

Liebe Familie, Verwandte, Freunde, Bekannte und Förderkreismitglieder, da wartete ja noch ein ASF-Projektbericht auf mich. Ewig vor mir herschieben wollte ich diesen auch nicht und deshalb mache ich mich jetzt, kurz vor unserem Halbjahresseminar, mal an die Arbeit meinen ersten Bericht zu schreiben.

Ich bin heute am 19.01.05 etwas mehr als 4 Monate an meinem Bestimmungsort in Alta in Nordnorwegen. Ich bin Freiwilliger im Betania Bo- og Dagsenter, eine Wohn- und Tagesstätte für Menschen mit einer psychischen Erkrankung. Aber um die Geschichte Torben als ASF-Freiwilliger zu erzählen muss man weiter in der Vergangenheit beginnen.

Die Schule ist im nächsten Jahr abgeschlossen und bevor es an die Universität geht, ist noch ein Jahr Zivildienst angesagt. Ich wollte ins Ausland um andere Menschen, eine andere Sprache und eine andere Kultur kennenzulernen. Nach einer erfolgreichen Bewerbung bei ASF, wurde für mich zunächst Norwegen und später dann das Betania Bo-og Dagsenter als neues zu Hause bestimmt. Anfangs war ich etwas verwirrt über diese Entscheidung von ASF, da ich ja eigentlich gerne mit Kindern und Jugendlichen Arbeiten wollte, da ich in diesem Arbeitsbereich schon viele positive Erfahrungen hatte. Aber ich habe natürlich auch die Herausforderung gesehen in meinem Projekt und mich versucht so gut es geht auf eine völlig neue Erfahrung vorzubereiten.

Ich selbst begann meine Vorbereitung mit einem Praktikum in einer Tagesstätte für psychisch Kranke in meiner Heimatstadt Soltau, wo ich schon einen sehr guten Einblick in die Arbeit mit psychisch Kranken bekommen habe.

Am 25.08.04 ging es dann nach Hirschluch in die Nähe von Berlin, wo eine zehntägige Vorbereitung stattfand mit allen 131 Freiwilligen. Auf dem Seminar sollten wir uns selbst noch einmal bewusst werden, was es heißt ASF-Freiwilliger zu sein, welche Hintergründe unsere Arbeit hat, welche Probleme uns als Fremde im Ausland erwarten können oder was ich selbst eigentlich erwarte. Neben allerhand Gesprächskreisen gab es aber auch immer wieder Freizeitprogramm und man konnte sich mit vielen Freiwilligen austauschen und hören in welche Länder und Projekte sie alle gehen werden. Nach den zehn Tagen in Hirschluch ging es dann am 03.09.04 mit dem Zug nach Kiel und von dort mit der Fähre nach Oslo. Als wir acht neuen Norwegenfreiwilligen am 04.09.04 dann morgens mit dem Schiff in Oslo einliefen, haben uns am Dock sechs alte Norwegenfreiwilligen erwartet, die schon etwas länger im Land waren.

Wir fuhren dann alle für 8 Tage nach Nessodden , ein kleiner Ort außerhalb Oslos, wo wir in einem wunderschönen Holzhaus direkt am Oslofjord genauer über unsere Projekt, über Norwegen und die ASF-Arbeit im Land informiert wurden. Aber auch dort gab es genügend Zeit sich zu erholen und sich mit den anderen Freiwilligen über Ängste und Probleme auszutauschen.

Bevor es dann endlich in die Projekte ging, nächtigten wir noch vier Tage in Oslo in der deutschen Gemeinde und haben dort versucht in ersten Kontakt mit dem norwegischen Volk zu kommen. Außerdem haben wir den Gottesdienst in der jüdischen Gemeinde besucht und das Regierungsgebäude besichtigt.(Bild: einige Norwegenfreiwillige)

Nachdem mir bis jetzt alles eher noch wie ein langer Urlaub vorkam, so wurde es am 16.09.04 dann ernst, als ich den Flieger nach Alta nahm. Bei meiner Ankunft hier, war das Wetter sehr neblig. Der Nebel hat da gut meine Ungewissheit symbolisiert, was mich denn jetzt tatsächlich hier oben erwartet mit einer neuen Kultur, einer neuen Sprache, mit neuen Menschen und mit einem neuen Leben.

