

Windhorse Projekt Frankenthal e.V.



Verein zur Förderung
psychischer Gesundheit
und ganzheitlicher Therapie
psychotischer
Leidensformen

Inhaltsverzeichnis

1. Wer wir sind	3
2. Menschenbild	4
3. Zielgruppe	7
4. Was bieten wir an?	8
Information und Beratung	8
Psychoedukation	8
Freizeitgestaltung im Club	8
Kreative Angebote	9
Psychotherapie	10
Entspannung / Meditation	10
Angehörigenarbeit	10
Öffentlichkeitsarbeit	10
Windhorse – WG	11
1. Krisenintervention	12
2. Krisenbegleitung	13
3. Krisennachsorge	14
Betreutes Wohnen in Familien	14
5. Methoden	15
Basisbetreuung / Grundhaltung der Achtsamkeit	14
Therapeutischer Haushalt	18
6. Mitarbeiter	19
Erforderliche Qualifikationen und Eigenschaften	20
7. Finanzierung	21
8. Vernetzung und Kooperation	21
9. Qualitätssicherung	23
10. Literaturverzeichnis	25

1. Wer wir sind

„Es kommt darauf an, in jedem Menschen den Keim der Gesundheit zu entdecken und zu hegen.“

„Wir bieten einen Hafen und ein Netzwerk, um unser Wissen über heilsame Geisteszustände an Menschen weiterzugeben, die in Verwirrung und Einsamkeit leben.“

„....alles ist Suche und Selbstwertungsprozess, wenn wir uns darauf einlassen.“

„Als ich Windhorse gefunden habe, ging für mich ein Traum in Erfüllung.“

„Was mir am Herzen liegt ist, dass wir alle ein Netzwerk schaffen um den Drehtüreffekt aus der Psychiatrie heraus, hinein in eine gesunde Umgebung zu verwirklichen.“

„Hier treffe ich Menschen, die an ihrer seelischen Gesundheit arbeiten wollen.“

Wir sind ein interdisziplinäres Team, bestehend aus Professionellen im Umgang mit Psychosekranken, wie z. B. Psychiater¹, Psychologen, Musiktherapeuten, Sozialarbeitern, Heilpraktikern, Ergotherapeuten und Studenten von Fachhochschulen für Soziale Arbeit, sowie auch Menschen, die selbst Psychoseerfahrungen haben und mittlerweile seit längerer Zeit stabil sind.

„Windhorse“ ist ein Begriff aus der buddhistischen Tradition. Das Windpferd steht als Symbol für grundlegende geistige Gesundheit und für die Kraft, die es Menschen ermöglicht, die eigene Heilung zu fördern. Diese Kraft wird beschrieben als die Verbindung von Himmel und Erde und stellt die Lebensenergie dar, auf die jeder Mensch vertrauen kann, um sein Leben zu bewältigen. Diese Verbindung führt zu einem Ausgleich der im Menschen wirkenden gegensätzlichen Energien.

¹ Aus Gründen der besseren Lesbarkeit verwenden wir im Text die maskuline Form. Selbstverständlich ist in dieser Ausdrucksweise immer auch die weibliche mit einbezogen.

Träger von Windhorse in Frankenthal ist der seit 1999 in das Vereinsregister Frankenthal eingetragene und vom Finanzamt für Körperschaften als gemeinnützig anerkannte Verein „Windhorse-Projekt-Frankenthal zur Förderung psychischer Gesundheit und ganzheitlicher Therapie psychotischer Leidensformen e.V.“ Er ist seit 2004 Mitglied im Dachverband Gemeindepsychiatrie e.V.

Vereinsziele:

- Die Entwicklung, Erprobung, Durchführung und Verbreitung milieutherapeutischer Settings nach Prinzipien des „Windhorse – Modells“ von Prof. Edward Podvoll
- Die Förderung und Zusammenarbeit („Vernetzung“) von im Gesundheitsbetrieb arbeitenden Institutionen, Angehörigen und hilfsbereiten Laien, mit dem Ziel, möglichst patientenorientierte Behandlungssettings für Personen in extrem leidvollen Zuständen zu entwerfen.
- Die Förderung wissenschaftlicher Erforschung und Entwicklung praxisorientierter Konzepte zur Pflege und Schutz psychischer Gesundheit und ganzheitlicher Therapie von extrem leidvollen psychischen Zuständen, wie Psychosen.

2. Menschenbild

Unser Krankheitsverständnis bezieht sich im Wesentlichen auf die Arbeit des Psychiaters **Edward M. Podvoll**. Das Windhorse-Modell gibt es seit 1983 in den USA und ist eine Anwendung der kontemplativen Psychotherapie, wie sie an der Naropa University in Boulder, Colorado gelehrt wird. Es beruht auf einer ganzheitlichen Sichtweise von psychotischem Geschehen und Gesundheit.

Der Initiator des Windhorse Projektes erhielt zunächst eine psychoanalytische Ausbildung. Später studierte er die kontemplative Psychologie des Buddhismus bei Chögyam Trungpa, Rinpoche und leitete zwölf Jahre lang die Ausbildung in kontemplativer Psychotherapie an der Naropa University.

Eigentlicher Anstoß für die Entstehung eines Windhorse Behandlungsprojektes war das Engagement von Dr. Podvoll, der für eine junge psychotische Frau, die lange Zeit ihres

Lebens ohne Besserung ihres Leidenszustandes in psychiatrischen Kliniken verbrachte, eine heilsame Alternative finden wollte. In den Windhorse Therapieprogrammen wurde die Erfahrung gemacht, dass sich durch authentische menschliche Beziehungen in der vertrauten Umgebung eine bedeutsame Genesung von schweren psychischen Krisen ergeben kann.

Podvoll geht davon aus, dass selbst ein chronisch psychisch kranker Mensch gesunde Anteile und im Kern ein klares Bewusstsein hat. Das Windhorse Konzept basiert daher auf der Annahme einer grundlegenden geistigen Gesundheit („**basic sanity**“).

