

Caritas
wie
wir
wirken

**PsychoSozialer Dienst
und
Club Aktiv**

Jahresbericht
2018/19

www.caritas-stpoelten.at

Caritas
wie
wir
wirken

**PsychoSozialer Dienst
und
Club Aktiv**

Jahresbericht

2018/19

www.caritas-stpoelten.at

Inhalt

Vorwörter	Seite 3
Vorstellung Team	Seite 6
Organigramm des PSD	Seite 7
Club Aktiv & PSD	Seite 8
Unsere Standorte	Seite 10
 PsychoSozialer Dienst	Seite 12 bis 31
 Intensive Case Management und Intensive Tagesstruktur	Seite 32 bis 37
 Club Aktiv	Seite 38 bis 57
 Bündnis gegen Depression	Seite 58
 KIPKE – Kinder psychisch kranker Eltern	Seite 60 bis 63
 Praktika	Seite 64 bis 67
 Zahlen und Fakten	Seite 68 bis 75
Impressionen	Seite 76

Hinweis

Die leichtere Lesbarkeit wird darin unterstützt, dass wir in unserem Jahresbericht die weibliche Form gewählt haben.

Impressum

**Psychosoziale Einrichtungen
der Caritas der Diözese St. Pölten**

Hasnerstr. 4, 3100 St. Pölten

T 02742 844 501, psd.office@caritas-stpoelten.at

www.caritas-stpoelten.at

Redaktion: Anna Entenfellner, Renate Hiesberger, Martin Horner, Andrea Matzka, Hermine Penz, Gerlinde Reif, Florian Ruhs,
Daria Spreitzer-Gröbner, Irina Taschler, Annika Urbanitsch

Grafik und Layout: Sigrid Brandl

Druck: druck.at

Miteinander

Spätestens die Coronakrise, die uns seit März dieses Jahres im Griff hat, hat es uns gezeigt – die Herausforderungen, denen wir uns als Gesellschaft stellen müssen, sind groß. Caritas heißt Hilfe von Angesicht zu Angesicht, Not sehen und handeln. Nach wie vor gibt es zu viele Menschen, die nicht wissen, wie sie den Alltag aus eigener Kraft bewältigen sollen. Das betrifft auch Menschen mit psychischen Erkrankungen. Seit mehr als 45 Jahren sorgt sich der PsychoSoziale Dienst besonders um den konsequenten Ausbau einer ambulanten, nachgehenden Begleitung, Versorgung und Assistenz der Betroffenen.

Der PsychoSoziale Dienst und der Club Aktiv leisten einen wichtigen Beitrag für chronisch kranke Menschen. Die Beratung und Begleitung von Kindern psychisch kranker Eltern sind ein weiterer wichtiger Bestandteil dieser Arbeit.

Zukunft

Die Tradition des zweijährigen Jahresrückblicks des Fachbereichs PsychoSozialer Dienst & Club Aktiv habe ich zum Anlass genommen, die Ereignisse und Schwerpunkte der Jahre 2018 und 2019 Revue passieren zu lassen. Ein besonders schöner Anlass und eine gelungene Veranstaltung war das 30-Jahr-Fest des Club Aktiv mit allen Mitarbeiterinnen des Dienstleistungsverbundes. Der Club Aktiv als niederschwelliges, wertvolles Angebot der Tagesstrukturierung ist ein wichtiger Teil der gesamtheitlichen Betreuung psychisch kranker Menschen.

Hervorheben möchte ich die Angebote KIPKE und Bündnis gegen Depression, die als präventive Vorzeigeprojekte langfristig viel bewirken. Die Besuche beim KIPKE-Camp sind für mich sehr schöne Erfahrungen und Erinnerungen.



Die Gerechtigkeit einer Gesellschaft zeigt sich immer darin, wie in ihr mit den Schwächsten umgegangen wird. Gerade in diesen äußerst fordernden Zeiten gilt es, einander beizustehen und die Schwächsten nicht zu vergessen. Ich bedanke mich bei allen Mitarbeiterinnen ganz herzlich für ihren Mut sich auf Neues einzulassen, die Selbstverständlichkeit Herausforderungen anzunehmen und ihre Bereitschaft gemeinsam Lösungen zum Wohle der Menschen zu erarbeiten. Für die weitere gemeinsame Arbeit wünsche ich uns allen viel Energie, Ausdauer und Gelassenheit und vor allem ein wertschätzendes Miteinander.

Hannes Ziselsberger, Caritas-Direktor



Nach langen Verhandlungsjahren konnten die ersten Psychotherapeutinnen im PsychoSozialen Dienst an zwei Standorten starten. Ein weiterer Schwerpunkt war und ist die Errichtung von Ambulatorien für alle Standorte des PsychoSozialen Dienstes. Besonders bedanken möchte ich mich bei Dr. Irina Taschler, die in vielen Funktionen und Aufgaben wichtige und wertvolle Arbeit geleistet hat und weiterhin leistet. Die ärztliche Leitung des PsychoSozialen Dienstes wurde an Dr. Ingo Apfelthaler abgegeben. Herzlichen Dank Ihnen allen für die wertvolle Arbeit im Dienstleistungsverbund!

Susanne Karner, Bereichsleitung

Gestalten und Halten



Anna Entenfellner

Gesamtleitung PSD und Club Aktiv

Dieser Jahresbericht steht unter einem ganz besonderen Zeichen: Anfang des Jahres befand sich das Gesamtleitungsteam mitten in der Formulierung der Arbeitsziele unseres Dienstleistungsverbundes. Wir wollten unser neues vollständiges Leitungsgremium entwickeln, die Dienstleistungsqualität überprüfen, an den Maßnahmen aus der Mitarbeiterinnenbefragung arbeiten und starteten die Arbeitsgruppe Jahresbericht 2018/2019.

In gewohnter Weise sollte der Bericht bis zur ersten Jahresklausur des Dienstleistungsverbundes im Mai fertiggestellt sein und präsentiert werden. Dann rollte die Covid-19-Pandemie über uns alle herein und brachte jede Einzelne von uns in berufliche wie private bis dahin unvorstellbare Lebenssituationen...

Umso glücklicher sind wir heute, diesen Bericht in den Händen halten zu können und möchten mit euch gemeinsam stolz auf die spannenden und herausfordernden vergangenen zwei Arbeitsjahre zurückblicken. Als besonderen Höhepunkt möchten wir an erster Stelle die Feier anlässlich des 30-jährigen Bestehens des Club Aktiv im Mai 2018 in Gmünd anführen. Der Festakt unter Beisein von Direktor Hannes Ziselsberger, Bereichsleiterin Susanne Karner, Vertretern der Selbsthilfeorganisationen HSSG Johann Bauer und HPE Heimo Ilias und der Festvortrag von Professor Werner Schöny

sowie die Bedankung aller freiwilligen Fahrtendienstfahrer wird einigen von euch noch in guter Erinnerung sein.

Parallel beschlossen wir das Projekt ICM ein weiteres Mal zu evaluieren und konnten die gute Wirksamkeit für unsere Zielgruppe mit den erwünschten Effekten wiederholt damit nachweisen! Nun geht es darum, auch organisatorisch und inhaltlich weiterzudenken und die Abläufe zu verbessern.

Die Teilnahme und Mitarbeit an den Treffen und Klausuren der NÖ Psychiatriekoordinationsstelle sind für uns selbstverständlich. Thematisch beschäftigten wir uns hier mit der Etablierung von Genesungsbegleitung. Stärker in den Fokus gerückt wurde die Gruppe psychisch kranker junger Erwachsener, Stichwort „Transition“ und „Adoleszenz“. Die Erarbeitung altersspezifischer Angebote leitete sich daraus für unsere weiteren Überlegungen ab. Kooperation und Vernetzung mit allen Trägern und Anbietern gehört für uns zu den Kernleistungen. Insbesondere mit den für unsere Regionen zuständigen Krankenhausabteilungen LK Mauer, UK Tulln und LK Waidhofen/Thaya ist uns die Zusammenarbeit im Rahmen des Verbindungsdienstes, aber auch im Rahmen des „NÖ Zukunftsforum Psychiatrie“ in Tulln und Mauer ein zentrales Anliegen.

Mit dem Projekt KIPKE – „Kinder psychisch kranker Eltern“ unterstützen wir seit 10 Jahren erfolgreich diese oft vergessene Zielgruppe.



Übergabe der ärztlichen Gesamtleitung PSD von Irina Taschler an Ingo Apfelthaler

Durch finanzielle Unterstützung des EVN-Sozialfonds ist es uns gelungen, jeweils für ein Jahr eine Kompetenzgruppe für Eltern und eine längerfristige Begleitung für einzelne Kinder anzubieten.

Der Ausbau der Ambulatorien des PSD ist für uns ein weiteres großes Ziel. Wir haben genehmigte Ambulatorien an den Standorten Amstetten, St. Pölten und Zwettl. Nun gehen wir den nächsten Schritt und haben für die anderen Standorte (alle außer St. Valentin) Anträge auf die Bewilligung sozialpsychiatrischer Ambulatorien verfasst und an die Landesregierung geschickt. Wir freuen uns über diese Entwicklung, weil eben Ambulatorien auch neue Möglichkeiten eröffnen. Wie zum Beispiel das zweite Projekt, welches uns schon länger beschäftigt, und das nun endlich im Herbst 2019 starten konnte:

In Zusammenarbeit mit der Österreichischen Gesundheitskasse können wir in den Beratungszentren Amstetten und St. Pölten eine regelmäßige psychotherapeutische Behandlung für psychisch erkrankte Menschen, welche beim PSD betreut werden, anbieten! Das ist eine sehr positive Entwicklung im Sinne einer besseren und multiprofessionellen Versorgung. Wir sind froh, dass die Caritas auch hier als professionelle Partnerin wahrgenommen wird.

Die alltägliche Versorgung und Begleitung unserer Kundinnen ist und bleibt das Herzstück unseres Tuns. Wir legen in diesem Anliegen die Betonung auf die soziale Dimension psychischer Störungen und machen so unsere sozialpsychiatrische Grundhaltung sichtbar. In der Betrachtung des Ganzen im Rückblick kann man nur erahnen, was im Großen und Kleinen, im Lauten und Stillen, kontinuierlich jeden Tag geleistet wird. Stellvertretend seien an dieser Stelle noch einige Schlagwörter genannt, die uns in diesen vergangenen 24 Monaten beschäftigten: Arbeit mit Zielen, Weiterbildung Gruppendynamik & Erziehungsfähigkeit, MKT-Schulung, Sommerfest, Stellenbeschreibung Stellvertretungen, EU-Datenschutzgrundverordnung, Pflegediagnose, Umstellung auf Zeitmap ...

Allen Mitarbeiterinnen gilt an dieser Stelle unser aufrichtigster und herzlichster Dank.

Dieser Bericht soll unsere Wertschätzung und Anerkennung gegenüber allen zum Ausdruck bringen. Insbesondere bedanken wir uns bei den Kolleginnen und Kundinnen der Arbeitsgruppe. Ohne sie wäre dieser Bericht nie entstanden!

Wir freuen uns auf die kommende gemeinsame Zeit!

Ingo Apfelthaler und Anna Entenfellner,
Fachbereichsleitung

Vorstellung Team

Das **Gesamtleitungsteam** des Dienstleistungsverbundes setzt sich aus den Fachbereichsleitungen und den regionalen Leitungsteams zusammen. Es zeigt sich für die strategische Planung und zukünftige Entwicklung, für die Steuerung und Sicherung der fachlichen Qualität und die Mitgestaltung der Aufbau- und Ablauforganisation der Angebote in Absprache und Zusammenarbeit mit der Bereichsleitung verantwortlich.

Das **regionale Leitungsteam**, bestehend aus Regionalleitung sozialpsychiatrisches Fachpersonal und Stellvertretung sowie ärztlicher Regionalleitung, trägt gemeinsam Verantwortung hinsichtlich der personellen Entwicklung als auch für die Entwicklung der Angebote des Dienstleistungsverbundes in der jeweiligen Region.