Da war ich also nun in Alta. Am Flughafen wurde ich von Bernhart abgeholt. Er war selbst vor 19 Jahren Freiwilliger hier in Nordnorwegen. Er hat mich zu meinem Projekt gebracht, mich dort meinen neuen Arbeitskolleginnen vorgestellt und für mich erstmal alles gedolmetscht.

Das erste Wochenende habe ich sehr schrecklich empfunden, da ich einfach nichts machen konnte und irgendwie kam ich mir verloren vor. Ich kannte niemanden, ich konnte die Sprache nicht und ich kannte mich in der Stadt noch nicht aus.

Ab meinem ersten Arbeitstag ging es dann aber stetig aufwärts. Ich lernte viele neue Leute kennen und wurde von allen hier sehr herzlich aufgenommen. Bei der Arbeit und beim Handballtraining wurde ich

von allen hier warm in Empfang genommen und sie sind alle sehr gut mit mir. Natürlich wurde mir schon häufig die Frage gestellt, warum ich denn einen solchen Freiwilligendienst mache und warum gerade in Alta. Anfangs war es auf Grund meiner nicht vorhandenen Norwegischkenntnisse sehr schwer den Menschen das zu erklären. Mittlerweile gelingt mir dieses aber immer besser, vor allem, weil sich die Sprache recht schnell erlernen lässt, wenn man Deutsch als Muttersprache hat und auch beim Englischunterricht in der Schule ein wenig aufgepasst hat.

Nun zu meinem Projekt, dem Betania Bo- og Dagsenter. Das ist ein Wohn- und Tageszentrum für Menschen mit einer psychischen Erkrankung. Dieses Projekt liegt in Alta in Nordnorwegen, genauer in der Finnmark, Norwegens größtem und nördlichstem Distrikt. Alta liegt ca. 500 km über dem Polarkreis auf dem 70. Breitengrad. Alta ist die größte Stadt hier oben mit gut 17000 Einwohnern. Die Stadt hat viel zu bieten, wie Kino, Theater, Schwimmbad, Schulen, eine Hochschule, verschiedene Sportvereine und noch vieles mehr.

Mein Ziel in meinem Projekt kann man eigentlich mit einem Wort bezeichnen Motivation. Ich arbeite bis jetzt nur im Wohnheim. Dort leben zur Zeit 15 Bewohner, die überwiegend an Schizophrenie erkrankt sind, wobei wir auch depressive, manisch-depressive und neurotische Patienten haben. Oft treten verschiedene psychische Erkrankungen (leider) auch gleichzeitig auf. Häufige Symptome bei Schizophrenie sind Zwangshandlungen, unbegründete Ängste, Antriebslosigkeit, Gefühlsabflachung, Hemmungslosigkeit und Verwahrlosung. Diese Patienten bekommen alle sehr starke Medikamente, dessen (Neben-) Wirkung außerhalb unserer Vorstellungskraft liegt. Nebenwirkungen sind häufig unkontrolliertes Muskelzittern, übermäßiger Speichelfluss, Müdigkeit oder Reizbarkeit. Die Patienten werden dadurch sehr träge und es ist meistens sehr schwer sie zu irgendetwas zu motivieren.

Schizophrenie ist, und das habe ich auch schon voll verstanden, die Erkrankung, die Menschen am meisten isoliert und wo Menschen am meisten zum Invaliden werden.