Auch aus dem verwirrtesten, stark ängstigenden oder psychotischsten Erleben ist ein Auftauchen und Aufwachen möglich. Diesen Moment des Auftauchens nennt er „**Insel der Klarheit**“.

Windhorse geht davon aus, dass ein an einer Psychose erkrankter Mensch zur Gesundung eine Umgebung braucht, die ihn als ganzen Menschen wahrnimmt und ihn nicht nur auf die Behandlung der Krankheit reduziert. Diese Umgebung ist charakterisiert durch Menschen, die kontinuierliche therapeutische Beziehungen anbieten und freundliche, klare und mitfühlende Begegnungen ermöglichen. Dadurch entsteht Raum für die Inseln der Klarheit. Diese sollen von den Begleitern wahrgenommen und gefördert werden.

Bei Menschen die psychotisch geworden sind ist es zu einer groben Störung der Beziehung zwischen Körper, Geist und Umgebung gekommen. Das Zusammentreffen einer entsprechenden Veranlagung mit ungünstigen und traumatisch erlebten äußeren Lebensumständen kann zu einem psychotischen Schub führen. Wenn die gemachten Erfahrungen nicht verarbeitet und integriert werden können, muss der Betroffene sie abspalten, und kann sie nicht als Teil seiner Lebenserfahrungen betrachten. Der echte Kontakt zum eigenen Körper, zu den Gedanken und Emotionen, zur Umwelt, letztendlich zu allen Lebensbereichen, ist geschwächt und verzerrt. Menschen erleben sich während psychotischer Lebensphasen als allein gelassen, einsam, verletzlich, verwirrt. Oft begegnet Ihnen in dieser Lebenssituation Unverständnis, Ablehnung, Aggression, Gewalt von ihrer (unmittelbaren) Umgebung. Ein solches Umfeld ist für die Förderung des gesunden Potentials der Betroffenen nicht hilfreich.

Ergänzend zu den Ideen von Podvoll basiert unsere Arbeit auf dem Konzept veränderter Wachbewusstseinszustände nach Adolf Dittrich (VWB). (*Fußnote*). Diese lassen sich in drei grundlegende Erfahrungen einteilen: Ozeanische Selbstentgrenzung (OSE), Angstvolle Ich-Auflösung (AIA) und visionäre Umstrukturierung (VUS).

VWB's werden nicht nur durch Psychosen hervorgerufen und sind nicht an sich pathologisch. Jeder Mensch hat Zugang zu diesen Zuständen, z.B. in Träumen, Meditation, Trance, intensive Körperarbeit etc. Der Unterschied liegt in der Dauer, der Intensität und der Steuerung dieser Zustände. Die Inhalte und Themen der veränderten Wachbewusstseinszustände spiegeln den aktuellen seelischen Zustand wieder. Deshalb machen auch die Inhalte der Psychosen in der Biographie einen Sinn und können in der Therapie aufgegriffen und bearbeitet werden. Wir fördern diesen Wachstums- und Selbstheilungsprozess und unterstützen die Klienten, diese Zustände besser in den Alltag integrieren zu können.

Die folgende Tabelle verdeutlicht verschiedene Dimensionen eines veränderten Wachbewusstseins.

Empirische Dimensionen (Ludwig 1966) (Dittrich 1985)	Transpersonale Erfahrungen (Grof 1978)	Schamanische Seance	Psychopathologie des schizophrenen Syndroms
Ozeanische Selbstentgrenzung (OSE)	antenatale Erfahrung (amniotic universe), Paradies, Himmel	Kommunikation mit dem Transintelligiblen, Kraft, Ekstase, Possession, Überwelt	megalomane Selbstüberhöhung, pos. Getönter Wahn, Alleinheit, Omnipotenz
Angstvolle Ich-Auflösung (AIA)	perinatale Erfahrung (birth trauma), Tod, Hölle, Enge, Angst	Zerstückelung, Unterwelt (Rückkehr und Neugeburt)	Selbstuntergang (Ich-Pathologie), Angst, Depression, Hölle, Wahn
Visionäre Umstrukturierung (VUS)	Visionäre Welt, nicht unterschieden in innen / außen	Wahrnehmung der „non ordinary reality“ (dissoziiertes Bewusstsein)	Halluzination, Wahn (Interpretation)

Scharfetter konnte nachweisen, dass während des akuten VWB's selbst von erfahrenen Psychiatern nicht eindeutig entschieden werden kann, ob es sich um außergewöhnliche Bewusstseinsphänomene handelt oder um eine pathologische psychotische Episode. Lediglich im Rückblick lässt sich eine klare Unterscheidung treffen, die u.a. auch von der Dauer des VWB's bestimmt ist.

*Im veränderten Bewusstseinszustand ist es möglich zu Erfahrungen und Erinnerungen Zugang zu haben, die normalerweise nicht erfahrbar und erinnerbar sind. Diese stammen z.B. aus der persönlichen Biographie bis hin zu der frühesten Kindheit und zu vorgeburtlichen und perinatalen Engrammen (Grof). Sie können aber auch die persönliche Ebene überschreiten und die kollektiv menschlichen Ebene wie sie Jung beschrieben hat, erreichen. Schließlich sind auch Erfahrungen möglich, die das menschliche Bewusstsein überschreiten.
(Quelle dieses Textes ist „Musikpsychotherapie mit archaischen Klangkörpern“, Dr. Peter Hess)*

Wir hinterfragen daher den Begriff der „Heilung“ im Sinne einer völligen Symptombefreiheit und einer Wiederherstellung des Zustandes vor der Erkrankung.²

Viel wesentlicher ist für uns die Integration der erlebten Bewusstseinszustände in einen gelingenden Alltag. In diesem Sinne möchten wir den Klienten darin unterstützen, Vertrauen ins Leben wieder zu finden und eine Lebenswelt zu gestalten, in der sein Eigen - Sinn Raum erhält.