**Regionalleitung
Sozialpsychiatrisches Fachpersonal**

**Regionalleitung Stellvertretung
Sozialpsychiatrisches Fachpersonal**

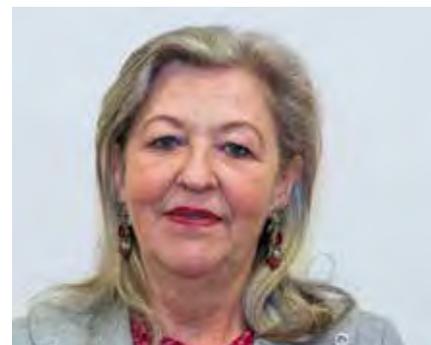
Ärztliche Regionalleitung



Renate Hiesberger



Constanze Schmidt



Sylvia Haberfellner

Region Mostviertel



Klaus Helmreich



Gerlinde Reif



Irina Taschler

Region Waldviertel



Angelika Karner



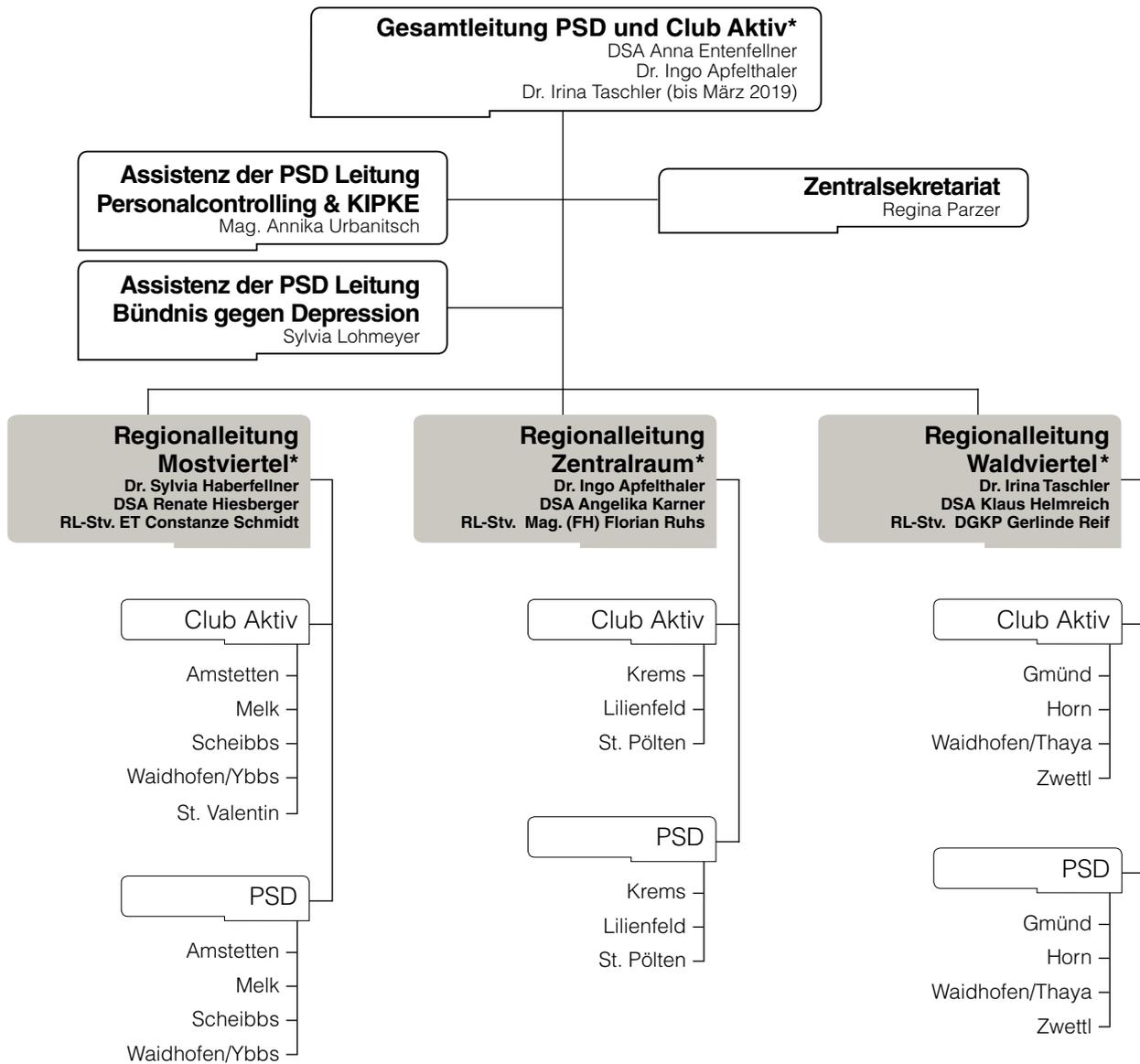
Florian Ruhs



Maria Klocker

Region Zentralraum

Organigramm Dienstleistungsverbund Club Aktiv und PsychoSozialer Dienst



* Die Gesamt-/Regionalleitung leitet und verantwortet die Abläufe in den Einrichtungen gemeinsam. Die inhaltliche und organisatorische Verantwortung gegenüber dem Club Aktiv nimmt die Gesamt-/ Regionalleitung Sozialarbeit wahr.

Stand Dezember 2019

Club Aktiv & PSD

für Menschen mit
psychischen Erkrankungen

ICH komme

- **selbst** oder
- durch **Vermittlung**
 - einer öffentlichen Stelle
 - einer ambulanten oder stationären Einrichtung.



Caritas &

W
Ergotherapie
Fachärzt
Psychiatr. P
Psycholo
Sozialarb

PSD

- Beratung
- Begleitung
- fachärztliche Behandlung
- Genesungsbegleitung
- Gruppen
- Psychotherapie

KIPKE

Beratung für Kinder
psychisch kranker
Eltern

- einzeln
- in der Gruppe

kläre
un
verm

in
Ha
z



außer
z

Ämt
Behö
ande
Ange

für Ges
und So

Wir wirken unter einem Dach

WIR

Lebensorientierten,
Mutter,
Schwestern,
Schwestern,
Schwestern,
Schwestern,
Schwestern

en ab
nd
mitteln

m
aus
u



Haus

u
ern,
rden,
eren
ooten
undheit
oziales

Club Aktiv

Treffpunkt –
Freizeitangebot

- Freizeitaktivitäten
- lebenspraktische
Aktivitäten
- kreativ-
therapeutische
Aktivitäten

Angehörigen Beratung

- einzeln
- in der Gruppe

WIR

kommen als

- Familienmitglied,
- Freundin,
- Nachbarin,
- Arbeitskollegin.



Unsere Standorte

Die Regionalbüros sind täglich erreichbar:
Montag bis Freitag
von 9:00 bis 12:00 Uhr
An allen Beratungsstellen finden wöchentlich Sprechstunden statt. 

Die Clubprogramme der Standorte finden Sie auf der Homepage:
www.caritas-stpoelten.at/clubaktiv

Region Mostviertel

für die Bezirke Amstetten,
Melk, Scheibbs und
Magistrat Waidhofen/Ybbs

*** Regionalbüro:**
3300 Amstetten, Hauptplatz 37
T 07472-655 44
psd.mostviertel@caritas-stpoelten.at

Beratungsstellen in den Bezirken:

- 🏠 Amstetten**
3300 Amstetten, Hauptplatz 37
 **Dienstag von 14:00 bis 16:00 Uhr**
- 🏠 Außenstelle St. Valentin**
4300 St. Valentin, Schubertviertel 10
 **Mittwoch von 12:00 bis 14:00 Uhr**
- 🏠 Melk**
3390 Melk, Stadtgraben 10
 **Donnerstag von 10:00 bis 11:30 Uhr**
- 🏠 Scheibbs**
3270 Scheibbs, Kapuzinerplatz 1
 **Donnerstag von 11:00 bis 12:00 Uhr**
- 🏠 Waidhofen/Ybbs**
3340 Waidhofen/Ybbs, Mühlestraße 14
 **Dienstag von 10:00 bis 11:00 Uhr**

 **St. Valentin**

 *** Amstetten**

 **Waidhofen/Ybbs**

 **Scheibbs**

 **Gmünd**

Waidhofen

 *** Zwet**

Region Waldviertel

für die Bezirke Gmünd, Horn, Waidhofen/
Thaya, Zwettl

* Regionalbüro:

3910 Zwettl, Landstraße 29

T 02822-53 512

psd.waldviertel@caritas-stpoelten.at

Beratungsstellen in den Bezirken:

🏠 Gmünd

3950 Gmünd, Pestalozzigasse 3

🗨️ **Donnerstag von 9:00 bis 11:00 Uhr**

🏠 Horn

3580 Horn, Bahnstraße 5

🗨️ **Mittwoch von 11:00 bis 12:00 Uhr**

🏠 Waidhofen/Thaya

3830 Waidhofen/Thaya, Bahnhofstraße 18

🗨️ **Dienstag von 9:00 bis 10:00 Uhr**

🏠 Zwettl

3910 Zwettl, Landstraße 29

🗨️ **Donnerstag von 9:00 bis 11:00 Uhr**



Stand Dezember 2019

Region Zentralraum

für die Bezirke St. Pölten,
Krems, Lilienfeld

* Regionalbüro:

3100 St. Pölten, Brunngasse 23

T 02742-71 000

psd.zentralraum@caritas-stpoelten.at

Beratungsstellen in den Bezirken:

🏠 St. Pölten

3100 St. Pölten, Brunngasse 23

🗨️ **Dienstag von 14:00 bis 16:00 Uhr**

🏠 Krems

3500 Krems, Bahnzeile 1,
Eingang Bahnhofplatz 4

🗨️ **Dienstag von 14:00 bis 16:00 Uhr**

🏠 Lilienfeld

3180 Lilienfeld, Liese Prokop Str. 14/2

🗨️ **Dienstag von 10:00 bis 11:00 Uhr**

Wenn man verlernt zu leben ...

Rückblickende Gedanken einer Kundin zur Gesprächsbegleitung im PSD

Die Seele leidet und dieses Leid kann nur der Tod lindern. Ohne Ziele, allein und hoffnungslos wird man in eine Nebengasse geschickt. Im ersten Stock links öffnet man eine Tür. Man wartet – gegenüber einem Plakat, auf dem eine Frau zu sehen ist. Wir sehen uns an, beide wollen gerettet werden. Um die Ecke taucht sie auf. Die Hand ausgestreckt und ein warmes Lächeln im Gesicht.

Das Gespräch. Ein weiteres. Langsam lichtet sich der Nebel im Kopf und verschiedenste Wege kommen zum Vorschein. Die ersten Schritte sind tollpatschig und man verirrt sich. Erneutes Gespräch. Zweifel, Einsamkeit und Hoffnungslosigkeit beginnen sich in Vertrauen, Gemeinsamkeit und Hoffnung zu verwandeln. Ich beginne mich langsam wie ein Mensch zu fühlen. Ein Mensch, der gehört wird. Aus der Unlust zum Leben kommt das brennende Feuer des Tatendrangs. Ein Gespräch bei einem Kaffee, wo am Boden der Tasse die Zukunft zu sehen ist.

Man geht durch die Tür rechts und die Treppen hinunter, ein Gedicht im Kopf.

S.K.



Collage: Sabine W.

... dann können wir helfen

Als Teil des ambulanten sozialpsychiatrischen Versorgungsnetzes stellt der PsychoSoziale Dienst der Caritas mit seinen Kernleistungen Verbindungsdienst, Diagnostik, Case Management, Angehörigenarbeit und Vermittlung seit mittlerweile 48 Jahren die zentrale Anlaufstelle für Menschen mit psychischen Beeinträchtigungen und sozialen Fragestellungen dar.

Für Betroffene und Angehörige bedeuten schwere seelische Probleme gravierende Einschränkungen in Autonomie und Teilhabe erleiden zu müssen und in der Hilfesuche bzw. Inanspruchnahme sehr eingeschränkt zu sein. Um in diesen Situationen die Beziehungsfähigkeit und ein gewisses Maß an Stabilität wiederherzustellen, ist die nachgehende, aufsuchende Unterstützung durch das multiprofessionelle Team, gepaart mit der freien Ressource Zeit, unabdingbar. In unserer Alltagsarbeit legen wir den Fokus auf das Soziale in der Psychiatrie und beraten, begleiten, behandeln, unterstützen und versorgen unsere Kundinnen individuell und bedürfnisorientiert.

Dem Fördergeber Land Niederösterreich danken wir an dieser Stelle besonders für die Unterstützung. Das langjährig erbrachte Vertrauen in die Zusammenarbeit drückt die Überzeugung von einer sozialpsychiatrisch geprägten Versorgung und eine wertschätzende Grundhaltung aus. Dieser Bericht wurde partizipativ erarbeitet. Alle Texte und Gedichte wurden gemeinsam von Kundinnen und Mitarbeiterinnen verfasst und wollen einen Beitrag zum Verständnis unserer Arbeitsansätze, Arbeitsweisen und der aktuellen Entwicklungen leisten. Nachhaltig wollen wir unsere Grundhaltung in einer Aktion ausdrücken und so einen starken Impuls zur **Entstigmatisierung** psychisch kranker Menschen und ihrer Angehörigen setzen!



Collage: Sabine W.

Ob heite!

Ich mecht den oitn Pfod valossn,
a neiche Spua in Bodn grobm.
Bin imma nu in dera Gossn.
Mecht nu wos vom Lebm hobm.
Drum mecht i gern voawärts geh'.
Do mei Aungst schreit: Na!
Pass auf bleib' steh.
Ois ob des de Lösung wa.
I hob des Gfüh, i steh voa ana Maua,
und kumm net auf die aundre Seitn,
des is des wos i echt bedaua,
des kau i net bestreitn!
De Aungst is a echtes Hindanis,
mischt si ständig in mei Lebm,
mocht ma's madig, mocht ma's mies.

Wos tat i dafia gebm,
dass mi mei Aungst net dirigiert,
dass i söbst bestimm, wohi i geh'
des sog' i gaunz ungeniert,
des wa so so sche!

Es is mei Zü,
dass i söbst di Fädn ziag,
dass i tua wos i wü,
und dass i des a krieg.

Do wia kau ma des gelinga?
Aus Aungst nix mehr vameidn.
Hürdn mutig übaspringa.
Dafia muaß i mi entscheidn.

Und mutig sei is jo mei Zü.
Mutig sei des is mei A und O
Mutig sei is wos i wü.
Des is ob heite so!!!

Angelika

Wir sind SMART

Im gesamten Dienstleistungsverbund des PSD und Club Aktiv wird zielgerichtet gearbeitet.

Jede Berufsgruppe hat ihre spezifischen Manuale zur Zieldefinition. Die Ziele werden gemeinsam mit der Kundin erarbeitet und schriftlich festgehalten.

Die getroffenen Zielvereinbarungen werden zumindest einmal jährlich überprüft und bei Bedarf angepasst. Dies geschieht im Einzelgespräch mit der Kundin oder in Helferkonferenzen.



S

Spezifisch: Das Ziel ist für die Kundin persönlich wichtig, es knüpft an vorhandene Lebensziele an und kann alle wichtigen Lebensbereiche wie Gesundheit, Familie, Arbeit/ Tagesstruktur und gesellschaftliches Leben beinhalten.



M

Messbar: Konkrete Kriterien, an denen erkennbar ist, ob das Ziel erreicht wurde, d.h., ob eine Verbesserung eingetreten ist und ob diese dem angestrebten Ziel entspricht, werden gemeinsam mit der Kundin erarbeitet.



A

Attraktiv: Gemeinsam wird nach einer positiven Formulierung gesucht, damit man auch motiviert ist die Ziele zu verfolgen, um eventuelle Unannehmlichkeiten (Zeit, Anstrengung) in Kauf zu nehmen und zu überwinden.



R

Realistisch: Ziele sollen gemeinsam so formuliert sein, dass sie in einer vereinbarten Zeit erreicht werden können.



T

Terminiert: Gemeinsam mit der Kundin wird ein konkretes Datum oder zumindest ein Zeitraum vereinbart, in dem das Ziel erreicht wird.