Mein Aufgabengebiet liegt im Gestaltungs- und Freizeitbereich und darin die isolierenden Mauern zwischen unseren Bewohnern und der normalen Gesellschaft zu zerschlagen, wobei man natürlich fragen muss: Was ist eigentlich normal?

Ich bin hier eigentlich ziemlich auf mich alleine gestellt. Es gibt zwar meine Chefin und eine Schwester, die für mich Ansprechpersonen sind, aber wenn es an die Durchführung bestimmter Unternehmungen geht, bin ich doch wieder alleine häufig.

Es war am Anfang nicht leicht die Patienten ein wenig zu motivieren. Man konnte die Sprache nicht und kannte auch noch nicht die Vorlieben und Fähigkeiten der Patienten. Als ich gerade selbst so richtig mich eingelebt hatte, ich die Sprache einigermaßen beherrschte und ich mit den Patienten ein wenig warm geworden war, da begann hier so langsam die Dunkelzeit die in drei Tagen ihren Höhepunkt erreicht. Die Patienten schlafen jetzt ganz unregelmäßig und sie haben eigentlich zu rein gar nichts mehr Lust. Wenn ich meine Arbeit morgens beginne, legen sich die Patienten zum Beispiel gerade hin, wodurch meine Aufgaben im Prinzip wegfallen. Ist diese Dunkelperiode dann Ende Januar vorbei, so werden die Patienten erfahrungsgemäß auch wieder aktiver.

Ich versuche den Patienten ein wenig aus ihrem krankheitlich bedingten trägen Alltag ein wenig herauszulocken. Ich bastele mit den Patienten, wir gehen spazieren, wir fahren mit dem Auto ins Cafe, wir spielen etwas, wir schauen Fernsehen oder wir unterhalten uns. Wie schon erwähnt, ist bei unseren Patienten der gesamte körperliche und psychische Funktionsapparat stark eingeschränkt. Hinzu kommt, dass unsere Einrichtung ausschliesslich alte Patienten beherbergt, d.h. das teilweise auch Pflegefälle dabei sind, mit denen ich gar nicht arbeiten kann. Diese Patienten können sich nur noch kaum bewegen, reden fast gar nicht mehr und müssen gewickelt werden.

Am Anfang hatte ich selbst zeitweise die Motivation verloren auch nur irgendetwas mit den Patienten zu unternehmen, wenn ich morgens diese müden Gestalten da sitzen sehen habe. Es lag wohl aber auch daran, dass ich selbst sehr hohe Erwartungen an die Leistung der Patienten gestellt habe. Nachdem ich aber meinen Blick für die Bedürfnisse und das Können der Patienten geschärft hatte, so begann ich auch die kleinen Erfolge im Alltag zu erkennen. Auch wenn sich das jetzt alles sehr ermüdend anhört,

so habe ich dennoch oft viel Spass bei der Arbeit. Man darf nämlich auch mal lachen, wenn man morgens zur Arbeit kommt und ein Patient dort sitzt und sich mit einem Gürtel drei Wecker an den Kopf gebunden hat. Auch habe ich, wie das nächste Bild zeigt, mit meinen netten Mitarbeiterinnen, es arbeiten nämlich fast nur Frauen hier, immer Spass. Zu sehen bin ich mit meiner Chefin. Es war ein Samstag und in unserer Einrichtung war Flohmarkt, dessen Erlös unserer Institution zu Gute kam. Meine Arbeitswoche hat mittlerweile eine gewisse Regelmäßigkeit entwickelt. Ich arbeite immer von Montags bis Freitags jeweils von 7.54 Uhr bis 15.45 Uhr. Der Tag für die Bewohner beginnt immer mit dem Frühstück um 8.30 Uhr, wo ich selbst auch meistens frühstücke. Solch ein gemeinsames Frühstück schafft eine schnell Verbindung zu den Patienten. Nach dem Frühstück ist um 09.30 Uhr Andacht. Dort wird ein wenig gesungen und aus einem Andachtsbuch vorgelesen. Um 11.00 Uhr ist dann noch Vormittagskaffe und um 13.30 Uhr ist das Mittagessen. Bei den Mahlzeiten helfe ich immer mit und esse auch selbst zusammen mit den Patienten und bei der Andacht bin ich auch immer anwesend. Die Mahlzeiten liegen in Abständen von 2,5 Stunden und bilden für viele ein sicheres Tagesgerüst. Aus diesem Ablauf die Patienten herauszuholen ist meist schwer, ausserdem werden mit den Mahlzeiten oft Medikamente gegeben, die ich nicht ausgeben darf an Bewohner.