3. Zielgruppe

Wir betreuen Menschen mit veränderten Bewusstseinszuständen, die sie nicht oder nur sehr schwer kontrollieren können, z.B. Menschen mit schizophrenen Psychosen, Menschen mit psychotischen Episoden im Rahmen von spirituellen Krisen³ und Menschen mit Drogenerfahrungen. Speziell arbeiten wir mit Menschen, die nicht in einer Einrichtung leben können, beziehungsweise möchten oder wenn betreutes Wohnen nicht ausreicht.

Wir arbeiten mit Menschen in schwierigsten Krankheitsphasen und bieten auch Betreuungen bei progredienten (verschlimmernden) Verläufen an. Klienten, bei denen keine spürbare Verbesserung eintritt, werden solange sie es wünschen weiter betreut. Die Betreuung kann von unserer Seite aus prinzipiell auch dann fortgeführt werden, wenn der Betroffene in ein komplementäres Hilfesystem wechselt. Aus therapeutischer Sicht halten wir es für sehr wichtig, so wenig Beziehungsabbrüche wie möglich zu kreieren, da diese in der Biographie der meisten Patienten sehr häufig sind.

Die Zielgruppe ergibt sich zur Zeit aus dem Bedarf der gemeindenahen psychiatrischen Versorgung.

² vgl. u.a. Antonovsky (1997)

³ vgl. Grof (1990), S.51 ff.

4. Was bieten wir an?

Grundsätzlich arbeiten wir nach sowohl ambulant als auch in der Wohngemeinschaft nach dem Prinzip der **individuellen Prozessbegleitung**. Das bedeutet, dass wir eine spezifische Form von Unterstützung für jeden Einzelnen finden und gemeinsam mit dem Klienten ein individuelles Angebot ausarbeiten.

Um den Erhalt oder die Schaffung einer selbst bestimmten Lebensform zu ermöglichen, bieten wir verschiedene **Bausteine** an, die individuell abgestimmt werden:

– Information und Beratung

Das Windhorse Büro steht Interessierten mit Beratungsbedarf offen. Wer eine Unterstützung durch Windhorse für sich oder seine Angehörigen in Betracht zieht, kann sich über die Voraussetzungen umfassend beraten lassen. Das Angebot umfasst Hilfen bezüglich persönlicher, sozialer, gesundheitlicher und rechtlicher Fragen.

Darüber hinaus werden Interessierte über die verschiedenen alternativ zur Verfügung stehenden Einrichtungen in Frankenthal und Umgebung informiert.

– Psychoedukation

Wir beraten Angehörige und Betroffene im Rahmen von psychoedukativer Einzel- und Gruppenarbeit. Dadurch wollen wir den Klienten dazu befähigen, zum Experten seiner Krankheit zu werden.

– Freizeitgestaltung im Club

Der Windhorse Club steht unseren Klienten offen und bietet Interessenten die Möglichkeit die Windhorse – Gemeinschaft kennen zu lernen.

Der Club soll den Klienten durch niedrigschwellige Angebote den Weg in eine Gruppe erleichtern und so sozial integrativ im Leben der Klienten wirken. Um dies zu gewährleisten, wird möglichst auf finanzielle Eigenbeteiligung der Klienten verzichtet.

Das Angebot wird an die Bedürfnisse der Klienten angepasst. So stellt z.B. für viele

Klienten das Zubereiten und Essen einer warmen Mahlzeit eine große Hilfe im Alltag dar. Auch sportliche und kulturelle Angebote zur Freizeitgestaltung und Förderung des Gemeinschaftssinns sind wichtige Bestandteile des Clubs.

– **Kreative Angebote**

Offene Musikgruppe

Die offene Musikgruppe bietet Klienten einen ersten Zugang zum gemeinsamen Musizieren. Die freie Improvisation auf leicht spielbaren Instrumenten ermöglicht eine neue Selbstwahrnehmung in der Gruppe und lädt ein, Neues im spielerischen Kontext zu entdecken und auszuprobieren. Die Freude am gemeinsamen Musizieren und Singen stehen im Mittelpunkt.

Windhorse Band

Die Windhorse Band bietet Klienten seit vielen Jahren die Möglichkeit sich durch musikalischen Ausdruck wieder in Verbindung mit sich selbst und ihrer Umwelt zu bringen und gesunde kreative Anteile zu leben. Die Band tritt bei verschiedenen Veranstaltungen öffentlich auf, sodass ein relativ regelmäßiges Üben bzw. eine kontinuierliche Teilnahme an den Probenabenden erforderlich ist. Die Windhorse Band steht prinzipiell auch Menschen offen, die nicht vom Windhorse Projekt begleitet werden.

Bildende Kunst

Neben Musik bietet Windhorse auch die Möglichkeit zum plastischen künstlerischem Ausdruck durch verschiedene Materialien wie Filz, Leinwand und Farbe, Installationen und vieles mehr. Im Prozess des künstlerischen Schaffens kommt der Klient in Kontakt mit seinen schöpferischen, heilsamen Kräften und kann darüber hinaus durch das Kunstwerk in Kommunikation über das eigene Erleben kommen.

- Psychotherapie

Wir gehen davon aus, dass auch bei schizophrenen Störungen eine Psychotherapie sinnvoll sein kann und unterstützen den Klienten beim Finden einer günstigen Methode und des geeigneten Therapeuten.

- Entspannung / Meditation

Die Meditationsabende sind ein offenes Angebot, um den Geist zur Ruhe kommen zu lassen und Kraft zu schöpfen. Verschiedene Meditations- und Achtsamkeitsübungen fördern die Körperwahrnehmung und Entspannung - sie ergänzen das ganzheitlich-therapeutische Angebot.

- Angehörigenarbeit

Windhorse bezieht in die Begleitungsarbeit die Familien, Partner und Freunde mit ein, weil Dynamik, Verhalten und Kommunikation innerhalb dieser Systeme den Gesundungsprozess stark berühren. Angehörige können einen Anstoß dafür geben, dass eine gesunde Umgebung geschaffen oder behindert wird.

Eine Grundrichtlinie ist, dass die Klienten, die Begleiter, der Therapeut, die Familienmitglieder und Freunde in den Gesundungsprozess eingebunden sind und dass jede Veränderung eine Belastungsprobe darstellt. Daher ist es von großer Bedeutung, dass alle an einem gemeinsamen Ziel arbeiten und eine gemeinsame Perspektive entwickeln, um Gesundheit zu fördern.