Wir bleiben SMART

Der Verbindungsdienst

Der Verbindungsdienst aus Sicht der stationären Akutpsychiatrie

Angesichts der kurzen Verweildauern in der Akutpsychiatrie ist eine nahtlose extramurale Weiterbehandlung für unsere Patientinnen von entscheidender Bedeutung. Dabei hat sich der Verbindungsdienst mittlerweile zu einer festen Größe in unseren Therapieplanungen etabliert – wir schätzen das breite und professionelle Angebot sowie die Möglichkeit zum direkten fachlichen Austausch.

Unsere Patientinnen profitieren insbesondere vom persönlichen Kontakt. Es nimmt ihnen Ängste und Unsicherheit und schafft im Gegenzug das Vertrauen und die Zuversicht, nach einem schwierigen Aufenthalt mit seinen Nöten nicht alleine zu sein. Beides bildet die Grundlage für einen dauerhaften Therapieerfolg.

Wir danken den Kolleginnen und Kollegen des Verbindungsdienstes für ihr Engagement und wünschen für die Zukunft weiterhin alles Gute!

Prim. Dr. Marc Wolff

Erfahrungsbericht von Frau A.

Einmal in der Woche fährt ein Team des PSD St. Pölten, bestehend aus zwei Kolleginnen der Sozialarbeit und Pflege, gemeinsam zum Verbindungsdienst in das Landeskrankenhaus Mostviertel Amstetten-Mauer. Ziel dieses Dienstes ist, die ambulante Nachbetreuung von Personen noch während ihres stationären Aufenthaltes gemeinsam mit ihnen zu planen. Das Team des Verbindungsdienstes hat die Möglichkeit, einen zeitnahen Termin nach der Entlassung bei Sozialarbeiterinnen oder Ärztinnen im PSD zu vergeben.

Die Sozialarbeiterinnen im Krankenhaus Amstetten-Mauer, sowie auch die Mitarbeiterinnen auf den Stationen informieren die Patientinnen über die Möglichkeit einer ambulanten Nachbetreuung

und stellen den Kontakt zum Team des Verbindungsdienstes her. Bei einem kurzen Gespräch auf der Station werden die Patientinnen über das Angebot des PSD informiert und bekommen einen Termin bei der zuständigen PSD-Mitarbeiterin.

Frau A. kam erstmals im Jahr 2017 ins Landeskrankenhaus Amstetten-Mauer. Dort hatte sie auch erstmalig vom PSD erfahren und durch den Verbindungsdienst mehr Informationen erhalten. Sie stimmte einer Terminvereinbarung bei einer Sozialarbeiterin zu und somit startete ihre Betreuung beim PSD. In den ersten Gesprächen wurden verschiedenste Probleme thematisiert: Finanzen, die Wohnsituation, Arbeitslosigkeit, Gesundheit und auch soziale Kontakte. Nach einem gelungenen Beziehungsaufbau konnten die einzelnen Probleme besprochen und gemeinsam Lösungswege gesucht werden. Durch zusätzliche Termine bei der Fachärztin und der Ergotherapeutin im PSD ist Frau A. derzeit auf einem sehr guten Weg und ihrem großen Ziel, wieder einer geregelten Arbeit nachgehen zu können, nähergekommen.

Zahlen und Fakten:

Verbindungsdienst in drei Landeskliniken:

- 2018: 1.030 Gespräche, davon 441 neue Kundinnen
- 2019: 835 Gespräche, davon 399 neue Kundinnen

Erfahrungsbericht einer Kundin

Bericht von Frau M.

Wie mich meine psychische Erkrankung herausfordert und wie ich damit umgehen lerne.

Wie hat alles begonnen?

Seit früher Kindheit war ich öfter wegen körperlicher Krankheiten im Krankenhaus. Damals war es so üblich, dass Kinder alleine im Krankenhaus bleiben mussten und die Eltern zweimal am Tag eine halbe Stunde zu Besuch kamen. So war ich viel alleine und hatte viel Angst. Da ich öfter krank war, musste ich häufig von der Schule zu Hause bleiben. Ich war einsam und deprimiert ...

Umzug in ein neues Leben?

Nach der Pubertät, eine Zeit, wo ich viel über den Sinn des Lebens nachdachte und sehr depressiv war, entschied ich mich als Au-pair ins Ausland zu gehen. Nachher war die körperliche Krankheit verschwunden, die psychische aber blieb. Ich lernte einen Amstettner kennen und zog 1990 von den Niederlanden nach Österreich. Wir bekamen zwei Töchter und meine Ängste wurden leider noch mehr...

Hilfe

Nach 6 Jahren Heimarbeit als Tagesmutter ging es mir wieder schlechter und ich bekam das erste Mal Medikamente und Therapien im Krankenhaus Mauer. Es folgten mehrere Krankenhausaufenthalte und ich lernte einiges dazu. Vor allem die Entspannung und Klangschaalenmassage taten mir gut. Im Krankenhaus besuchte mich dann eine **Sozialarbeiterin** vom PSD und erzählte mir von den Angeboten. Wieder zu Hause traute ich mich doch nicht hinzugehen. Nur zur Ärztin. Es folgte eine Aufnahme in der Tagesklinik. Auf der Abteilung für stationäre Psychotherapie war ich 2013, das war mein letzter Aufenthalt in Mauer. Dort wurde mir die Aufnahme im

Intensive Case Management angeboten.

6 Jahre lang nahm ich an der **Intensiven Tagesstruktur** teil, wo ich andere Menschen kennenlernte, die so wie ich an einer psychischen Krankheit leiden und trotz allen Problemen ihr Leben meistern.

Ich habe regelmäßig Termine mit der **psychiatrischen Krankenschwester**, die mir immer wieder Lebensmut zuspricht. Bei der **Ergotherapie** lerne ich durch das kognitive Training am Computer mich besser zu konzentrieren. Ab und zu kann ich wieder meine Lieblingsbeschäftigung Lesen ausüben. Die Sozialarbeiterin unterstützt mich bei verschiedenen Anträgen, fast noch wichtiger sind mir die gemeinsamen Gespräche.

Im **Club Aktiv** lerne ich nun viele nette Leute kennen. Es gibt jedes Monat ein Programm mit interessanten Veranstaltungen, die ich manchmal besuche.

Bei der Frauenrunde besprechen wir interessante Themen wie z. B. „Wie bekomme ich mehr Selbstvertrauen“. Der Austausch mit Gleichgesinnten tut mir gut.

Durch diese neuen Kontakte und das Verständnis der Betreuerinnen bin ich nun so weit stabil, dass ich nicht mehr ins Krankenhaus muss. Ich bin sehr dankbar für die Betreuung durch den **PSD**. Ohne sie ginge es mir sicher nicht so gut, wie es mir jetzt geht.

Neuigkeiten aus den Ambulatorien und der Psychotherapie

In Niederösterreich werden jährlich ca. 4.000 betroffene Personen über den Psychosozialen Dienst (PSD) der Caritas der Diözese St. Pölten betreut und behandelt, bei über 500 Patientinnen ergibt sich aufgrund schwerwiegender Diagnosen, wie Schizophrenie, bipolarer Störung oder einer Persönlichkeitsstörung, der Bedarf einer zusätzlichen Psychotherapie. Hier setzen wir nun mit unserem neuen Pilotprojekt an, welches wir gemeinsam mit der Österreichischen Gesundheitskasse im November 2019 gestartet haben. Es werden an zwei Standorten (Amstetten und St. Pölten) spezialisierte, ambulante psychotherapeutische Behandlungen auf Kassenkosten angeboten. Das Pilotprojekt läuft bis Ende 2022.

In den Richtlinien zur Behandlung auch schwerer psychischer Erkrankungen wird meist die Kombination einer medikamentösen Behandlung (Psychopharmaka) und einer begleitenden Psychotherapie empfohlen. Unsere Patientinnen beim PSD hatten bisher stark mit den bekannten Hürden zu kämpfen. Lange Wartezeiten, begrenzte Therapieplätze, Schwierigkeiten mit der Erreichbarkeit oder schlicht die fehlende Information führten oft dazu, dass die Betroffenen keine Psychotherapie in Anspruch genommen haben.

Die Psychotherapeutinnen sind nun Teil unseres multiprofessionellen Teams, und wir können die verschiedenen Betreuungsangebote somit besser koordinieren und vernetzen.

Das Projekt ist sehr gut angelaufen, die Therapieplätze bei unseren beiden Psychotherapeutinnen konnten schnell gefüllt werden!

Um wirklich unsere Zielgruppe zu erreichen und die bestmögliche Betreuung zu gewährleisten, gibt es gewisse Voraussetzungen. Wir wollten bewusst das sogenannte „Gießkannenprinzip“ vermeiden, sondern unsere Patientinnen mit einer schweren psychischen Erkrankung, welche sich bereits in regelmäßiger PSD-Betreuung befinden, dabei unterstützen, eine Psychotherapie machen zu können. Die fachärztliche Abklärung und Indikationsstellung erfolgt in einem unserer sozialpsychiatrischen Ambulatorien und die weiteren Schritte werden dann gemeinsam im Team besprochen. Die für eine Psychotherapie „auf Krankenkassa“ notwendigen organisatorischen Schritte (ärztliche Untersuchung, Ansuchen auf Kostenübernahme bei der ÖGK, klinisch-psychologische Diagnostik) werden weitestgehend von uns koordiniert, sodass sich der Betroffene so gut wie möglich auf die Psychotherapie konzentrieren kann.

Wir freuen uns sehr, dass es das Pilotprojekt gibt, dass es so gut angelaufen ist und wir hoffen, dass es nach den 3 Jahren auf noch mehr Standorte ausgeweitet werden kann!

Unser zweites großes Projekt ist, dass wir nun beim Land NÖ auch um Anerkennung der übrigen PSD-Standorte als „Sozialpsychiatrische Ambulatorien“ angesucht haben. Die Anträge sind inzwischen abgegeben und die ersten sehr positiven Rückmeldungen haben wir schon bekommen! In Amstetten, St. Pölten und Zwettl haben wir ja schon länger die sozialpsychiatrischen Ambulatorien, was die wichtigste Grundvoraussetzung dafür ist, dass wir hier in der fachärztlichen Behandlung psychischer Erkrankungen tätig werden können! Und auch das oben genannte neue Projekt der Psychotherapie beim PSD ist nur im Rahmen dieser schon bestehenden sozialpsychiatrischen Ambulatorien möglich!



Collage: Sabine W.



Bewegungsgruppe beim PsychoSozialen Dienst

Dienstag, 9 Uhr früh: Es ist kalt und windig, der Warteraum beim PSD ist voll, Menschen treffen sich freiwillig, um gemeinsam in Bewegung zu kommen!

Die Wichtigkeit regelmäßiger Bewegung für Körper, Gehirn und Psyche ist unbestritten. Alleine ist es oft schwierig sich zu motivieren – in der Gruppe fällt es leichter. Ob schweigend beim Gehen oder im angeregten Austausch mit anderen Teilnehmerinnen - alles ist möglich, je nach Bedürfnis. Unser Angebot ist wöchentlich (2 Stunden), niederschwellig und kann spontan – ohne Anmeldung – genutzt werden. Wie wichtig dieser Fixpunkt für viele ist, wurde ersichtlich, als wir einen Termin nicht anbieten konnten. Kurzerhand beschlossen einige Teilnehmerinnen sich trotzdem zum gewohnten Zeitpunkt zu treffen, um sich gemeinsam zu bewegen. Das ist das schönste Kompliment für dieses Angebot – oder anders ausgedrückt Empowerment.

Wir vermitteln, wie es gelingen kann, Bewegung in den Alltag einfließen zu lassen. Aber auch Neues zu wagen und Spaß am Spiel zu ermöglichen.

Ein besonderes Erlebnis und eine Herausforderung stellt das Klettern im TKZ Weinburg dar. Da werden Grenzen bewusst überschritten, Ängste besiegt, Vertrauen erfahren und erlebt, welche ungeahnte Kräfte in uns vorhanden sind. Klettern findet 1x im Jahr statt. Folgende Eindrücke von Gruppenmitgliedern geben einen kleinen Einblick.



Gruppenteilnehmerinnen berichten:

Klettern kann jede ... und es macht dazu auch noch wahnsinnigen Spaß!

Jedes Jahr bietet die Bewegungsgruppe des PSD-St. Pölten die Möglichkeit, diesen Sport kennenzulernen oder erneut zu genießen.

Ausgestattet mit hochwertiger Ausrüstung, betreut und unterstützt von qualifiziertem Personal, werden die Teilnehmerinnen in die Welt des Kletterns eingeführt.

Für dieses Vorhaben bietet die Kletterhalle in Weinburg die beste Voraussetzung, um jedem/jeder, vom Anfänger bis zum Profi, alles zu bieten. Klar, dass bei vielen zu Beginn beim Anblick der Höhe ein wenig der Mut schwindet. Aber nach ein wenig eingewöhnen und ausprobieren vergeht die Unsicherheit und macht der Begeisterung und der Lust nach mehr Platz. Diese Form des Sports bietet nicht nur die Gelegenheit, die eigenen Grenzen auszuweiten, sondern sich auch mit seinen Ängsten auseinanderzusetzen und sie zu überwinden. Auch der Körper selbst kommt dabei nicht zu kurz, da man dabei komplett aktiv ist.

Viele Teilnehmerinnen sind jedes Mal begeistert und freuen sich, wenn sie wieder mitmachen können, um sich damit auch eine dicke Mütze

voll Wohlbefinden abzuholen.

Die Kommentare darüber sind am Ende durchwegs positiv und man möchte meinen, dass die Zeit dort wieder viel zu kurz war. *Herr S.*

Ausflug Kletterhalle in Weinburg

Das Highlight unserer Bewegungsgruppe, 1x im Jahr fahren wir nach Weinburg zum Klettern. Für manche war es das erste Mal, doch auch sie erklommen die Wände. Niemand scheute die Höhe, denn wir waren uns sicher, gesichert von zwei erfahrenen Kletterinnen. Für mich ist Klettern etwas besonders Tolles, weil ich dabei an meine körperlichen Grenzen komme und mir die Kraft einteilen muss, um ans Ziel zu gelangen.

Diesmal schaffte ich alle von mir ausgesuchten Touren, teils mit allen Griffen, das heißt kombiniert mit zwei Routenfarben.