Zusätzlich zu meinem festen Programm gehört eine Bingorunde am Freitag und eine kleines Gymnastikangebot am Montag und Donnerstag. In der restlichen Zeit ist es mir überlassen, was genau ich mit den Patienten unternehme. Ich fahre auch manchmal mit den Patienten zum Arzt oder wir gehen etwas einkaufen in der Stadt.

Als gut empfunden, im Zusammenhang mit meiner Arbeit, habe ich es, dass ich von Robert, er war selbst vor 12 Jahren Freiwilliger hier oben und arbeitet jetzt in der Nähe von Alta in einer Einrichtung für Menschen mit psychischer Erkrankung, nach einiger Zeit eine Einführung in die Psychiatrie bekommen habe. Anhand der Patienten konnte er mir die einzelnen Krankheiten gut verdeutlichen und mir bestimmte Symptome psychischer Erkrankungen erklären.

Zum ersten Mal ist in diesem Jahr das Projekt hier mit zwei Freiwilligen besetzt worden. Ich war in Deutschland noch sehr begeistert, nicht alleine hier her zu müssen, nur leider habe ich in den ersten drei Monaten nie so richtig einen Draht zu der anderen Freiwilligen bekommen und ich kam leider nicht so gut mit ihr aus. Wir sind einfach sehr verschieden und ich fühlte mich in ihrer Nähe meistens nicht sehr wohl und irgendwie eingengt. Ausserdem empfand ich sie als anstrengend, wobei das ja auch auf Gegenseitigkeit beruhen kann.

Dieser Aspekt hat mich zu Beginn sehr eingeschränkt, da wir zunächst beide im Wohnheim gearbeitet haben und wir meistens zusammen arbeiten mussten. Mittlerweile arbeitet sie aber im Tageszentrum und ich fühle mich sehr wohl im Wohnheim. Natürlich ist sie lieb und nett, nur wir haben eben nicht die gleiche Wellenlänge. Man muss sich eben vorher dem bewusst werden, dass man mit jemandem Unbekannten für ein Jahr ziemlich in Kontakt steht. Jetzt nach Weihnachten und einer gewissen Pause denke ich aber gerade ganz gut mit ihr auszukommen.

Unter dem Punkt Highlight möchte ich eigentlich gerne von meiner Handballmannschaft bzw. vom Norweger an sich erzählen. Ich bin seit meiner ersten Woche hier zum Handballtraining gegangen und habe seitdem dort nur nette Leute kennengelernt. Die haben sich alle sehr gut um mich gekümmert. Nachdem ich ihnen erzählt hatte, was ich hier mache und welchen Auftrag ich im Gepäck habe, so haben sie mir alle ihre Anerkennung ausgesprochen. Sie haben mir meinen Mitgliederbeitrag erlassen, erinnern mich auch immer wieder daran auch ja zum Training zu kommen und haben mich sogar gratis zur Weihnachtsfeier eingeladen, die normalerweise etwas kostet.