- Öffentlichkeitsarbeit

Durch Vorträge und Schulungen für die Öffentlichkeit wollen wir die Inhalte der Windhorse-Basisbetreuung, sowie den achtsamen Umgang mit psychisch erkrankten Menschen, im Sinne der „Psychiatrie des Mitgefühls“, vermitteln.

– Windhorse – WG

Die Windhorse – WG stellt das Zentrum der Windhorse – Gemeinschaft dar. Innerhalb des Hauses bietet die WG den Bewohnern ihre Privatsphäre und die Möglichkeit an Angeboten der Gemeinschaft teilzunehmen.

– 1. Krisenintervention

Die Windhorse WG ist zur Nachsorge eines stationären Aufenthalts geeignet. Ebenso kann sie eine stationäre Einweisung oder eine Heimunterbringung u.U. verhindern.

Die Windhorse WG versteht sich zur Zeit nicht als Kriseneinrichtung für Menschen in akuten Phasen, die einen hohen Betreuungsaufwand benötigen. Vielmehr stellt die WG eine ambulante Maßnahme dar, die vom Klienten eine gewisse Selbstständigkeit verlangt. Bei Suizidgefahr bietet die Windhorse WG keine ausreichenden Möglichkeiten.

Aufnahmekriterien

- I. Der Klient zeigt Interesse an der WG und dem Windhorse – Konzept
- II. Der Klient kann mehrere Stunden am Tag und den Großteil der Wochenenden alleine, bzw. mit seinen Mitbewohnern verbringen.
- III. Der Klient übernimmt Eigenverantwortung für seinen Heilungsprozess
- IV. Der Klient zeigt eine gewisse Kooperationsbereitschaft in Bezug auf die Medikamente. Die Medikamenteneinnahme muss nicht überwacht werden. Der Klient ist in der Lage ein langfristiges Absetzen der Medikamente ggf. mit zu tragen.
- V. Der Klient kann Teile seines Alltags selbst bewältigen.
- VI. Mietzahlungen (evtl. über Wohngeld) sind möglich.

Clearingphase

In einem ersten Aufnahmegespräch mit dem ärztlichen Leiter des Projekts wird zunächst geklärt, ob das Angebot von Windhorse für den Klienten geeignet ist. Der Interessent hat die Möglichkeit eigene Vorstellungen zu formulieren, das Team und potentielle Mitbewohner kennen zu lernen. Er kann die Club - Angebote von Windhorse nutzen, um sich mit den Menschen und Strukturen vertraut zu machen. Hat er sich entschieden, das Angebot einer Windhorse WG zu nutzen, kann er einziehen, sobald ein geeignetes Zimmer frei ist.

Probezeit

Die ersten drei Monate des WG – Lebens hat der Klient Probezeit. Das bedeutet u.a. für ihn, dass die Verbindlichkeiten eines Mietvertrages noch nicht gelten. Er kann während dieser Monate jederzeit wieder ausziehen. Andererseits können auch die Mitbewohner oder das Team während dieser Probezeit Vorbehalte gegen die Aufnahme des Klienten geltend machen. Können diese nicht innerhalb von vermittelnden Gesprächen geklärt werden, muss der Klient die WG verlassen. Für eine anderweitige Weiterbehandlung trägt Windhorse Sorge.

Vertrag

Ist die Probezeit zur Zufriedenheit aller Beteiligten verlaufen, werden mit dem neuen Mitbewohner zwei Verträge vereinbart. In diesen werden festgelegt:

I. Behandlungsvereinbarung

Der Vertrag orientiert sich am THP⁴ und bezieht die Besonderheiten der jeweiligen WG mit ein.

II. Mietvertrag

Regelungen für das Alltagsleben in einer Windhorse – WG

Die Rechte der Windhorse Nutzer

Der Klient tritt freiwillig in die Windhorse-Gemeinschaft ein und hat das Recht auf Selbstbestimmung in allen Bereichen des täglichen Lebens. Dies gilt, soweit er sich dadurch nicht selbst nachhaltig schadet bzw. die Rechte der Anderen beeinträchtigt.

Jeder Bewohner hat das Recht, in seiner Individualität wahrgenommen zu werden.

Die Pflichten der Windhorse Nutzer

- I. Jeder Bewohner trägt Verantwortung für die Ordnung der WG. Er befürwortet die Regel: „Gewöhne dir an, hinter dir aufzuräumen“, welche ein Kernelement zur Synchronisation von Körper, Geist und Seele ist.
- II. Ein weiteres Prinzip lautet: „Die Wohnung ist für alle da.“ Es wird deutlich, dass die

⁴ Teilhabeplan; s. www.masgff.rlp.de/soziales/individuelle-teilhabeplanung

Wohnung zum Wohle aller die darin leben und arbeiten von Bedeutung ist und nicht nur zum Wohle des Betroffenen da ist. Die Gesundheit der einzelnen Teammitglieder und der Hausgenossen ist eine ebenso wichtige Ressource und auch Gegenstand der therapeutischen Heilgemeinschaft.

- III. Die Bewohner einer Heilgemeinschaft erklären sich bereit, sich aus eigener Motivation auf den Weg der Genesung und Selbstentwicklung zu begeben. Sie akzeptieren die Windhorse Mitarbeiter als Wegbegleiter und sind prinzipiell in der Lage Hilfe anzunehmen. Diese Bereitschaft zur Selbstverantwortung wird in einer Behandlungsvereinbarung festgehalten.

2. Krisenbegleitung

Hilfe bezüglich der psychischen und medizinischen Situation

Nach der endgültigen Aufnahme in die Windhorse – WG beginnt die eigentliche Windhorse Behandlung. Diese beinhaltet regelmäßige psychotherapeutische und psychiatrische Begleitung durch einen Facharzt. Gemeinsam mit dem Klienten **kann** an einer schrittweisen Absetzung der neuroleptischen Medikation gearbeitet werden.

