

Mehr Selbstständigkeit und Selbstbewusstsein: Ambulante Wohnschule Husum

Heute soll es frischen bunten Salat mit Couscous, Joghurt-Minze-Dressing und Hähnchenbrustfilet geben. Markus, Janine, Candy und ihre Mitstreiter schneiden eifrig ihre Salatportionen. Jessica achtet besonders darauf, dass die Paprikastreifen gleichmäßig werden. Die Teilnehmer des Projektes „Wohnschule“ kochen regelmäßig gemeinsam in der Küche der Rungholtsschule eine gesunde Mahlzeit, die anschließend in Gemeinschaft gegessen wird. „Kürzlich haben wir einen Smoothie aus Gemüse hergestellt, das war was richtig Gesundes und sehr lecker“, erzählt Markus. Und Kerstin, die von Anfang an an dem Projekt teilnimmt, macht die Wohnschule großen Spaß: „Besonders das Kochen und Einkaufen gehen“. Schön sei es auch, wenn alle miteinander etwas unternehmen.

Die ambulante Wohnschule in Husum steht in der Verantwortung der „Husumer Horizonte“ – einer Einrichtung des Kirchenkreises Nordfriesland. Das Projekt existiert seit Anfang des vergangenen Jahres. Es verhilft Menschen mit besonderem Förderbedarf zu mehr Eigenständigkeit und Selbstbewusstsein. Rund ein Dutzend Personen werden von den Erziehern Randy Sachs und Lars Luttenberger sowie der Heilerzieherin und Projektleiterin Maike Krakat in einem einjährigen Kurs zwei Mal wöchentlich für zwei Stunden unter die Fittiche genommen. Sie begleiten sie behutsam und in vielen kleinen Schritten auf dem Weg in mehr Unabhängigkeit. Das eröffnet ungeahnte, neue Lebensmöglichkeiten. „Viele unserer Klienten sind sehr behütet und oft fehlt die Zeit, sich selbst auszuprobieren“, sagt Maike Krakat. Die Wohnschule hat ihren Ursprung in Schwabstedt, wo Betreuer das Konzept entwickelten und damit großen Erfolg hatten. Das Projekt

wurde gewissermaßen „geöffnet“, damit noch mehr Menschen daran teilnehmen konnten. Es ist grundsätzlich auch geeignet für sehr jungen Menschen aus schwierigen sozialen Verhältnissen. Auf die nächsten zwei Jahre ist das Projekt gesichert: Die „Aktion Mensch“ unterstützt den Betrieb zu 80 Prozent.

Eine wichtige Facette ist die Freizeitgestaltung nach dem Motto „runter vom Sofa“, denn: „Viele wissen nicht, was man unternehmen kann und was in Husum los ist“, so Lars Luttenberger. Oder: Wie muss man es anstellen, wenn man sich verabreden will zum Eis essen, zum Federball spielen oder zum Kinobesuch? Das Projekt gibt viele Anregungen, um nach einer Phase der Unterstützung allein weiterzumachen: „Wir haben gemeinsam gepicknickt oder sind mit einigen Teilnehmern ein Wochenende nach Büsum gefahren.“ Geboten wird unter anderem Verkehrstraining, denn viele Betroffene sind nicht oder nur eingeschränkt verkehrsfähig. Sie lernen alles über Haushaltsführung, sich im Supermarkt zu orientieren, vernünftige Lebensmittel preiswert einzukaufen und anschließend zu kochen. Trainiert wird der Umgang mit dem Telefon, der Mülltrennung, mit Geld, Behörden und Ärzten. Wichtig ist es auch, das „Nein-Sagen“ zu üben. „Es ist Lernen ohne Druck. Alle Projektteilnehmer sind selbstbewusste, gestandene Leute geworden“, sagt Randy Sachs rückblickend auf den zu Ende gehenden Kurs. Ein neuer Kurs startet im Mai, der mit einem veritablen Vertrag untermauert wird: „Das bedeutet Verbindlichkeit. Sie müssen zu den Kursstunden kommen und motiviert sein“, betont Maike Krakat. Und da ist auch ein kleiner Kursbeitrag von höchstens – verhandelbaren – 50 Euro, den die Teilnehmer zahlen



Janine schneidet ihre Salatportion.



Janine und Candy braten die Hähnchenfiletspitzen. Im Hintergrund Erzieherin Randy Sachs.

müssen. Doch eines ist sicher: Jeder lernt nach seinem Tempo und alle sind fröhlich und wissbegierig. Die Gruppendynamik und feste Regeln geben jedem Einzelnen Rückhalt. Und wenn dann alle mit gefestigtem Selbstbewusstsein den Kurs verlassen, ist das ein unschätzbare Erfolg.



Weitere Informationen, auch zu der Möglichkeit, sich ehrenamtlich oder als FSJler zu betätigen, gibt es unter der Telefon-Nummer 04841-9691-20 oder im Internet unter www.Husumer-Horizonte.de/Wohnschule.

Text und Fotos: Sonja Wenzel

Natürlich Bio ...

... bekommt Du bei uns.

- Lebensmittel
- Allergikersortiment
- Naturkosmetik

viVo naturkost

Bredstedt
Hohle Gasse 31
Mo - Fr 8 - 18 Uhr
Sa 8 - 14 Uhr

Husum
Süderstraße 46
Mo - Sa
8 - 20 Uhr

Bio MARKT

www.vivo-naturkost.de