



Nicole Ratering

„Ich bin froh, dass ich jederzeit anrufen kann“

Manchmal hilft auch ein Telefonat gegen die Angst. Dann machen Nicole Ratering und ihre Bezugsbetreuerin Heidrun Hache Atemübungen zur Beruhigung. „Ich bin sehr froh, dass ich Frau Hache jederzeit anrufen kann“, betont Nicole Ratering. Nachts erreicht sie zwar niemand beim Ambulant Betreuten Wohnen für Menschen mit psychischer Erkrankung des forum e.V. Trotzdem entlastet so ein Anruf auf die Mailbox die 50-Jährige. Tagsüber kann sie sicher sein, dass Heidrun Hache im Laufe des Tages zurückruft, auch wenn sie gerade nicht ans Telefon gehen kann.

Bei ihren Treffen einmal pro Woche sprechen die beiden über all die Dinge, die Angst auslösen können, Ärger machen oder unverständlich erscheinen. „Durch diese Gespräche sind die Ängste schon viel besser geworden“, freut sich Nicole Ratering. Seit mehr als zehn Jahren arbeitet sie mit dem Team BeWo zusammen, davon fast vier Jahre mit Heidrun Hache. In dieser Zeit entwickelt sich ein großes Vertrauen.

Manche Situationen trainieren die beiden auch gemeinsam. So möchte Nicole Ratering zukünftig gerne selbst ihr Geld von der Bank holen. Gleichzeitig beunruhigt sie dieser Plan sehr, sie malt sich aus, was dabei alles passieren könnte. Also gehen die beiden das nächste Mal zusammen zum Automaten und probieren aus, wie das funktioniert. Auch bei Arztbesuchen kommt die Bezugsbetreuerin oft mit.

Als die Corona-Pandemie begann, war Nicole Ratering besonders froh um die beruhigenden Worte ihrer BeWo-Ansprechpartnerin. Das Virus machte ihr große Sorgen. Im zweiten Lockdown aktuell kann sie die Situation bereits etwas besser einschätzen; doch viele ihrer normalen Aktivitäten mussten ausfallen: Aerobic und Tanzen im Turnverein, gemeinschaftliche Treffen des BeWo, Kinobesuche. Normalerweise geht Nicole Ratering nach ihrer Arbeit im Troxlerhaus sehr häufig ins Kino, guckt Komödien, Krimis oder Kinderfilme. Durch den Lockdown fehlt diese Freizeitgestaltung. Umso dankbarer ist sie für die Gespräche – oft verbunden mit einem Spaziergang – mit ihrer Bezugsbetreuerin.