



„Psycholotsin“ Wiebke Schrauff ist schon seit der Gründung der Beratungsstelle dabei. Psychologin Regina Arnold (von links) ist im Vorstand der Stiftung für Seelische Gesundheit, zu der die „Psycholotsen“ gehören.

Foto: Samantha Pflug

Leuchtturm in psychischen Krisen

Von Betroffenen für Betroffene: Die „Psycholotsen“ bieten Menschen in seelischer Not Austausch an

Von Charlotte Martin

KREIS GROSS-GERAU. Wiebke Schrauff ist „Psycholotsin“ – und das schon seit Gründung der Beratungsstelle der „Psycholotsen“, einer Einrichtung der Stiftung für Seelische Gesundheit (SSG), im Jahr 2015. Dank Vermieterin Ursula Walz konnten damals geeignete Räume in der Groß-Gerauer Heimstättenstraße gemietet werden, in denen die Beratungsstelle seitdem ihren Sitz hat.

In den Jahren 2012/13 seien es rund zehn Leute gewesen, die sich aufgrund einer psychischen Krise oder psychischer Erkrankung im Netzwerk der Hilfen kennengelernt und regelmäßig getroffen hätten, erzählt Schrauff. Als „Experten in eigener Sache“ einte sie der Wille, ihr Leben in die Hand zu nehmen, ihre Krisenerfahrungen zu integrieren und sie mit anderen zu teilen, ja, vor allem anderen aufgrund des Durchlebens zur Seite zu stehen. „Austausch von Betroffenen

mit Betroffenen“ sei der zentrale Begriff, merkt Psychologin Regina Arnold an, die dem Vorstand der SSG angehört und die „Psycholotsen“ turnusmäßig bei Fallbesprechungen und mit Supervision begleitet. Auch Fortbildungen gehörten dazu. Zudem gebe es seit Neuestem auch monatlich einen offenen Treff der Stiftung, bei dem Klienten aus der „Psycholotsen“-Beratung, die darüber hinaus Hilfe suchen, willkommen sind, so Arnold.

Die Stammbesetzung der „Psycholotsen“ habe sich im Lauf der Jahre aufgrund individueller Lebensumstände verändert, sagt Schrauff. Sie aber sei bis heute gern dabei: „Es gibt mir ein Gefühl der Kontinuität, wenn ich anderen Menschen in Krisen ähnlich denen, die wir Lotsen erlebten und immer wieder erleben, zuhören und sie stärken kann. Ich weiß: Es hört nicht auf, aber es ist nicht unabänderlich. Krisen sind Teil des Lebens“, führt sie aus. Die „Psycholotsen“ seien in der Not der seelischen Stür-

me des Lebens ein Leuchtturm und haben dies jüngst mit Bild im Eingang ihres Domizils manifestiert.

„Im Beratungsalltag halten sich meine Vorstandskollegen und ich komplett raus. Unsere Lotsen übernehmen das eigenständig“, so Arnold. Die Beratung sei ein niedrigschwelliges Angebot für alle, die „ihr Herz ausschütten wollen, die in Angst gefangen, durch Krankheit isoliert oder depressiv sind“, so die Psychologin. „Die ‚Psycholotsen‘ sind eine Selbsthilfegruppe, die für den Austausch mit Menschen in Not offen ist. Es geht um Gespräche auf Augenhöhe, denn jeder Lotse kennt seelische Krisen aus Erfahrung, und hat gelernt, dass es Auswege gibt“, fasst Arnold zusammen.

Jeder könne jederzeit anrufen, der Anrufbeantworter werde in kurzen Intervallen abgehört und ein Rückruf sei zugesichert, fügt Schrauff hinzu. „Der Austausch ist ein ganz anderer als beim Arzt oder Therapeuten, jeder von

KONTAKT

► Kontakt aufnehmen zu den „Psycholotsen“ können Betroffene per E-Mail an psycholotsen@web.de oder telefonisch unter der Nummer **06152-1877736**. (lot)

uns hat jede Menge durchgemacht. Wir wissen, wie es sich anfühlt und erzählen, was uns half, was uns fehlte. Auch Angehörige seelisch Belasteter können sich gern an uns wenden.“

Obwohl inzwischen bekannt ist, dass psychische Krisen in der Pandemie zugenommen haben, hätten die Anrufe bei den „Psycholotsen“ eher abgenommen, so Arnold. „Wir vermuten, dass es an einer allgemeinen Verunsicherung liegt: Gibt es die Lotsen noch? Kann ich da einfach hingehen? Oder anrufen?“, sagt sie. Leider seien derzeit Treffen vor Ort aufgrund der Pandemie-Vorgaben noch nicht möglich, Telefongespräche aber kontinuierlich.

„Viele finden es gut, dass sie dabei ungesehen sind, um frei sprechen zu können. Jeder Anrufer kann auch anonym bleiben“, sagt Schrauff. Psychische Krankheiten seien heute nicht mehr so tabuisiert, aber ganz gesellschaftsfähig seien sie immer noch nicht. „Wir wollen aus der Isolation der psychischen Krankheit heraushelfen und setzen uns gegen Stigmatisierung ein. Denn es kann jeden treffen“, sagt Schrauff. Auf Wunsch gäben die „Psycholotsen“ Rat, an welche professionellen Stellen sich Betroffene wenden können.

Rund 50 Beratungen vor Ort und 70 Telefongespräche verzeichneten die „Psycholotsen“ in ihren Anfangsjahren und signalisieren nun: „Der Leuchtturm steht. Uns Lotsen gibt es weiterhin.“ Die Beratungsstelle werde auf Spendenbasis finanziert, sagt Arnold: „Spenden und Patenschaften helfen sehr.“ Groß war die Freude zuletzt, als „Round a Table“ Wiesbaden die „Psycholotsen“ mit 3018 Euro bedachte.