Auch Gesundheitsfürsorge in anderen Bereichen gehört zum ganzheitlichen Ansatz von Windhorse. Dazu zählen neben Ernährung, Hygiene und Bewegung, auch die Pflege des Bewusstseins.

Hilfe bei sozialen Schwierigkeiten

Im Verlauf ihrer Geschichte haben Menschen aufgrund außergewöhnlicher Bewusstseinszustände häufig Schwierigkeiten im sozialen Umgang entwickelt. In der Windhorse – WG wirkt der therapeutische Haushalt im Alltag durch das Zusammenleben mit anderen Menschen so, dass soziale Konflikte auf natürliche Art in der Gemeinschaft konstruktiv bearbeitet werden können.

Hilfe bezüglich der juristischen und finanziellen Schwierigkeiten

Um einen heilsamen Prozess zu ermöglichen, ist es notwendig, dass der Klient seine finanzielle und rechtliche Situation klärt und sich langfristig Perspektiven aufbauen kann. Um eine Begleitung in diesem Bereich zu gewährleisten, arbeitet Windhorse mit

gesetzlichen Betreuern und Behörden zusammen.

Hilfe bei beruflicher Rehabilitation

Um es dem Klienten zu ermöglichen seine Fähigkeiten und Talente in die Gemeinschaft einzubringen, wird eine individuelle und gelingende Tagesstruktur gefördert. Mit einem Tagesrhythmus, der den Bedürfnissen des Klienten angepasst ist, kann er erfahren, dass Tätig - Sein ihn in Verbindung mit dem Leben bringt und den Heilungsprozess unterstützt. Die Entwicklung der Kompetenz den Alltag zu gestalten fördert das Selbstbewusstsein und bereitet Wege in selbstbestimmtes Arbeiten.

3. Krisennachsorge

Wenn der Klient durch die Windhorse – WG so weit stabilisiert ist, dass er sich einem eigenständigerem Leben gewachsen fühlt, wird mit ihm schrittweise an einer Entwicklung von Perspektiven gearbeitet. Diese schließen finanzielle Absicherung, evtl. berufliche Rehabilitation, Wahl einer passenden Wohnform, medizinische und psychotherapeutische Nachsorge und soziale Netzwerke ebenso ein wie die Möglichkeit zur weiteren Basisbetreuung durch Windhorse.

Durch die Zusammenarbeit mit anderen Institutionen und Einrichtungen im Umfeld soll es dem Klienten ermöglicht werden eine möglichst selbst bestimmte Lebensweise für sich zu gestalten.

– Betreutes Wohnen in Familien

Windhorse unterstützt auch das Modell „Betreutes Wohnen in Familien“. Dieses bietet erwachsenen Klienten die Möglichkeit in einer geeigneten Gastfamilie zu leben. Dabei kann die Gastfamilie auch aus Einzelpersonen oder Gemeinschaften bestehen. Wichtig ist die positive Einstellung gegenüber dem Klienten. Der Klient soll in den Familienalltag mit einbezogen werden, so dass ein kontinuierlicher Kontakt besteht. Dazu gehört auch das Wahrnehmen der aktuellen Befindlichkeit aller Bewohner und die Fähigkeit sich über problematische Themen auszusprechen. Für den Klienten bedeutet die Aufnahme in eine Familie eine Normalisierung seiner Lebensverhältnisse und die Einbindung in eine soziale Gemeinschaft.

So lebt der Klient für einen festgelegten Zeitraum in einem therapeutischen Haushalt. Die Gastfamilie steht im Austausch mit den betreuenden Mitarbeitern und wird vom Windhorse Team fachlich unterstützt.

Von der aufnehmenden Gemeinschaft oder Familie erwarten wir:

1. Zusammenarbeit mit dem Windhorse- Team
2. Eine grundsätzliche Bereitschaft, sich mit dem Thema seelische Gesundheit, auch der eigenen, auseinander zu setzen.
3. Die Bereitschaft zur Selbstreflexion und Offenheit im Umgang mit der zu begleitenden Person.
4. Im Alltag mit dem Betroffenen in Kontakt zu kommen und die aktuelle Befindlichkeit wahrzunehmen.
5. Integration des Klienten in individueller und stimmiger Weise in die Familie durch Gespräche, Arbeit im Haushalt, Teilnahme an Familienaktivitäten etc.
6. Teilnahme an Teamsitzungen

– Die Ausbildung von Praktikanten

Windhorse ist eine anerkannte Praxiseinrichtung für die Ausbildung von Studenten der Sozialen Arbeit.

Die Ableistung eines durchschnittlichen Praktikums bei Windhorse dauert mindestens 6 Monate mit höchstens 20 Wochenstunden.

Die Praktikanten werden von entsprechend qualifizierten Mitarbeitern supervidiert und ausgebildet.

5. Methoden

– Basisbetreuung / Grundhaltung der Achtsamkeit

Die Basisbetreuung ist das Herzstück der Windhorse Arbeit.

Durch unser eingespieltes und erfahrenes Team sind wir in der Lage intensive Einzelbetreuung in stabilen Beziehungen mit konstanten Bezugspersonen zu gewährleisten. Ein Team besteht aus zwei bis drei Personen, innerhalb dessen Austausch

und koordinierende Gespräche selbstverständlich sind.

Durch dieses Netzwerk an Mitarbeitern kann in Krisenzeiten eine engmaschige und zeitlich flexible Betreuung erfolgen. Darüber hinaus koordinieren wir die verschiedenen Hilfesysteme und beziehen das soziale Umfeld des Klienten mit ein.

Die Mitarbeiter verbringen meist mehrere Schichten pro Woche von ca. zwei bis drei Stunden mit dem Klienten.

Die Basisbetreuung richtet sich ganz nach den individuellen Bedürfnissen des Klienten und stellt die Harmonisierung von Körper, Geist und Umwelt in den Vordergrund. Durchführung gemeinsamer Außenaktivitäten, Unterstützung bei der Alltagsbewältigung, Umgang mit Behörden, Haushaltsführung und Einbindung ins Gemeinwesen sind Inhalte der Basisbetreuung. Putzen, Gartenarbeit und Kochen erden den Menschen und stärken seine allgemeine Wahrnehmungsfähigkeit. Auch Gespräche oder gemeinsame kreative Tätigkeiten gehören natürlich zur Basisbetreuung.