Auch wenn der Norweger an sich eher etwas zurückhaltend wirkt und nicht das Bedürfnis zu haben scheint Bekanntschaft schliessen zu wollen, so verbirgt sich hinter der Fassade, nachdem man die ersten Hürden überwunden hat, ein herzlicher und offener Mensch. Als Deutscher bin ich schon etwas besonderes hier, allerdings wurde ich bis jetzt noch nie in Verbindung mit dem alten NS-Deutschland gebracht, sondern wurde immer nur über ganz alltägliche Sachen aus Deutschland ausgefragt wie Essen, Kleidung, Musik, Autos, Politik und das Leben an sich. Auch wenn ich meistens schnell als

Ausländer identifiziert werde anhand meiner grammatischen Fehler beim Sprechen, so wurde ich nie als solcher behandelt. Ich komme mir in der Tat bald selbst so vor als wäre ich Norweger. Dieses ist für mich so ein starkes Erlebnis und bestätigt mich in meiner Arbeit. Ich habe nicht nur eine Brücke geschlagen zwischen zwei Ländern und zwei Kulturen, sondern diese Brücke wurde auch begangen. Sicher gibt es kulturelle Unterschiede, die natürlich zu erhalten sind, aber dennoch fühle ich eine Einigkeit mit den Menschen hier. Ich hoffe auch, dass ein Norweger in Deutschland die gleichen Erlebnisse machen kann wie ich hier.

Meine Dienstzeit ist schon zu einem Drittel vorbei und die Zeit bis jetzt verging wie im Flug. Ich sehnte mich genauso wie alle Norweger nach dem Ende der Dunkelzeit die Übermorgen mit der zurückkehrenden Sonne vorbei ist und blicke voller Vorfreude auf den kommenden Frühling und Sommer.

Ich hoffe, dass mit der zurückkommenden Sonne auch mein Engagement und die Motivation der Patienten wieder mehr auflebt und damit eine erlebnisreiche und aktive Zeit wartet. Ich wünsche mir sehr die Patienten im nächsten Jahr noch mehr nach draussen in die freie Natur und unters Volk zu locken und sie einfach aus ihrer kleinen isolierten Wohnheimwelt herauszuholen. Sie sollen nicht merken können, dass sie eine Krankheit haben und dass sie deshalb im Wohnheim leben. Sie sollen die Lust am Leben wieder finden und nicht den ganzen Tag in die Luft starren oder herumrennen. Die normalen Menschen sollen zwar die Erkrankungen erkennen, aber dennoch die Patienten in der Umwelt akzeptieren und tolerieren.

Auch auf meine Freizeit freue ich mich weiter riesig. Mein Auftrag hört ja nicht am Nachmittag mit dem Dienstende auf. Ich habe hier schon viele nette Leute kennengelernt mit denen ich einen spannenden und erlebnisreiche Zeit erwarte. Ich hoffe hier ein bleibendes Zeichen zu hinterlassen, so dass die Leute hier in 20 Jahren noch sagen wir hatten da ja mal so einen jungen, freundlich und engagierten Mann aus Deutschland. Der war echt nett und hat wirklich etwas Gutes geleistet.

Durch meinen einjährigen Aufenthalt hier in Alta, hoffe ich meinen Blick für die Menschen und meine Umwelt zu schärfen. Mein Dienst soll einer neuen auflebenden Freundschaft zwischen Deutschland und Norwegen dienen, die mit mir hier im Kleinen beginnt. Ich möchte in meinem Jahr viele nette und interessante Menschen kennenlernen und einfach ein einmalige Erfahrung für mein Leben machen. Abschliessend kann ich nur sagen, dass ich mich hier sehr wohl fühle. Meine Arbeit wird hoffentlich bald abwechslungsreicher und meine Freizeit ist immer ausgefüllt.

Wisst ihr eigentlich, woran ich erkannt habe, dass ich jetzt hier richtig lebe? Wenn ich mich von jemandem verabschiede, dann sage ich: Ich gehe jetzt nach Hause! Meine Heimat ist natürlich weiter in Soltau im Herzen der Lüneburger Heide, aber mein Leben spielt sich für dieses Jahr hier in Alta ab.

Viele Grüsse

Euer Torben