Das Klettern motiviert mich weiter, immer weiter aufzukommen, sodass ich dann dem Ehrgeiz erlegen bin und nicht aufgabe, bis die Wand erklommen ist. Jedoch bin ich mir meiner Kräfte und meines Könnens bewusst und wähle nichts, was nicht zu schaffen ist, zumindest dieses Mal. Es hat mich sehr gefreut, wieder dabei sein zu können! *Frau F.*



Bewegtes Frauenleben

Frauen in Bewegung Amstetten

Unglaublich!

9 Jahre Frauenrunde

9 Jahre wichtige Themen

9 Jahre Austausch in einer Gemeinschaft

9 Jahre Frauen in Bewegung!

Das Programm ist sehr abwechslungsreich und man merkt mit wie viel Engagement und Freude unsere beiden Sozialarbeiterinnen sich vorbereiten und dieses Angebot gestalten!

Es ist so wertvoll und hilfreich, gemeinsam über ein Thema (z. B. Angst, Mut, Frauengesundheit ...) reden zu können, andere Standpunkte und Sichtweisen kennenzulernen, zu sehen, dass wir alle im gleichen Boot sitzen. Manches wird uns erst durch die Frauenrunde in der Reflexion bewusst. In der Gruppe ist Zeit, sich intensiv mit einem Schwerpunkt zu beschäftigen, die man sich zu Hause nie nehmen würde. Ich bin schon von Anfang an dabei und genieße auch den Humor, der in der Gruppe nicht zu kurz kommt. Sie bringt außerdem Abwechslung und

Struktur in den Alltag. Ich freue mich auf jedes Treffen.

Bewegtes Frauenleben Krems

Schritt für Schritt Zeit nehmen zum

Ankommen

Achtsam sein

Atem wahrnehmen

HIER & JETZT

Ruhe finden i n J E D E M S C H R I T T

Wir üben gemeinsam bei jedem Wetter in der Natur, in einem geschützten Garten, im Stadtpark Krems oder im Wald. Unser Ziel ist es, den Frauen einen achtsamen Umgang mit sich näherzubringen, mit Beiträgen aus dem Bereich der Atemtherapie, Meditation, Integrativen Bewegungstherapie. Einfache, sich in jeder Einheit wiederholende Übungen sollen dazu verhelfen, die Techniken immer mehr zu beherrsigen und im Alltag anzuwenden.



Ein Stück die Gedanken zu lenken, zur Ruhe zu kommen. Immer wieder, Schritt für Schritt trainieren wir, versuchen uns zum Beispiel auf unsere Füße zu konzentrieren. Ein Schritt nach dem anderen, die Füße berühren den Boden, sobald wir bemerken, dass die Gedanken, die Aufmerksamkeit abschweift – durch ein Geräusch, eine Sorge, ein Sache, die wir heute noch erledigen sollen –, entscheiden wir uns bewusst unsere Aufmerksamkeit wieder zu den Füßen, zum aktuellen Moment zu lenken und weiterzuüben.

Die Vergangenheit ist Geschichte.

Die Zukunft ein Geheimnis.

Der Augenblick ein Geschenk.

Die Kundinnen werden motiviert kleine Übungen im Alltag einzubauen.

Rückmeldungen von der Gruppe:

- Ich übe in der Natur, wenn ich einen ruhigen Platz finde
- Fokussiere mich auf Sudoku, um meine Gedanken zu lenken
- Betrachte gerne Wasser in der Natur, da ist nur das da
- Aus dem Fenster schauen, das Aquarium betrachten
- Wartezeit auf den Zug mit Gehmeditation überbrücken
- Verbinden mit einem Baum, verwurzeln, spüren

Die Übungen bewirken bei mir:

- Ruhiger werden, Gedanken stoppen, Stille finden, gelassener werden

ZEPS – ergotherapeutisches Gruppenkonzept

Zugehörigkeit **E**rleben, **P**erspektive **S**chaffen

Worum geht es?

Psychische Erkrankung führt in den meisten Fällen zu sozialem Rückzug. Wenn ich mich dem sozialen Miteinander nicht mehr aussetze, erlebe ich auch nicht mehr die kompetenten Anteile meiner sozialen Fähigkeiten. Die Unsicherheit und Ängste im Miteinander verstärken sich, was wieder den Rückzug fördert. Der Mensch braucht jedoch die Teilhabe, den sozialen Austausch, das Gefühl, Teil einer Gruppe zu sein. Kann er das nicht leben, schädigt dies die Gesundheit, vor allem die psychische. So finden sich die Betroffenen in einer negativen Spirale wieder.

Die Ziele des ergotherapeutischen ZEPS-Konzepts sind:

- Gefühl von Zugehörigkeit erleben
- Druck und Ängste für soziales Miteinander abbauen
- Vorbereitung für soziale Interaktion im Alltag
- Rolle in der Gruppe erleben und reflektieren
- Konfliktbewältigungsstrategien erlernen
- Die Möglichkeit bieten, trotz großer sozialer Ängste und wenig Selbstwertgefühl an einer Gruppe teilhaben zu können
- Bewusstsein für sich und andere bilden und Perspektiven schaffen

Wie wird das ergotherapeutische ZEPS-Konzept umgesetzt?

Das ZEPS-Konzept umfasst zwei Ansätze. Die Ansätze können unabhängig voneinander durchgeführt werden in unterschiedlichen Gruppen, oder es wird der erste Ansatz erarbeitet und mit dem zweiten in weiterer Folge ergänzt. Die Wahl des Ansatzes basiert auf dem Anforderungsprofil der Gruppe. Die Gruppen sind offen und sollten die Teilnehmerzahl von sechs nicht überschreiten.



Quellenverzeichnis:

Geier, B., Kohlruss, K., Seiringer, N. (2018). Fortbildungsunterlagen:

ZEPS – Praktische Anwendung eines neuen Gruppenkonzeptes. Ergotherapie Austria: Wien

Geier, B., Kohlruss, K., Seiringer, N. (2015). Entwicklung eines neuen ergotherapeutischen Interventionsprogrammes zur Anbahnung von sozialer Partizipation im akutpsychiatrischen Setting. Bachelorarbeit, FH Wiener Neustadt.

Der erste Ansatz „Zugehörigkeit erleben“

Der erste Ansatz konzentriert sich auf **soziale Partizipation (soziale Teilhabe)**. Die Kundinnen werden unterstützt, wieder **Alltagshandlungen in Verbindung mit anderen Menschen** durchzuführen. Menschen mit Einschränkung in der Teilhabe am gesellschaftlichen Leben erleben soziale Teilhabe und können so der Angst vor sozialen Kontakten entgegenwirken.

Was heißt dies nun konkret in der Praxis?

Die Ergotherapeutin wählt eine Aktivität, die in verschiedene Schwierigkeitsstufen bezüglich Ausführung und der sozialen Interaktion unterteilt werden kann. Sie leitet die Kundinnen zum Beispiel darin an, wie sie eine Kaffeejause gemeinsam vorbereiten, zubereiten und durchführen können. Die Gruppenteilnehmerinnen entscheiden selbst, an welchen Arbeitsschritten sie teilnehmen möchten.

Gearbeitet wird in der Gruppe nach den **6 Levels von Aktivitäten im sozialen Kontext nach Levasseur**. Diese Levels klassifizieren sich nach der Intensität des Miteingebundenseins in die Gruppenhandlung. Folgende sechs Stufen werden bedacht:

- 1 Führt alleine gemeinnützige Tätigkeiten aus: **Vorbereiterin** (z. B. Kuchen backen außerhalb der Gruppe und Übergabe an die Gruppe)
- 2 Mit anderen zusammen sein, ohne Handlung: **Beobachterin**
- 3 Sich **alleine** an einer **gemeinsamen Aktivität** beteiligen (z. B. Servietten falten)
- 4 In **Zusammenarbeit eine Aktivität** durchführen (z. B. gemeinsam den Tisch decken)
- 5 **Anderen helfen** (z. B. jemandem die Kaffeemaschine erklären)
- 6 **Bedürfnisse anderer erkennen und stillen** (z. B. jemandem noch eine Tasse Kaffee anbieten)

Das druckfreie Setting ermöglicht einen sicheren Raum für mehr Miteinander. Die Ergotherapeutin übernimmt das permanente Abwägen, welche sozialen Fertigkeiten die Kundin schon besitzt und bei welchen sie in der Gruppe noch Unterstützung braucht. Jede Teilnehmerin soll die Möglichkeit haben sich einzubringen, jedoch nicht den Druck, eine Aufgabe oder Leistung erfüllen zu müssen.

Der zweite Ansatz „Perspektiven schaffen“

Hier steht die Bearbeitung einer **sozialen Handlungsrolle** im Fokus. Die Kundinnen sind so weit gefestigt in ihrer sozialen Partizipation und Selbstwirksamkeit, sprich in ihrem Handeln, dass hier nun die (Wieder-)Aufnahme spezieller Handlungsrollen fokussiert werden kann. Es werden Ressourcen und Bedürfnisse der Kundin aufgedeckt und bewusst gemacht und unter Anleitung spezielle Handlungsrollen geübt.

Im **PSD Krems** wird in der „**ZEPS-Gruppe**“ der erste Ansatz angewendet. Der Bedarf nach einer Gruppe für Menschen mit sozialen Ängsten war eindeutig gegeben. In unserer täglichen Arbeit sind wir mit der Einsamkeit der Kundinnen sehr häufig konfrontiert. Diese Gruppe bietet einen sicheren Rahmen, in dem die Kundinnen sich wieder in sozialen Situationen erleben können und positive Erfahrungen machen können. Die erworbenen sozialen Kompetenzen und die soziale Interaktion werden im Alltag gemeinsam mit der Ergotherapeutin sowohl im Einzelsetting als auch in anderen Gruppen erprobt und weiter trainiert (z. B. beim Einkaufen).

Feedback einer Teilnehmerin: „Ungezwungenes Miteinander in der Kleingruppe, das in Krisenzeiten eine gute Stütze bietet. Reden, Humor und Kreativität (kochen, basteln, Spiele ...) kommen auf keinen Fall zu kurz.“

ZEPS-Team Krems: Eva Bader, Christine Spevak, Barbara Willer



Einfach singen ...

- ... lässt uns Verbundenheit spüren
- ... stimmt uns fröhlich
- ... ist voll gesund
- ... lässt uns Freunde finden
- ... singen können wir alle
- ... verringert unsere Stresshormone

Die Sing-Gruppe in Amstetten mit Maria Abdi und Christine Fellnhöfer besteht seit Jänner 2019. Einmal im Monat treffen wir uns an einem Mittwoch-Nachmittag im großen Besprechungsraum im Caritas-Beratungszentrum in Amstetten für 1 ½ Stunden zum Singen.

Durchschnittlich sind wir eine Gruppe von acht sangesfreudigen Menschen. In erster Linie singen wir „Chants“. Das sind einfache, sich wiederholende Melodien mit kurzen Texten, begleitet von einfachen Schritten und Bewegungen.

Es gibt beim Singen keine Fehler – nur Variationen!

Es gibt keine falsche Note – nur unsere „persönliche Note“ zählt! Jedes Mal gehen wir fröhlich und beschwingt nach Hause ...





Trialog – Grundelement der Sozialpsychiatrie

Seit vielen Jahren bietet der PsychoSoziale Dienst Trialoggruppen an und ermöglicht damit eine gleichberechtigte Begegnung auf Augenhöhe von Betroffenen, Angehörigen, psychiatrisch Tätigen und interessierten Menschen. Ziele dieses Austauschs sind unter anderem die Stärkung der Rechte Betroffener, die gemeinsame Wissenserweiterung und der Abbau von Hierarchie in der psychiatrischen Versorgung.

Wir sind eine Gruppe von Psychiatrie-Erfahrenen, Angehörigen von Betroffenen und psychiatrisch Tätigen. Unser Ziel ist es, gemeinsam über seelische Gesundheit, Psychosen, Psychiatrie, Erfahrungen mit Behandlung und Heilung zu diskutieren. Eine Teilnahme ist ohne Voranmeldung möglich und kostenlos.

Eingeladen sind

- Psychiatrie-Erfahrene
- Angehörige von Betroffenen
- Mitarbeiterinnen psychiatrischer Arbeitsfelder
- Freunde
- Interessierte ...

Wir wollen über:

- Seelische Gesundheit
 - Psychiatrie
 - Diagnosen
 - Erfahrungen in Behandlungen
 - Heilung
- gemeinsam diskutieren und die Sichtweise des anderen kennenlernen.

Alle Informationen zu Terminen und Veranstaltungsorten finden Sie auf unserer Homepage caritas-stpoelten.at/psychosozialerdienst unter den jeweiligen Regionen

- Mostviertel
- Waldviertel
- Zentralraum.

Einladung
zur
TRIALOG - Gruppe
Mostviertel



Wir sind eine Gruppe von Psychiatrie - Erfahrenen, Angehörigen von Betroffenen und psychiatrisch Tätigen im Mostviertel. Unser Ziel ist es, gemeinsam über seelische Gesundheit, Psychosen, Psychiatrie, Erfahrungen mit Behandlung und Heilung zu diskutieren. Eine Teilnahme ist ohne Voranmeldung möglich und kostenlos.

Eingeladen sind	Wir wollen über:
<ul style="list-style-type: none">✓ Psychiatrie – Erfahrene✓ Angehörige von Betroffenen✓ Mitarbeiter*innen psychiatrischer Arbeitsfelder✓ Freunde✓ Interessierte,.....	<ul style="list-style-type: none">✓ Seelische Gesundheit✓ Psychiatrie✓ Diagnosen✓ Erfahrungen in Behandlungen✓ Heilung...✓ gemeinsam diskutieren und die Sichtweise des Anderen kennenlernen.