Ziel der Basisbetreuung ist die Synchronisation von Körper, Geist und Umwelt. Dies bedeutet, dass der Geist im Körper präsent bleibt und mit seiner Umwelt in Beziehung steht. Aufgabe des Begleiters ist dabei, die eigene Präsenz zu schulen, um es damit dem Klienten zu erleichtern, seinen ausschweifenden Geist zurück zu holen und sich in der gegenwärtigen Situation zu zentrieren. Der Begleiter verfügt dabei über eine wache Aufmerksamkeit dem Anderen gegenüber und ist gleichzeitig in seinem Körper und im Hier und Jetzt präsent.

Für Podvoll ist eine Synchronisation von Körper, Geist und Umwelt dann erreicht, wenn man sich gleichzeitig seines Körpers, Denkens und Handelns bewusst ist. Die „Inseln der Klarheit“, die die klaren Momente und gesunden Impulse des Klienten umfassen, können häufiger auftreten, wenn die Synchronisation gelingt. Diese „Inseln der Klarheit“ sind Ausgangspunkt jeglicher Genesung und tauchen auch im größten psychotischen Chaos immer wieder auf.

Die Kontinuität der Begleitung spielt eine wichtige Rolle, um eine tragfähige Beziehung zwischen Klient und Begleiter aufzubauen. Eine solche Beziehung ermöglicht es gemeinsam durch krisenhafte Zeiten zu gehen. In einer guten und ehrlichen Beziehung können sich die Beteiligten auf einen individuellen Heilungsprozess einlassen. Dabei

stellen die Mitarbeiter dem Klienten mit ihrem Beziehungsangebot einen Spiegel zur Verfügung, in dem sie sich wieder spüren können.

Jemand, der Basisbetreuung leistet, erfüllt je nach Verfassung des zu betreuenden Menschen die Rolle eines Begleiters, Führers, Wächters, Gefährten, Koordinators und zeitweise auch eines Freundes (s. a. Qualifikation der Mitarbeitern).

„Der springende Punkt ist dabei, dass jemand, der in dieser Einstellung Basisbetreuung praktiziert, lernen kann, wie er mit seinem eigenem Bewusstsein umgehen muss, wodurch ein wechselseitiges Geben und Nehmen möglich wird. Wohl jeder, der einmal Basisbetreuung ausgeübt hat, wird bestätigen, dass seine Fähigkeit, ein guter und verständnisvoller Freund zu sein, dadurch gewachsen ist. Das ist nicht verwunderlich, sind doch die zur Basisbetreuung erforderlichen Eigenschaften einfach die Eigenschaften normaler Menschlichkeit.“

- Drei Hauptkomponenten

Die drei Hauptkomponenten unserer Arbeit sind:

a) Aufbau einer gesunden menschlichen Beziehung: Die Mitglieder eines Windhorse Teams bauen Beziehungen zum Klienten auf. Sie dienen als Übungsfeld für spätere Beziehungen, die außerhalb von Windhorse entstehen und nicht behandlungsorientiert sind.

Windhorse steht dafür, dass Professionalität und natürliche menschliche Beziehungen kein Widerspruch sind. Echtheit in der therapeutischen Beziehung ermöglicht einen lebendigen Austausch. Dabei erwächst dem Klienten mit der Zeit Vertrauen in seine eigenen Einsichten, Ressourcen und Möglichkeiten. Neue Wege mit sich selbst und anderen umzugehen entstehen.

b) Stabilisierung des Lebensrhythmus: Psychotische Störungen verändern die grundlegenden Rhythmen von Essen, Schlafen, Ruhen und Aktivität. Durch das behutsame Beobachten der Rhythmen und der Arbeit an Gewohnheiten und Mustern wird ein gesunder Lebensrhythmus gefördert.

c) Aufmerksamkeit auf häusliche Aktivitäten: Im Mittelpunkt steht hier die Zubereitung von

Essen, das Aufräumen, Putzen und Wäsche waschen, die finanzielle Situation, die persönliche Hygiene, körperliche Übungen und Aktivitäten. Dabei steht jedoch der Respekt vor der Lebenswelt des Klienten im Vordergrund. Windhorse geht davon aus, dass im Prinzip jeder so leben kann, wie er möchte.

- Therapeutischer Haushalt

Er stellt das Zentrum für die Aktivitäten des gesamten Windhorse -Teams dar. Dies kann die eigene Wohnung des Klienten, die Windhorse – WG oder die Gastfamilie sein. Ein aufmerksamer Umgang mit den Aufgaben des täglichen Lebens fördert das geistige Präsent-Sein und hat daher eine wichtige therapeutische Funktion.

In diesen Lebensgemeinschaften erfahren Betroffene die Teilhabe am gesellschaftlichen Leben und erhalten so einen gesundheitsfördernden Lebensrahmen.

Das Leben in der Gemeinschaft soll dem Betroffenen ein weitgehend normales Leben ermöglichen, seine Lebensqualität verbessern und soziale Kompetenzen steigern. Nicht zuletzt sollen Krisen schnell erkannt und aufgefangen werden, sodass weniger Klinikaufenthalte nötig werden.

Das Betreuungsteam setzt sich aus zwei bis drei Windhorse- Mitarbeitern zusammen. Diese bilden ein tragfähiges Netz und bieten eine Vielfalt unterschiedlicher Anregungen durch die persönlichen Besonderheiten der Bezugspersonen.

Das Betreuungsteam trifft sich regelmäßig mit allen Beteiligten der Heilgemeinschaft mit dem Klienten zum Erfahrungsaustausch. Dabei geht es immer auch um das Wohlergehen der Familie und der Windhorse - Mitarbeiter. Ein wichtiger Grundsatz der therapeutischen Gemeinschaft ist ein achtsamer Umgang mit sich selbst und das erspüren der eigenen Grenzen.

