach der Betreuungsphase vorgehalten werden, um für diejenigen, die dies wünschen, ein Gefühl von Verlässlichkeit und Willkommensein zu erhalten.

**Ziel des Angebots von Plan B e.V.** ist es, die Menschen, die zu uns kommen, in ihrer Einzigartigkeit zu schätzen und mit ihnen zusammen ihre Ressourcen freizulegen und zu stärken, damit sie sich befähigt fühlen, in ihrer Umgebung ein tragfähiges soziales Netzwerk aufzubauen.

Das eigene Leben annehmen, Verantwortung übernehmen, Perspektiven entwickeln und sich in der Welt gut aufgehoben fühlen – dazu möchten wir beitragen und unsere Unterstützung anbieten.