Ort: PSD-Beratungszentrum, Hauptplatz 37, 3300 Amstetten, 1. OG,
Zugang über Treppe im Hof
Zeit: jeweils 16:00 – 17:30

Donnerstag, 16. Jänner 2020	Donnerstag, 18. Juni 2020
Donnerstag, 20. Februar 2020	Donnerstag, 17. September 2020
Donnerstag, 19. März 2020	Donnerstag, 15. Oktober 2020
Donnerstag, 16. April 2020	Donnerstag, 19. November 2020
Donnerstag, 14. Mai 2020	Donnerstag, 17. Dezember 2020

AnsprechpartnerInnen:

DSA ⁱⁿ Christina Brandstetter	(Handy: 0676-838 44 528)
Margot Schöbl, MA	(Handy: 0676-838 44 586)



Wie die Betroffenen selber sind auch Angehörige von psychisch kranken Menschen oft durch die Krankheit des Familienmitglieds traumatisiert. Sie kämpfen mit Schuldgefühlen, Scham und der Angst: „Mache ich es richtig? Wie gehe ich richtig mit meinem kranken Angehörigen um?“

Reden hilft. Der Trialog ist ein Ort gemeinsamen Erzählens und Diskutierens. Er eröffnet Betroffenen und Angehörigen neue Möglichkeiten, mit der Erkrankung leben zu lernen. Professionell Tätige lernen besser als in der Behandlungssituation die Gefühlswelt und vor allem das Erfahrungswissen ihrer Trialogpartnerinnen kennen und erhalten damit einen neuen Zugang und neues Verständnis für die Sorgen und Probleme dieser Menschen.

Im Trialog wird es möglich, die Sichtweisen von Betroffenen, Angehörigen und in der Psychiatrie Tätigen gleichwertig kennenzulernen. Basis für die trialogische Zusammenarbeit ist natürlich gegenseitige Achtung vor den Erfahrungen der anderen und gegenseitiges Vertrauen.

Ende November 2019 startete nach St. Pölten und Amstetten eine Trialog-Gruppe im Waldviertel in Zwettl. Als Startveranstaltung zeigten wir den Film „Wellentäler“ von Katharina Heller, Daniel Dajakaj und Alexander Topf, der bei allen Teilnehmerinnen großen Anklang fand. Dieser Film lieferte viele Inputs für eine rege Diskussion zum Thema Entstigmatisierung von Menschen mit psychischen Erkrankungen und deren Angehörigen.



Collage: Sabine W.





Gruppe Junge Erwachsene PSD Amstetten

Im Jänner 2018 starteten wir mit unserer Gruppe für junge Erwachsene. Aktive Freizeit-Gestaltung speziell für Menschen im Alter von 18 bis 30 Jahren.

Durch ein altersadäquates Freizeit-Angebot wollen wir den jungen, erwachsenen Menschen unter unseren Kundinnen einen separaten Raum und zusätzliche Zeit für Begegnung und Austausch zur Verfügung stellen. Positive Erlebnisse in der Gruppe sollen das Gruppen- und Zugehörigkeitsgefühl fördern und die sozialen Kompetenzen stärken.

In den letzten zwei Jahren haben wir tolle Ausflüge nach Linz, St. Pölten und Wien gemacht und dabei sowohl die Ars Electronica, eine Chili-Farm als auch das Museum der Illusionen besucht. Bei „Exit the Room“ in Linz und Amstetten öffneten wir jedes Mal erfolgreich die Türen und an unseren Kinonachmittagen haben wir unsere Lieblingsfilme verschlungen. Wir haben gemeinsam Geburtstage gefeiert und köstlich gegrillt und haben unser Picknick

an der Ybbs genossen. Zu Halloween „machten wir Party“ und haben gruselige Kürbisse geschnitzt. Auch sportlich waren wir sehr aktiv beim Kegeln, Bogenschießen und Minigolf-Spielen. Wir haben uns sogar aufs Glatteis gewagt beim Eislaufen in Waidhofen und haben auch ein Fußball-Match in Amstetten besucht. Wir schnupperten Theaterluft bei den KomOEDianten in Öd und hatten bei einem kreativen Workshop mit Daria die Gelegenheit, unser eigenes „schauspielerisches“ Talent zu entdecken. Raphaela Waser, Robert Loibl, Betreuungsteam

„Die ganze Welt ist Bühne...“ – „Kreativität wecken durch Schauspiel-Spiele aus dem Improvisationstheater“, das war der Inhalt des dreistündigen Workshops.

*„Die ganze Welt ist Bühne,
Und alle Frau'n und Männer bloße Spieler.
Sie treten auf und gehen wieder ab,
Sein Leben lang spielt einer manche Rollen,
Durch sieben Akte hin.“ (Shakespeare)*

Das menschliche Leben, die menschliche Entwicklung, das ist das Zusammenspiel unserer inneren, individuellen Voraussetzungen mit unserer Umwelt. Wie weit kann ich als Mensch meine Rollen unter diesen veränderlichen Bedingungen selber formen und beeinflussen? Je mehr wir uns unserer Fähigkeiten bewusst werden und viele Spielvarianten entwickeln, umso besser sind wir ausgestattet für die alltäglichen Herausforderungen auf der Lebensbühne.

„Der Mensch spielt nur, wo er in voller Bedeutung des Worts Mensch ist, und er ist nur da ganz Mensch, wo er spielt.“ (Friedrich Schiller)
Als Spielende nutzen wir das Spiel zur Auseinandersetzung mit uns selber und unserer Umwelt. Schauspiel, das ist Erfahren, Wahrnehmen, Beobachten, Erinnern und Fantasieren. Es ist das Spiel mit Beziehungen, Körper, Geist und Gefühl, mit dem Atem, der Stimme, Sprache und nicht zuletzt mit der Bewegung. Schauspielspiele sind soziale Interaktion und gelebte Kommunikation.

Im ersten Teil des Workshops haben wir Übungen zum Aufwärmen des Körpers und zur Schärfung der Wahrnehmung von Körper, Raum und Gruppe gemacht. Durch leichtes, aufrechtes Laufen im Kreis haben wir unsere Körper in Schwingung gebracht und Anspannungen neutralisiert. Wir haben dabei den Gang, die Richtung und die Tempi gewechselt. Am Rücken am Boden liegend haben wir mit Atemübungen unseren Körper analysiert. Mit dem Atemrhythmus haben wir einzelne Körperteile isoliert in den Boden gedehnt und in die Länge gestreckt, die Wirbelsäule, das Becken, den Nacken, den Kopf, die Beine. Dann haben wir uns behutsam aufgerichtet und unsere „neutralen“

Körper im Raum in Bewegung gesetzt. Wir haben den Veränderungen in unserem Körper nachgespürt, den Raum neu erfasst, das Tempo variiert und nur mit Blicken Kontakt zu den anderen bewegten Figuren aufgenommen.

Im zweiten Teil haben wir uns mit Übungen aus dem Improvisations-Theater, wie zum Beispiel „Stop and Go!“, „Roboter“ und „Evolution“, in die Körperanalyse und in die Komposition von Bewegungen vertieft und unterschiedliche Rollen in uns aufgedeckt.

Und dann haben wir mit dem theatralen Ausdruck experimentiert – bei den Spiegel- und Marionetten-Spielen und beim Bilder-Theater entstanden neue Figuren und kleine Szenen. In der Übung „Walk and Talk“ gaben wir unseren veränderten Körpern, den neuen Figuren, eine Sprache und eine Stimme. Wir alle überlegten uns spontan einen Satz, den wir im Gehen immer wieder zitierten, in unterschiedlichen Lautstärken, Geschwindigkeiten, Höhenlagen und Emotionen: freudig, wütend, mutlos, befehlend, verliebt, drohend, kindlich, aufgeregt. Flehend, als Werbeslogan, als Gedicht, als Lied, als Kochrezept oder als Lautsprecher-Durchsage... Unsere Sätze lauteten: „Zu viel Denken behindert die Kreativität“, „Tanz dich frei!“, „Es geht um nichts!“, „Don't worry, be happy!“, „Der Abend ist sehr schön, ich habe sehr viel Freude“, „Wenn i nur noch länger dableib'n könnt...“, „Aber, mir fällt nichts ein!“ – Sprache, Emotionen, Gangart und Körperausdruck beeinflussen sich gegenseitig. Es wurde ausgiebig experimentiert und ausprobiert. Schließlich traten die Figuren mit ihren Sätzen in Interaktion, aus unseren Sätzen entwickelten sich Dialoge. Überall im Raum entstanden mehr oder weniger große Szenen aus der Improvisation. Es wurde mit allen Sinnen lebendig und lustvoll geschauzespielt!

Ein herzliches Dankeschön an alle Schauspielerinnen für diese wunderschöne Erfahrung.



Intensive Case Management (ICM) und Intensive Tagesstruktur (ITS)

Zu Beginn der Betreuung zeigte sich bei Herrn Z. eine schwere Depression mit psychotischer Symptomatik.

Herr Z. lebte verwahrlost im eigenen Haus, eine selbständige Versorgung war für ihn kaum möglich. Er versteckte sich immer wieder am Dachboden seines Hauses und war gegenüber anderen Personen kaum zugänglich. Häufig irrte er Tag und Nacht zu Fuß, spärlich bekleidet, umher und wurde dabei sogar einmal von einem Auto angefahren.

Deshalb war eindeutig ein sehr hohes Maß an Unterstützung nötig. Diese übernimmt das Intensive Case Management (ICM), die „Special Forces“ des PSD. Im ICM erhalten Personen gezielte, intensive Unterstützung von mehreren Berufsgruppen gleichzeitig.

Sozialarbeiterinnen, psychiatrische Pflegekräfte, Ergotherapeutinnen, Sozialpädagoginnen und Fachärztinnen arbeiten eng zusammen. Regelmäßige Termine mit Kundinnen finden vielerorts statt: in der Beratungsstelle, bei Kundinnen zu Hause, bei Ämtern, Geschäften, in Parks, u.v.m. Zusätzlich stellt das Team 3x in der Woche ein Gruppenangebot „Intensive Tagesstruktur“ zur Verfügung. Ein Miteinander wird ermöglicht, und, angepasst an die Teilnehmerinnen, werden verschiedenste Aktivitäten durchgeführt.

Herr Z. nahm bemüht alle Termine und Gruppentreffen wahr. Ergänzend organisierte das Team Unterstützung durch die Heimhilfe sowie Essen auf Rädern und aktivierte alte Kontakte. So hat Herr Z. bis heute ein stabiles Unterstützungsnetz und kann zufrieden zu Hause leben.

Interview mit einem Kunden:

Mira: Hallo Rup, bist du bereit für unser Interview?

Rup: Du weißt, dass es mir nicht leichtfällt, über meine Geschichte zu sprechen. Ich bin unsicher.

Mira: Rup, wir alle haben Probleme, Ängste, kennen die Vielfältigkeit der Gemütsschwankungen. Ich sage bewusst: „Wir alle.“

Du, ich, der Gemüsehändler, der Taxifahrer, die Rechtsanwältin. Durch deinen großen Erfahrungsschatz kannst du anderen helfen!

Rup: Ich habe ... Ich meine ... Ach was! Lass uns beginnen.

Mira: Vor welche psychischen Herausforderungen warst du gestellt?

Rup: Obwohl ich aufgrund langjähriger psychischer Probleme schon mal wochenlang stationär behandelt wurde, stellte sich keine langfristige Besserung ein. Meine Depression und meine Ängste, besonders gegenüber anderen Menschen, hatten mich fest im Griff. Ich zog mich total zurück, verbrachte die meiste Zeit im Bett, hatte keinen Tag-Nacht-Rhythmus mehr. Ich ließ den Fernseher laufen, ohne hinzusehen. Ich konnte auf niemanden zugehen und hatte keine Kraft mehr. Meinem Leben ein Ende zu bereiten, war für mich der einzige Ausweg.

Mira: Ein Glück, dass wir heute hier sitzen und uns unterhalten können. Was konnte dir dann doch helfen?

Rup: Zusammengefasst traf mein Hausarzt für mich die richtige Entscheidung, dem ich mich leider erst spät anvertraut habe. Mir war damals alles recht. Er schickte mich sofort zum Psychiater und dann zu einer stationären Therapie. Dort haben mir vor allem Einzelgespräche und eine medikamentöse Einstellung geholfen. Meine psychische Verfassung besserte sich, aber für ein „normales“ Alltagsleben war sie noch nicht stabil genug.

Mira: Wie hast du diese Hürde gemeistert?

Rup: Ich nahm wieder Kontakt zu meinem Psychiater auf und wurde auf den Psychosozialen Dienst der Caritas St. Pölten hingewiesen. Ich dachte: „Nichts wie hin, bevor ich versumpfe!“.

Ich hatte ein angenehmes Aufnahmegespräch mit einer PSD-Ärztin, worauf weitere Termine folgten. Letztendlich erachtete sie es als sinnvoll, zusätzlich Ergotherapie zu starten.

Mira: Was ist in der Ergotherapie passiert?

Rup: Maßgeblich war für mich, dass wir uns in einer kleinen, für mich überschaubaren Gruppe getroffen haben. Es fand ein langsamer, aber stetiger Abbau der Ängste statt. Nach und nach konnte ich mich in den Arbeitsmodus der Gruppe eingliedern. In der Gruppe ging es um strukturiertes Tun – ich habe mich meist dem Handwerk gewidmet, weil mich das schon immer interessiert hat, da ich beruflich in diesem Bereich tätig war. Zusätzlich stand mir meine Therapeutin seit dem ersten Treffen beispiellos zu Seite. Professionell, cool, effizient, fröhlich, mit offenem Ohr. Selten gab es einen „Du solltest“-Ratschlag, häufiger die Frage nach meiner Idee oder Meinung. Es gibt immer ein Lachen, in das ich ganz einfach einstimmen muss, worauf ich automatisch entspannt bin.

Mira: Was hat sich aufgrund des regelmäßigen Ergotherapie-Besuchs verändert?

Rup: Das Wichtigste: der Lebenswille! Er ist wieder da und die Angst weg. Nach einiger Zeit bin ich neben der Gruppe auch zu Hause aktiv geworden, habe mich zum Beispiel in der Metallbearbeitung versucht und Gartenstecker aus Kupfer oder Aluminium hergestellt. Parallel habe ich schon seit langem den Gedanken an eine massive Gewichtsabnahme in mir getragen, den ich dann mit neu gewonnener Kraft umsetzen konnte. Mit 90 kg weniger kann ich wieder Motorrad fahren und wandern gehen.