6. Mitarbeiter

Die Windhorse – Mitarbeiter kommen aus unterschiedlichen Berufsfeldern. Neben den Professionellen aus sozialen und therapeutischen Berufen arbeiten auch Menschen aus anderen Berufsfeldern gleichberechtigt im Team mit. Dadurch wird gewährleistet, dass der „professionelle Blick“ durch einen unvoreingenommenen mitfühlend - menschlichen Blick ergänzt wird. Die Mitarbeiter aus anderen Berufsgruppen bringen außerdem ein anderes Know-how aus ihrem spezifischen Berufsfeld ein, das sich für die Basisbetreuung gut einsetzen lässt.

Gemäß des Empowerment - Gedankens wird bei Windhorse die eigene Psychiatrie – Erfahrung als mögliche Qualifikation in der Arbeit mit den Klienten betrachtet. Qualifiziert sind Mitarbeiter, die eigene Erfahrungen mit veränderten Bewusstseinszuständen und der Psychiatrie gemacht und diese bewältigt haben. Den Klienten stehen so Beispiele dafür zur Verfügung, dass es möglich ist, mit Psychiatrie - Erfahrungen umzugehen und ein selbst bestimmtes Leben zu führen.

Die psychiatrienerfahrenen Bewerber sollen mindestens zwei Jahre eine stabile Lebensgestaltung erfahren haben, um die nötigen Voraussetzungen an Belastbarkeit und Kontinuität zu gewährleisten.

Teamfähigkeit wird bei allen Mitarbeitern vorausgesetzt.

Jeder Mitarbeiter durchläuft eine Probezeit von drei Monaten.

– Erforderliche Qualifikationen und Eigenschaften

Vom Mitarbeiter wird ein achtsamer, authentischer und natürlicher Umgang mit sich selbst und der zu betreuenden Person erwartet. Ebenso ist eine Kontinuität in der Betreuung unerlässlich, um durch das Angebot einer verlässlichen mitmenschlichen Begegnung den Heilungsprozess in kleinen Schritten zu ermöglichen

Aus einer Umfrage Podvolls geht hervor, dass von einer Psychose genesende Klienten

sich Menschen in ihrem Umfeld wünschen, die Geduld, Humor, Zeit und Verständnis für ihre Situation mitbringen, die das Beste in ihnen ansprechen und freundschaftliche Gefühle hervorrufen. Folgende Eigenschaften und Fähigkeiten haben sich als sinnvoll für die Basisbetreuung herauskristallisiert und werden durch Fortbildungen geschult:

- **Präsent sein:** Mit Präsenz ist eine Mischung aus Ruhe, Wachheit und Energie gemeint. Daran schließt sich eine wachsame und gleichzeitig entspannte und dadurch unaufdringliche Aufmerksamkeit an. Das bedeutet nicht, dass man immer ruhig und gedanklich nur mit dem psychotischen Menschen beschäftigt ist.
- **Mitgefühl:** Das sich in den Betroffenen hinein versetzen ist ein gewollter und bewusster Prozess, der eine eigene innere Klarheit voraussetzt.
- **„Nach – Hause – bringen“:** Umfasst alles, was zur Synchronisation von Körper , Geist und Umwelt beiträgt. Es ist der Anker, an dem sich der Patient in der emotionalen Flut seiner Gedankenwelt festhalten kann.
- **Gewähren-Lassen-Können:** Dies erfordert eine Haltung, in der der Mitarbeiter seine Erwartungen aufgibt und den Prozess, in dem der Klienten sich befindet, akzeptiert und nicht bewertet.
- **Wahrnehmung:** Es gilt die Selbstheilungsimpulse des Klienten wahrzunehmen. Dies kann sich beispielsweise am Anknüpfen von Interessen zeigen, die der Klient vor der Erkrankung hatte.
- **Bereitschaft zum Lernen über sich selbst:** Heilung wird nicht als einseitiger Prozess verstanden. Durch die Basisbetreuung ist man intensiv mit sich selbst konfrontiert und kann eigene Heilungsprozesse anregen.
- **Fähigkeit zur Freundschaft:** Menschliche Nähe hat nichts mit mangelnder Professionalität zu tun, sondern ist im Gegenteil die Basis für eine vertrauensvolle, hilfreiche Beziehung.

7. Finanzierung

Windhorse e.V. finanziert sich über Mitgliedsbeiträge, Zuwendungen von Stiftungen, Spenden und Schenkungen von Sponsoren.

Die Kosten der Windhorse – Begleitung werden vom Klienten übernommen. Für den Fall, dass der Klient die Kosten nicht selbst tragen kann, wird beim Sozialamt ein Antrag auf Unterstützung in Form des „Persönlichen Budgets“ gestellt. Nach § 57 SGB XII in Verbindung mit § 17 SGB IX existiert für den Behinderten oder von Behinderung bedrohten Menschen die Möglichkeit, sich selbst eine für seine Bedürfnisse geeignete Maßnahme „einzukaufen“. Die Bewilligung des Persönlichen Budgets erfolgt auf Basis eines Teilhabepans, in dem die notwendige Hilfe definiert wird. Bei der Beantragung eines Persönlichen Budgets steht die Mitarbeiter des Windhorse e.V. den Betroffenen unterstützend zur Seite. Auf der Teilhabekonferenz wird abschließend über den Antrag entschieden.⁵

Durch die Integration von Menschen mit Psychoseerfahrung in die Arbeit versteht sich Windhorse auch als Selbsthilfeverein, der auf dieser Basis förderungswürdig nach § 29 SGB IX ist.

8.Vernetzung und Kooperation

Windhorse ist seit 2004 Mitglied im Dachverband Gemeindepsychiatrie e.V.