Mira: Was stützt dich gerade?

Rup: Ich spüre Motivation, kann mich ohne Schmerzen bewegen, gehe Tätigkeiten im Haus und im Garten nach, mache Ausflüge und habe positive Beziehungen aufgebaut. Zusätzlich bin ich stolz auf mich, ohne zu Alkohol zu greifen alle Hürden gemeistert zu haben. Als Ergotherapie-Follow-up treffe ich mich einmal in der Woche mit Kolleginnen zum gemeinsamen Handwerken und Plaudern.



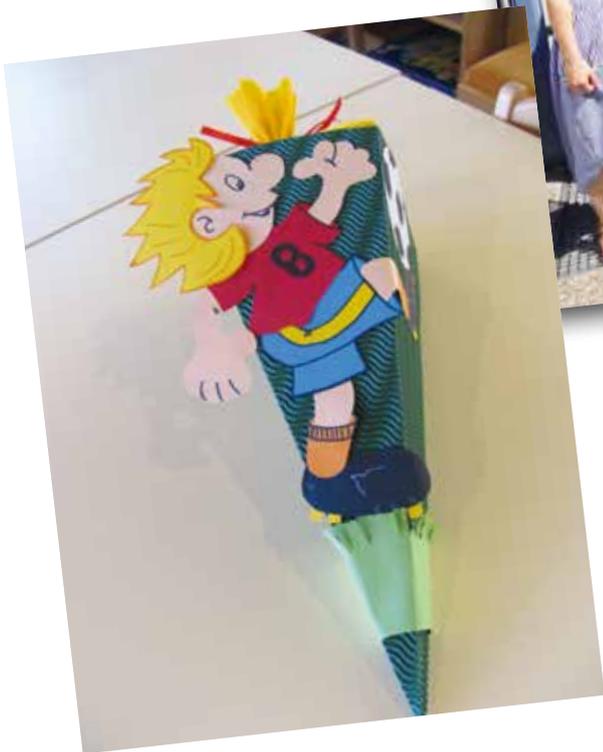
Zusammenarbeit Intensive Tagesstruktur (ITS) und Kindergarten Maria Taferl

Die ITS Melk ist eine ergotherapeutisch geführte Gruppe. Ihr Ziel ist es, durch das Angebot einer sinnstiftenden Beschäftigung die Fertigkeiten der TeilnehmerInnen laufend zu trainieren, ihre Fähigkeiten zu entfalten und ihnen Teilhabe am gesellschaftlichen Leben zu ermöglichen.

Seit 2016 besteht eine regelmäßige Zusammenarbeit mit dem Kindergarten Maria Taferl, bei der die TeilnehmerInnen mehrmals im Jahr Auftragsarbeiten entgegennehmen. Der Kindergarten liefert Ideen und Material, die ITS-Gruppe ist für die Umsetzung innerhalb eines definierten Zeitraums verantwortlich. So werden zum Beispiel jedes Jahr Schultüten für die Kinder, die vor ihrem Schulbeginn stehen, gestaltet oder Dekorationen für Kindergartenfeste und Geburtstagsgeschenke hergestellt. Ob mit Papier, Farben, Holz oder Textilien – hier kom-

men die unterschiedlichsten Materialien und Techniken zum Einsatz und die TeilnehmerInnen wachsen jedes Mal über ihre Fähigkeiten hinaus. Alle zwei Jahre lädt der Kindergarten als Dankeschön zu einem Sommerfest ein. Die Kinder führen dann exklusiv für die ITS-Gruppe ein Theaterstück auf und die TeilnehmerInnen können vor Ort sehen, wo und wie ihre Werkstücke Verwendung finden.

Das Bewusstsein, mit der eigenen Arbeit den Kindern eine Freude zu bereiten und dadurch ein Teil der Gesellschaft zu sein, motiviert jede Einzelne auf ganz besondere Art.



Mein Weg aus der Isolation

Bericht von Josef K.

Vor ein paar Jahren lebte ich noch völlig abgeschottet. Ich war nervlich „am Sand“ und mir war es nicht mehr möglich unter Leute zu gehen, geschweige denn, mich selbst zu versorgen – sprich einkaufen gehen, etc.

Nach ein paar Jahren jedoch bekam ich Besuch vom **PSD Melk** und mir wurde angeboten, in die **ITS (Intensive Tagesstruktur)** zu kommen. Hierbei handelt es sich um eine ergotherapeutische Gruppe mit Personen, welche ähnliche Probleme haben. Derzeit bin ich drei Mal pro Woche dort und habe bereits sehr viel gelernt. Wir gestalten für Schulen, Kindergärten, für den Garten oder für uns selbst. Ich habe sogar gelernt, eine Haube zu häkeln (unter der Anleitung der **Ergotherapeutin**). Die **psychiatrische Pflege** unterstützt mich seither bei Arztterminen und die **Sozialarbeiterin** hilft mir bei Amtswegen, etc. Außerdem gibt es den **Club Aktiv**, in dem man mittagessen und sich beim Kochen beteiligen

kann. Auch kann man hier Spiele spielen, Karten spielen oder einfach nur tratschen. Mit dem „Club Aktiv“ kann man auch Ausflüge oder Kinobesuche erleben. Selbst war ich auch schon im Tierpark mit dabei. Das wird von der Clubkoordinatorin organisiert.

Auch werden Hausbesuche angeboten, wo wir zum Beispiel kognitives Training oder ähnliches machen, oder auch spazieren gehen. Mittlerweile gehe ich auch selbstständig einkaufen. All dies ist eine Rundumversorgung und hat es mir ermöglicht, wieder Kontakt zu meinen Mitmenschen aufzubauen und hat mir wieder ein lebenswertes Leben beschert.

In diesem Sinne bin ich sehr froh, diesen Weg bisher gegangen zu sein und nehme hier die Gelegenheit wahr, an euch alle meinen herzlichen Dank für eure Mühen und Geduld mit mir auszusprechen.



Evaluierung der PSD-Leistung

In Ergänzung und Erweiterung zum bestehenden Case Management bietet der PSD seit 2012 zusätzlich das Intensive Case Management (ICM) und die Intensive Tagesstruktur (ITS) an.

Zielgruppe des Angebotes sind schwer chronisch psychisch kranke Menschen mit einem komplexen Unterstützungsbedarf.

Ziele und geplante Wirkung des **multiprofessionellen Angebotes** sind:

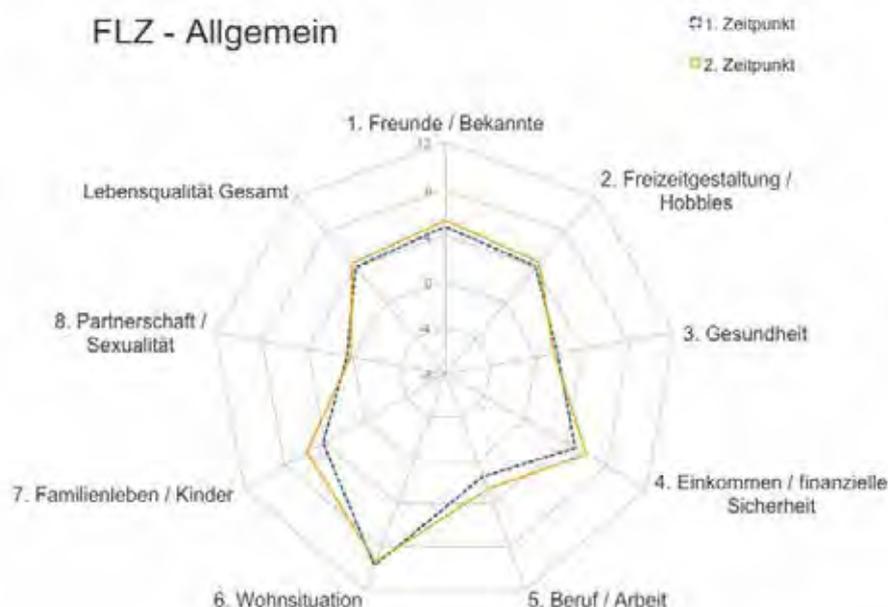
- die längerfristige Vermeidung von stationären Betreuungen/Heimaufhalten von Betroffenen durch einen präventiven Ansatz
- die Entlastung des stationären Bereiches (Betreuungsstationen), sowie
- die Integration der Betroffenen in ihrem sozialen Umfeld und die Erhöhung ihrer subjektiven Lebensqualität

Die Überprüfung der Umsetzung der Leistungen erfolgt regelmäßig gemäß der Vereinbarung mit dem Fördergeber und dem Leistungskatalog. Daten werden erhoben und analysiert, um den Prozess der Leistungserbringung sowie der Inanspruchnahme durch die Zielgruppe nachvollziehen und Anpassungen am Leistungsangebot vornehmen zu können (siehe auch Jahresbericht 2014/15).

Im Gesamtleitungsteam wurde beschlossen, für den Zeitraum 2015 - 2018 eine zweite Evaluierung mittels des Fragebogens zur Lebenszufriedenheit durchzuführen. Insgesamt nahmen 190 ICM-Kundinnen an der jährlich stattfindenden Befragung teil.

Interpretation der Ergebnisse:

- Das ICM wirkt, die Wirkziele werden erreicht!
- Die Grundannahme, auf denen die Zielsetzung des PSD-ICM basiert – dass ein möglichst langer Verbleib der betreuten Person im häuslichen Umfeld sich positiv auf die Lebensqualität, die Zufriedenheit und den Unterstützungsbedarf auswirkt – wird bestätigt!
- 95% der befragten ICM-Kundinnen beschreiben eine Verbesserung ihrer Wohnsituation!
- 65% der befragten ICM-Kundinnen beschreiben eine Verbesserung ihres seelischen Leidensdruckes!
- 69% der befragten ICM-Kundinnen beschreiben eine Verbesserung ihrer sozialen Kontakte und 60% eine verbesserte Tagesgestaltung!
- Prävention von Isolation und Einsamkeit



Nichts MUSS – vieles KANN der Club Aktiv St. Pölten

Der Club Aktiv ist ein Angebot, dass zu nichts verpflichtet und wochentags von jeder PSD-Kundin in Anspruch genommen werden kann.

Er soll in erster Linie zur Unterhaltung und als Abwechslung im Alltag dienen, aber auch eine Hilfe zur Erlangung und/oder Erhaltung einer Tagesstruktur sein.

Das Angebot ist sehr vielfältig und neben fixen Aktivitäten wie „Gemeinsam Kochen“, „Spielesachmittag“ und „Gemeinsam Frühstück“, gibt es auch immer wieder unterschiedliche Angebote wie z.B. Kreatives Werken, Kognitives Training, verschiedene Arten von Gymnastik, Musiktherapie, Töpfern, Ausflüge, gemeinsam in ein Restaurant essen gehen, etc.

Aber manchmal auch einfach nur gemütlich beisammensitzen und bei Kaffee – manchmal auch Kuchen - miteinander plaudern.

Die Betreuerinnen sind wirklich sehr bemüht, das Angebot abwechslungsreich und vielfältig zu gestalten und nehmen, im Rahmen der Möglichkeiten, Anregungen von den Kundinnen gerne in die Planung mit auf.

Aber das Beste an diesem Angebot ist: Es ist für die Kundinnen kostenfrei! Einzig für Kochen, Frühstück und Getränke wird ein kleiner Unkostenbeitrag eingehoben.

Die Gründe, den Club Aktiv zu besuchen, sind sehr vielfältig. So haben sich soziale Kontakte und Gemeinschaft, bis hin zu Freundschaften gebildet. Seit Kurzem haben wir sogar ein Pärchen, das sich im Club gefunden hat. 😊
Geselligkeit, gemeinsam Lachen, Abwechslung und das Treffen auf Augenhöhe mit netten,

sympathischen Leuten sind die Hauptbeweggründe, den Club zu besuchen.

Eine Besucherin meinte, dass sie eine gewisse Vertrautheit verspürt, wenn sie in den Club kommt und viele führten an, dass dies eine Möglichkeit sei, der Einsamkeit (zumeist aufgrund der Krankheit) und dem Grübeln entfliehen zu können, also „unter die Leute zu kommen“. Denn die Stigmatisierung psychisch erkrankter Menschen ist immer noch sehr präsent und deutlich spürbar.

Eine andere meinte, dass der Clubbesuch sie motiviert „es zu schaffen“ aufzustehen und „in die Gänge“ zu kommen.

Der Spielesachmittag hat sich irgendwie zum Highlight gemauert. 😊 Die Auswahl der Spiele ist sehr groß und es wird gewuzelt, geschnapst, Mensch ärgere dich nicht, Rummikub, Phase 10 und vieles mehr „gezockt“. Aber immer ganz friedlich!

Ich möchte mit dem Zitat eines Besuchers abschließen: „Der Club ist einfach leiwand!“

30 Jahre Club Aktiv

Akzeptiert werden, so, wie ich bin.

Die Gründung des ersten Club Aktiv liegt mittlerweile 30 Jahre zurück. Entstanden aus der Idee, einen Begegnungsort für Menschen mit und ohne Beeinträchtigung zu schaffen, entwickelte sich ein flächendeckendes, niederschwelliges Freizeitangebot für psychisch erkrankte Menschen in Niederösterreich.

Gestartet 1988 in St. Pölten und Krems, mit damals noch sehr eingeschränkten zeitlichen und räumlichen Möglichkeiten, entwickelte sich das Angebot stetig weiter. Neue Standorte wurden eröffnet, die Öffnungszeiten erweitert und somit das Angebot des Club Aktiv als fester Bestandteil der Beratungszentren der PsychoSozialen Einrichtungen etabliert.

Mit der Errichtung des Club Aktiv in St. Valentin im Juni 2007 gelang es, mit Unterstützung unseres Fördergebers Land Niederösterreich, nach zwanzig Jahren den Club Aktiv an 12 Standorten mit je 20 Stunden Öffnungszeit / 5 Tage in der Woche mit einheitlichem Konzept und Ausstattung anzubieten.

In Folge der Überarbeitung der Richtlinien der NÖ Landesregierung für Menschen mit psychischen Beeinträchtigungen in den Jahren 2015/16 und deren Umsetzung 2017 konnte ein weiterer wichtiger Schritt in der Entwicklung gesetzt werden: Das Leistungsspektrum wurde unter anderem um das kreativ-therapeutische Angebot erweitert und die Personalausstattung ausgebaut.

Anlässlich des 30-jährigen Bestehens des Club Aktiv 2018 sollten die Leistungen und Bemühungen um den Aufbau und die Wichtigkeit dieses Angebotes im Rahmen eines Festaktes dargestellt und gewürdigt werden. Im Beisein unseres Direktors Hannes Ziselsberger, unserer Bereichsleiterin Susanne Karner, Vertretern der Selbsthilfeorganisationen HSSG Johann Bauer und HPE Heimo Ilias sowie Vertreterinnen unserer Partnerorganisation PSZ gGmbH hielt Professor Werner Schöny einen Festvortrag. Die Bedankung aller freiwilligen Fahrtendienstfahrerinnen der einzelnen Clubs sollte unsere große Anerkennung zum Ausdruck bringen. Bei einem gemeinsamen Essen wurden noch viele innige, verbindende und anregende Gespräche geführt.

Wir möchten uns mit diesem Bericht nochmals bei all jenen bedanken, die den Club Aktiv zu dem gemacht haben, was er heute ist. Bei allen Unterstützern und dem Fördergeber, bei allen Mitarbeiterinnen und Freiwilligen, ganz besonders aber bei unseren Besucherinnen – mit ihrem Vertrauen und ihrer Teilnahme bestätigen sie uns in unserem Tun!



1988-2018
30 Jahre
Club Aktiv

- Gemeinsam Lachen & Weinen
und Essen & Genießen
 - Fotoalbum unserer laufenden Aktivitäten
gestalten → sich gemeinsam erinnern
 - Kreatives — Basteln, Werken, Dekorieren
 - eigene Stärken einbringen, Interessen verfolgen
 - Spiele — Gehirnjogging — Spiel Spars/gib Gas Fest
 - einfache Spiele/Aktivitäten ⇒ Spars, in Kontakt
kommen, sich ausprobieren
 - Betreuung im Club wichtig, gibt einen
Platz für einen jeden
 - Tagesstruktur — „um die Zeit kann ich hin“
 - austauschen, kommunizieren (üben)
 - Freizeit — kein Muss — kein (Leistungs-)druck
 - man hat die Wahl — Freiwilligkeit —
selbst entscheiden → Teilnahme an Aktivitäten
→ Vorschläge für Programmplanung
 - Rat für Hilfesuchende
- ... „und anrufen kann man auch“ ...



Ein Kochtag im Club Aktiv Amstetten

„Guten Morgen, liebe Sorgen, seid ihr auch schon alle da, habt ihr auch so gut geschlafen, na dann ist ja alles klar.“

Der Wecker läutet. Es ist 6.00 Uhr und ich denke an den oben angeführten Spruch. Raus aus den Federn und rein in den Alltag. Mit dem üblichen Ritual am Morgen beginnt mein Tag. Ein paar Minuten nach 8.00 Uhr mache ich mich zu Fuß auf den Weg zur Bushaltestelle, mit dem Zug geht es dann weiter und zehn Minuten Fußmarsch zum Club Aktiv.

Es ist jetzt ca. 9.05 Uhr und ich bin im Club Aktiv angekommen. Ich begrüße alle, die schon da sind. Ich setze mich auf einen freien Platz zu meinen Clubfreunden dazu.

Wir haben einen sehr großen Raum mit vielen Tischen und einer L-förmigen Küche, wo gespielt, gelernt (Englisch für Anfänger) und sehr gutes Essen gekocht wird.

Jeden Donnerstag von 9.00-14.00 Uhr ist Kochtag im Club Aktiv. Einer von vielen Pro-

grammpunkten, die ich wahrnehme. Ich freue mich schon auf diesen Tag, denn kochen tu ich gerne. Für mich ist es immer eine Herausforderung, für so viele Leute zu kochen. Vor allem dann, wenn es Gerichte gibt, die ich noch nie gekocht habe. Zum Glück sind wir ein gutes Team, die kochen können. Die PSD-Betreuerinnen vom Club Aktiv helfen und unterstützen uns, wo wir Hilfe brauchen, in allen Bereichen.

Wie sieht so ein Kochtag aus?

Nun, wir Klienten = Clubbesucher sitzen ab 9.00 Uhr um den großen Tisch herum und unterhalten uns über verschiedene Sachen, wenn wir vermissen, der schon länger nicht da war oder wie es einem so geht, gesamtheitlich, wird besprochen. WAS MANNFRAU so erlebt hat.

Die Club Aktiv-Betreuerinnen sitzen noch im Büro und besprechen sich noch, wobei wir sie nicht stören. So um 9.15 Uhr kommen sie vorbereitet mit einem Rezept in der Hand zu uns, was eine große Hilfe ist, vor allem, wenn ich es noch nicht gekocht und gegessen habe. Das, was wir kochen, steht schon am Programmblatt vom Club Aktiv drauf.

Was gibt es denn heute zum Essen?

Linsenstrudel mit Salat und Petersilkartoffeln als Beilage. Die zwei Club Aktiv-Betreuerinnen besprechen mit uns, was einzukaufen ist.

Da dürfen wir mitdenken und mitgestalten.

DER EINKAUFSZETTEL,

EIN KLEINER EINBLICK

1 kg rote Linsen, 6 kg Paradeiser, 4 kg Kartoffeln, 6 Packungen Strudelteig (aus Zeitgründen haben wir den gekauft), 2 kg Zwiebel, 500 g Feta, 4 Paprika, 10 Eier und Gewürze.

DIE NACHHALTIGKEIT

Die Club Aktiv-Betreuerinnen schauen auch darauf, dass nachhaltig gekocht wird – nicht übermäßig zu viel kochen. Was überbleibt, dürfen wir uns für einen geringen, leistbaren Betrag mitnehmen. Das Mittagessen ist ebenfalls mit einem kleinen Betrag, der leistbar ist, zu bezahlen. Ich finde das in Ordnung und ok. So wird auch nichts weggeworfen.

Die Kochspiele können beginnen

Das Kochen ist eine Teamarbeit und teilt sich vorerst in Klein-Gruppen auf: 2-3 Leute gehen einkaufen, bis zu 6 Personen schnipseln (Gemüse, Paprika, Zwiebeln), 2-3 kochen, 1-2 stellen die Kartoffel zu und passen auf sie auf, und Schälen der Kartoffeln ist Gemeinschaftsarbeit. 2-3 sind für den Abwasch während und nach dem Kochen zuständig, 2-3 decken den Tisch ein mit Servietten, Gläsern und Deko, steht meistens schon am Tisch.

In großen Töpfen wird gekocht, oft werden uns die Herdplatten zu wenig und das Rohr zu klein. 7 Strudel bringen wir gerade auf 3 Blechen unter. IM TEAM GEHT ES VIEL LEICHTER! „Viele Hände, schnelles Ende!“, sagt eine Clubbesucherin.

Strukturiertes Arbeiten

Wir haben beim Kochen schon eine Zeitangabe, wann wir mit dem Kochen fertig sein sollten, das ist ca. 12.00 Uhr. Meistens schaffen wir es bis 11.30 Uhr fertig zu sein. Beim Kochen haben wir freie Hand und können selbstständig arbeiten. Manche Personen brauchen Anleitung beim Schnipseln und denen wird geholfen von den Gruppenteilnehmern. Die Club Aktiv-Betreuerinnen haben aber auch ihre Augen und Ohren offen, wo wir Hilfe und Unterstützung brauchen. Sie achten auch darauf, dass keine zu großen Unstimmigkeiten aufkommen.

Wenn es mal Probleme gibt

„Wo Menschen sind, da menscht es!“ Da wir psychische Probleme haben, kann es schon mal vorkommen, dass es kleine Unstimmigkeiten gibt im Club Aktiv. Schnell greifen die Betreuerinnen vom Club Aktiv ein, um wieder Ruhe hineinzubekommen. Mit den betroffenen Personen wird dann geredet und es kann mit dem Kochen weitergehen. Mit ihren sozialen Fähigkeiten schaffen sie es immer wieder, uns zu motivieren, dran zu bleiben und vieles mehr...

Wo viele Köche sind, gibt es auch viele Geschmacksrichtungen, nicht alle können zugleich würzen und abschmecken, sondern die- oder derjenige, der für die Aufgaben verantwortlich ist. Es ist aber bei uns so, dass wir einen Zweiten dazuholen. „Probier“ mal, ob das passt!“, wenn mal die Geschmacksnerven nicht so gut sind. Es gibt Personen, die können wirklich gut kochen. Für mich ist es immer ein Wunder, ein so geschmackvolles Essen für so viele Leute zu zaubern. Ich koche im Normalfall für 2 Personen.

Aus dem Backrohr riecht der Linsenstrudel schon gut, der Duft zieht sich durch den Raum bis auf den Gang hinaus. Unsere gute Küche ist im PSD-Haus bekannt. Ab und zu kommen PSD-Mitarbeiterinnen zum Essen, was mich sehr freut, wenn wir Besuch von ihnen bekommen und das Essen schmeckt. Sie können ruhig öfter kommen, wenn es die Zeit zulässt.

Der Paradeisersalat von 5 kg, der von dem Schnipsel-Team geschnitten wurde, ist schon fertig. Herr K. hat ihn mit geheimen Gewürzen und Zwiebel abgeschmeckt. Die 4 kg Kartoffeln werden von Herrn K. mit Butter und Rama angeschwitzt und Petersilie drübergestreut. Das schmeckt fein. Ich beobachte die 7 Strudel, damit sie nicht anbrennen. Zusammengestellt wurden sie aus verschiedenen Zutaten: Zwiebel glasig schmoren, die roten Linsen von 1 kg in die Pfanne geben und mitrösten, dann ½ Liter Gemüsebouillon, die ich vorher schon zubereitet habe, alles in einen Topf geben und die Bouillon darübergießen. 7 Minuten kochen, die kleingeschnittenen Paprika, 12 Eier gekocht und kleingeschnitten und den Feta zerbröseln und mit den schon gekochten roten Linsen gut im Topf vermengen. Das ist die Fülle für den Strudel. In die Mitte vom Strudelteig die Fülle legen, Kanten mit Eigelb einstreichen, links und rechts zuklappen und fertig. Jetzt ist alles fertig, die Anspannung geht langsam zurück, der Kopf wird frei und ich bin müde geworden. Ich bat eine von den zwei Club Aktiv-Betreuerinnen um Hilfe beim Strudel-Zusammenlegen, damit wir bis 12.00 Uhr fertig werden konnten.

Beim Abwaschen

Da wird auf Sauberkeit und Hygiene sehr geachtet. Darauf legen die Betreuerinnen großen Wert. Händewaschen vor dem Kochen ist ein „must-have“. Wir besitzen auch einen Geschirrspüler, der uns viel Arbeit abnimmt und gründlich sauber wäscht.

Das Ritual vor dem gemeinsamen Essen

Das Essen ist jetzt fertig und wird auf den Küchenblock gestellt. Der Salat wird in Schüsseln aufgeteilt und auf den Tischen zum Platz gestellt. Kartoffeln und Strudel werden von zwei Leuten ausgeteilt, das können auch die zwei PSD-Betreuerinnen sein. Wenn alle ihr Essen haben und auf ihren Plätzen sitzen, wird noch anhand eines Gebetswürfels, den eine Person vorliest, gebetet. Dann beginnen wir mit dem Essen.

GUTEN APPETIT!

Nach dem Essen räumt jeder sein Geschirr in den Spüler ein. Die Töpfe und Backbleche und Kochplatten werden vom Abwaschteam gereinigt. Nachdem alles sauber ist, trinken manche noch eine Tasse Kaffee und wir sitzen noch gemütlich beieinander zum Plaudern. Um 14.00 Uhr gehen wir nach Hause oder erledigen private Sachen.

Also, dann bis nächsten Donnerstag und seid lieb begrüßt!

Euer Martin vom Club Aktiv Amstetten



Maibaumaufstellen im Club Aktiv Horn

Wer kennt den Brauch des Maibaumaufstellens nicht? Viele Geschichten und Bräuche werden um die Zeit des 1. Mai hochgehalten. Daher auch die Idee bei uns im Club, diese von vielen Menschen beliebte Tradition aufleben zu lassen.

Fast alles, was dazugehört findet, im Horner Club statt:
Baum schälen, Kranz binden, Bänder anknüpfen, eine Maibaumtafel haben wir von unseren Clubbesuchern auch schon erhalten. Die Geselligkeit und das gemeinsame Tun stehen im Vordergrund – jedoch darf die Verpflegung nicht zu kurz kommen.



Club-Parlament

Ein Besucher des Club Aktiv Waidhofen/Ybbs berichtet:

Um 12 Uhr fuhr ich seit 5 Wochen erstmals wieder zum Club Aktiv und ging mit Rosemarie einkaufen. Wir waren einkaufen und ich war der Träger. Ich holte die Biomilch. Ansonsten kauften wir Biokarotten, Salat und Äpfel ein, die ich eigenständig abwog. Mit zwei Stück hatte ich die Nr. 11 eingegeben. Ein paar Sachen waren noch auf der Liste. Dann trug ich die Last über der Schulter, während Rosemarie auch zwei Sachen selber getragen hatte.