Regional beteiligt sich Windhorse an verschiedenen Gremien / Arbeitsgemeinschaften:

Im Rahmen der Arbeitsgemeinschaft Gemeindepsychiatrie (AGGP) stehen wir in fachlichem Austausch mit den anderen psychiatrischen Einrichtungen der Region. Um eine optimale Versorgung unserer Klienten zu gewährleisten, arbeiten wir z.B. eng mit dem Förderverein für Nachsorge und Rehabilitation e.V. zusammen, der in der Region eine ausgebaute Infrastruktur an betreutem Wohnen, Werkstätten für behinderte

⁵ s. www.masgff.rlp.de/soziales/individuelle-teilhabeplanung

Menschen (WfbM) und eine Tagesstätte bereithält. So können Synergieeffekte entstehen und gegenseitige Lernprozesse angeregt werden.

Außerdem sind wir Mitglied des 2013 gegründeten „Bündnis für Seelische Gesundheit“, welches u.a. das Ziel hat, psychische Erkrankungen in der Öffentlichkeit zu entstigmatisieren.

2014 hat sich Windhorse mit anderen nicht-institutionellen Anbietern von ambulanten Leistungen zu einer Arbeitsgemeinschaft zusammengeschlossen (VIA = Verbund institutionsunabhängiger Anbieter von Assistenzleistungen im Rahmen der Jugend- und Eingliederungshilfe) um gemeinsam an der Weiterentwicklung inklusiver Konzepte zu arbeiten und Inklusionsprozesse aktiv mit zu gestalten.

Windhorse steht auch überregional in Kontakt mit innovativen Projekten der Psychiatrie, wie z.B. der Offene Herberge in Stuttgart und Pandora e.V. in Nürnberg.

Außerdem sind wir mit Windhorse Zürich und Windhorse Wien eng verbunden. Mit den Mitarbeitern dieser Windhorse Gesellschaften stehen wir in regelmäßigem Austausch über die der Windhorse Arbeit zu Grunde liegende Geisteshaltung. Auf gemeinsamen Fortbildungen stehen wir im Dialog.

Weiterhin kooperiert Windhorse mit der FH Ludwigshafen in der Ausbildung von Praktikanten und der Betreuung von Forschungs – und Diplomarbeiten.

– Innovatives Psychiatrieprojekt (EX-IN-Projekt)

Das von der EU geförderte Projekt „Experienced Involved“ (EX-IN) widmet sich seit 2007 der Ausbildung von Psychiatrie-Erfahrenen zu Genesungsbegleitern und Dozenten. Das EX – IN Konzept betrachtet die Psychiatrieerfahrung als Qualifikation, die, wenn sie mithilfe der Ausbildung verarbeitet und in einen positiven Sinnzusammenhang gestellt wurde, eine wichtige Ressource für die Weiterentwicklung der Psychiatrie darstellt. Windhorse Frankenthal wurde bereits 2006 vom Landesverband Psychiatrieerfahrener Rheinland-Pfalz mit dem „Best Practice Price“ ausgezeichnet für die Integration von Psychiatrie-Erfahrenen in den Verein.

9. Qualitätssicherung

Um die Qualitätsanforderungen von Windhorse zu gewährleisten, werden für die Mitarbeiter regelmäßig Fort – und Weiterbildungsangebote im Bereich psychiatrischer Grundkenntnisse angeboten. Außerdem werden die Mitarbeiter im achtsamen Umgang und in der Selbsterfahrung mit veränderten Bewusstseinszuständen geschult.

In regelmäßigen Abständen finden außerdem Intervisions– und Supervisionsgruppen statt.

Daneben finden wöchentlich Teamsitzungen mit allen Teammitgliedern statt. Auf diesen Sitzungen werden neben den Belangen, Schwierigkeiten und Entwicklungen der Klienten auch die Situation der Mitarbeiter besprochen. Das gemeinsame Vorgehen wird koordiniert, die organisatorischen Abläufe werden abgesprochen und konzeptionelle Fragen werden weiterentwickelt.

Die Begleitung der Klienten basiert auf den Vereinbarungen des Teilhabeplans (THP), der eine verbindliche Zielsetzung definiert und kontinuierlich überprüft wird. Ergänzend wird mit den Klienten eine individuelle Behandlungsvereinbarung getroffen.

Verschiedene Vertreter von Windhorse nehmen in unregelmäßigen Abständen an **Fachtagungen** des Dachverbands für Gemeindepsychiatrie statt. Dort werden aktuelle Themen aus dem Bereich der Psychiatrie zur Debatte gestellt und Impulse für die Arbeit vor Ort gegeben.

Im Windhorse Büro stehen den Mitarbeitern und den Klienten **Fachliteratur** zu den Themen Windhorse – Begleitung, Sozialhilferecht und Gesundheit zur Verfügung.

Die Arbeit von Windhorse wird regelmäßig dokumentiert und evaluiert. Die jährlichen **Evaluationen** bilden die Grundlage für Weiterentwicklungen der Konzeption.

Im Rahmen der **Dokumentation** wird für jeden Klienten eine Akte angelegt, die für den jeweiligen Klienten zugänglich ist und mindestens folgendes umfasst:

- Aufnahmebogen mit den Sozialdaten und Angaben zur aktuellen Situation
- Teilhabeplan und dessen Fortschreibung
- aktualisierte Vermerke zur wohnlichen, beruflichen, juristischen, finanziellen, familiären und gesundheitlichen Situation
- klientenbezogener Schriftwechsel, wie Stellungnahmen und Berichte
- Dokumentation der Begleitungen durch die Windhorse Mitarbeiter
- Abschlussbericht

Im Rahmen der einrichtungsbezogenen Dokumentation werden Team – und Gremiensitzungen protokolliert und archiviert.

10. Literaturverzeichnis

- Antonovsky, Aaron (1997): Salutogenese. Zur Entmystifizierung der Gesundheit. Tübingen: DGVT - Verlag
- Grof, Christina und Stanislav (1990): Die stürmische Suche nach dem Selbst. Praktische Hilfe für spirituelle Krisen. München: Kösel Verlag
- Podvoll, Edward M. (2004): Aus entrückten Welten. Psychosen verstehen und behandeln. München: Heinrich Hugendubel Verlag
- Runte, Ingo (2001): Begleitung höchstpersönlich. Innovative milieutherapeutische Projekte für akut psychotische Menschen. Bonn: Psychiatrie – Verlag