Rosemarie hatte heute noch einen Apfelkuchen gemacht. Soweit ich wusste, hatte sie die Äpfel noch geschält. Ich hatte aber eher den Anschluss verloren, weil ich mich mehr auf die sogenannte Parlamentssitzung vorbereitet hatte. Isabella hatte uns als Einstimmung drei Sachen vorgeführt: Wir mussten uns der Reihe nach aufstellen, wer die meisten und geringsten Kilometer bis zum Club Aktiv hätte. Nachher schlichtete sich die Gruppe so, wer am frühesten des Jahres und wer am spätesten geboren wurde. Ich landete eher im letzten Drittel mit 15. Juli. Die meisten haben im ersten Halbjahr Geburtstag. Und das dritte Spiel war, welche Lieblingsfarbe hätte man. Da schlichteten wir uns nach dem Alphabet. Und mit Rot lag ich wieder im hinteren Drittel. Weil das R, eines der letzten Buchstaben im Alphabet ist. Ich bin ja stolz auf die knallrote Farbe meiner Haube, die ich auf Winterfotos gut gebrauchen konnte. Denn der weiße Schnee und der graue Himmel, das macht sich sonst am Foto langweilig, wenn kein knalliges Rot das Foto hervorheben könnte. Dann hatten alle ihre Wünsche auf der Tafel im Zuge der Parlamentssitzung angeführt. Einer sagt Schneerosenweg, der nächste Fitnessstudio. Einer ist für den Wildpark Schmiding, der nächste wiederum für den Blasenstein in Scheibbs. Eine Frau will

die 10-Jahres-Feier machen, weil sie schon 10 Jahre im Club Aktiv dabei ist. Der nächste will nach Loosdorf zum Tanzfrühling fahren. Der nächste möchte den Schluchtenweg machen. Auch über die Sitzordnung sprachen wir. Auch für einen 3-Tages-Ausflug wäre man dafür gewesen. Der nächste möchte gerne bis zum Tiergarten Schönbrunn. Andere möchten bis zur Ybbsitzer Erlebnisbrücke. Oder zum Haager Tierpark. Einer möchte auf den Buchenberg gehen mit dem Einkehrschwung beim Grasberg Gasthaus. Andere möchten einen gemeinsamen Ausflug mit dem Club Aktiv Amstetten veranstalten und über Probleme reden können. Man soll sich wie in einer Großfamilie fühlen. Usw. Und ich machte mich wieder einmal stark mit meinem Rechnen, beim Rechenquadrat oder dem Kakuro.

Dann war die Sitzung zu Ende. Zwischendurch den Kaffee getrunken mit einem Krapfen dazu. Später machten wir noch fast eine Stunde lang eine Jollyrunde.

Was ist ein Club-Parlament?

In seiner beratenden und meinungsbildenden Funktion steht das Clubparlament jeder Clubbesucherin offen und ist fixer Bestandteil jedes Clubprogramms. Gemeinsam den Clubbetrieb zu gestalten und zu entwickeln, Regeln zu formulieren, eine transparente Feedbackkultur zu leben und auf diese Weise aktiv teilhaben zu können ist das Anliegen. Wir verstehen das Clubparlament außerdem als sichtbares Instrument der Qualitätssicherung.

Programm Juli

club aktiv

Termin	Programm	Betreuung
Mo 1 13:00 bis 17:00	Viehofner See	Barbara, U. Gotsmi
Di 2 09:00 bis 13:00	Clubcafé KTA* kognitives Training mit Fr. Matzka	Barbara, U. Gotsmi
Mi 3 09:00 bis 13:30	Gemeinsames Kochen & Essen/ Sprechstunde Hr. Ruhs	U. Gotsmi, F. Ruhs
Do 4 13.00 bis 16:00	Spielenachmittag	Barbara, U. Gotsmi
Fr 5 08:30 bis 12:00	Frühstück	Raphaela, Lydia
Mo 8 13:00 bis 17:00	Ratzersdorfer See mit Kaffeehausbesuch	Barbara, S. Winter
Di 9 09:00 bis 13:00	KTA* in Neulengbach, Töpfern mit Fr. Nebosis	Barbara, Beate
Mi 10 08:00 bis 16:00	Ausflug nach Mariazell	Barbara, Beate
Do 11 13:00 bis 17:00	Spielenachmittag	Barbara, Beate
Fr 12 08:30 bis 12:00	Frühstück Leiner mit CA Krems und CA Lilienfeld	Barbara, Beate
Mo 15 13:00 bis 17:00	Kaffeehausbesuch in Türrnitz mit CA Lilienfeld	Beate
Di 16 09:00 bis 13:00	Clubcafé mit KTA* Fr. Winter	Beate, Christine
Mi 17 09:00 bis 13:30	Gemeinsames Kochen und Mittagessen	Beate, Christine
Do 18 13:00 bis 17:00	Spielenachmittag	Beate, Christine
Fr 19 08:30 bis 12:00	Frühstück	Beate, Christine
Mo 22 13:00 bis 17:00	Clubcafé	Beate, U. Gotsmi
Di 23 09:00 bis 13:00	Clubcafé mit KTA* Fr. Gotsmi	Beate, U. Gotsmi
Mi 24 09:00 bis 14:00	Badetag Ratzersdorfer See, Mittagessen beim Inder	Beate, U. Gotsmi
Do 25 13:00 bis 17:00	Spielenachmittag	U. Gotsmi, Christine
Fr 26 08:30 bis 12:00	Frühstück	Beate, U. Gotsmi
Mo 29 13:00 bis 17:00	Traismauer Badensee und Eis essen	Beate, U. Gotsmi
Di 30 09:00 bis 13:00	Clubcafé mit KTA*	Beate, U. Gotsmi
Mi 31 09:00 bis 13:30	Gemeinsames Kochen und Mittagessen	Beate, U. Gotsmi

*KTA: Kreativ Therapeutisches Angebot





Caritas & UNIQUA halten gesund

Akzeptiert werden, wie man ist. Seit über 30 Jahren bietet der Club Aktiv Menschen mit psychischen Erkrankungen ein breites Vernetzungs- und Freizeitangebot. Gemeinsame Ausflüge und sportliche Betätigung helfen, die Lebensqualität der Teilnehmerinnen zu steigern und dem Rückzug aus der Gesellschaft entgegenzuwirken. Seit 2016 unterstützen die UNIQA VitalCoaches mit speziellen Trainingseinheiten das Programm des Club Aktivs. Jede Einheit wird abwechslungsreich gestaltet von Qi Gong über Lockerungsübungen bis hin zu Geschicklichkeitsspielen oder Gehirntrainings, für jeden ist etwas dabei.

„Wir danken UNIQA herzlich für die großzügige Unterstützung in der Bewusstseinsbildung und für die Ermöglichung gesundheitserhaltender Maßnahmen für die Club Aktiv-Teilnehmerinnen und freuen uns auf die weitere Zusammenarbeit.“

Zwei Feedbacks aus den Clubs:

„Einfache Übungen, sehr vielfältig, nur einmal zuschauen und mitmachen, jeder darf die Übungen machen, so gut er kann, eigenes Tempo und nur so viel wie möglich, für ALLE etwas dabei, sehr unterhaltsam.“
Club Aktiv Lilienfeld

„Schön, dass sie so gut auf persönliche körperliche Probleme eingegangen ist.“
Club Aktiv Krems



Kurzurlaub 2018 nach Mariazell

Nachdem es 2018 keinen Cluburlaub am Meer gab, war das Interesse für einen mehrtägigen Ausflug in Österreich sehr groß und so fuhren vom Club Gmünd und Horn 14 Clubbesucherinnen mit.

Ein großes Dankeschön an die CARITAS, die für diesen Ausflug die Buskosten übernommen hat – sonst wäre es für viele nicht leistbar gewesen.

Für manche war es seit Jahren das erste Mal auswärts Schlafen und dementsprechend groß auch die Nervosität und Vorfreude schon Wochen vor der Abreise.

Manche hatten Ängste vor der Gondelfahrt, manche waren zum ersten Mal in ihrem Leben auf einem Berg!

Alle haben ihre Ängste überwunden und berichten noch heute freudestrahlend über dieses tolle Erlebnis. Somit trägt diese Erfahrung wieder dazu bei, Mut zu machen, sich auf Neues einzulassen. Für uns Betreuerinnen war es wunderbar miterleben zu dürfen, wie sich

die Clubbesucherinnen diesen Herausforderungen stellten und schlussendlich die Freude, der Stolz und die Erleichterung sichtbar wurde. Auch stellt es immer wieder uns gegenüber einen Vertrauensbeweis dar und dass sich die Clubbesucherinnen gut von uns betreut wissen.

Jeder Tag wurde zu einem besonderen Erlebnis, auch das schöne warme sommerliche Herbstwetter trug viel zum Gelingen bei. Bereits die Anfahrt mit dem Bus und am dritten Tag die Heimreise waren bequem und entspannt. Eine Teilstrecke fuhren wir mit der Himmelstreppe durch Schluchten und Täler, die wir mit dem Bus nicht gesehen hätten.



Das Programm war abwechslungsreich und für jeden etwas dabei:

- Bewegung: Spaziergang am Erlaufsee mit wunderbarer Luft
- Gondelfahrt auf die Bürgeralpe mit atemberaubender Aussicht (Blick auf den Ötscher)
- Kulturelles: Besichtigung der Basilika Mariazell und der Kerzengrotte Krippenmuseum; Konzert der Aschacher Weisenbläser
- Kulinarik: 3-gängiges serviertes Abendmenü; Frühstücksbuffet Führung in der Lebzelterei Pirker
- Bahnfahrt mit der Himmelstreppe durch unberührte Natur

Da unser Hotel so zentral gelegen war, bestand auch die Möglichkeit, zu Fuß auf eigene Faust die nähere Umgebung des Hotels zu erkunden, ins Kaffeehaus zu gehen, zu shoppen, Freundschaften zu vertiefen und zu schließen. Abends fielen einige erschöpft von den vielen Eindrücken ins Bett, doch am nächsten Tag nahmen wieder alle voll Kraft und Energie am angebotenen Programm teil.

Die Rückmeldungen über diesen Ausflug fielen sehr positiv aus, viel Freude war sowohl sichtbar als auch spürbar und auch für uns Betreuerinnen werden diese Emotionen lange positiv in Erinnerung bleiben und daher freuen wir uns alle schon auf die nächste Gelegenheit.



Kurzurlaub 2018 nach Loipersdorf

Der Club Aktiv Zwettl und der Club Aktiv Waidhofen/Thaya verbrachten von 10. bis 12. September 2018 einen Cluburlaub in Loipersdorf.

1. Tag

Abreise und Ankunft im Hotel Sonnreich Bad Loipersdorf.

Nachmittag: Führung in der Schokoladenmanufaktur Zotter

2. Tag

Vormittag: Führung und Verkostung bei Fa. Vulcano-Schinkenwelt in Auersbach

Nachmittag: Aufenthalt in der Therme Loipersdorf

Abend: Gemütliches Beisammensein um die Feuerschale (vor dem Hotel)

3. Tag

Abfahrt und Ankunft in Mariazell: Besuch der Basilika und kleine Wanderung zur Heiligenbrunn-Kapelle mit Andacht. Heimreise nach Zwettl und Waidhofen am Nachmittag.

Tratler Eufriede

Mir hat es sehr gut gefallen

Das Hotel ist sehr schön gewesen

Essen sehr gut

Ich habe mich
vom Urlaub sehr erholt, ich hätte gar nicht mehr nach
Hause fahren wollen. Gerlinde Ö.

Elfriede W.

Der Urlaub war sehr schön, aber viel zu kurz.
Es war schön das Ernest dabei war.

Walter S.

Uns hat das Schwimmen sehr gut gefallen.

Der Busfahren war sehr freundlich und entgegenkommend.

Im Hotel gab es eine rüberliche Hauskater, die haben
1901 immer gesehen und gespielt mit ihr. Der Urlaub war
viel zu schnell vorbei. Ich habe mich gut erholen können.

Manika P.

Erich W.

Der Urlaub hat mir gut gefallen.

Benedikt H.

Der Urlaub war sehr schön, aber viel zu kurz.



Kurzurlaub 2018 nach Hochosterwitz

Am ersten Tag ging es um 06:45 Uhr mit dem Bus von Amstetten, Waidhofen/Ybbs über Trieben, wo es die erste Pause gab, weiter nach Hochosterwitz. Dabei fuhren wir durch Niederösterreich, Oberösterreich, Steiermark und anschließend kamen wir in Kärnten an. Dort besichtigen wir die Burg Hochosterwitz, wo es nach dem Mittagessen eine Führung gab! Ich fuhr mit einem senkrechten Lift mit großartiger Aussicht zur Burg hinauf.

Um 17:00 Uhr kamen wir im Sonnenhotel Hafnersee an. Dort checkte ich mit meinem Zimmerkollegen Gottfried ein, wir besichtigten die Zimmer und anschließend gab es um 18:00 Uhr Abendbuffet, mit einer großen Auswahl von Suppen, Salaten und Hauptgerichten.

Am zweiten Tag ging es vormittags mit dem Bus zum Aussichtsturm Pyramidenkogel in Linden. Dort ging ich zu Fuß die Stufen bis zum höchsten Punkt der Aussichtswarte. Überall

gab es eine sehr weite, großartige Aussicht. Danach ging ich zur höchsten Rutsche Europas, wo es durch enge spiralförmige Kurven hinunterging und es ein einzigartiges, unglaublich schönes Erlebnis war, hinunterzurutschen! Nach der Mittagspause, während der ich eine Thunfischpizza gegessen hatte, ging es zurück zum Hotel. Um zirka 14:00 Uhr gingen einige Clubbesucher und ich zum nahegelegenen See, dem Hafnersee. Sogar an diesem Tag, den 11.09.2018, gab es schönes, angenehmes Badewetter, was nicht selbstverständlich für diese Jahreszeit „September“ ist. Nach dem Eincremen mit der Sonnencreme und zirka 30 Minuten Sonnen ging ich, obwohl sich das Wasser anfangs noch ziemlich kalt angefühlt hatte, dennoch die Stufen hinunter ins Wasser und schwamm von Leiter zu Leiter. Ich bereute es nicht, diesen Schritt gewagt zu haben, denn es war eine Abkühlung für mich. Insgesamt ging ich drei Mal in



den See schwimmen. Auch Boccia spielte ich mit Brigitte, obwohl es mir nicht leicht fiel und dennoch Spaß machte. Nach dem Abendessen ging ich um 19:30 Uhr ebenfalls mit Brigitte zum Kegeln.

Am letzten Tag ging es nach dem Frühstück und dem Auschecken des Zimmers nach Klagenfurt am Wörthersee. Wir besichtigten Minimundus, das einige Bauten der Welt in Miniaturgröße nachgebaut zeigt. Es gab auch ein Space-Shuttle in Minigröße zu besichtigen, hiervon habe ich auch ein Video gemacht. Es startet mit einem Countdown, fährt einen Meter hoch und landet anschließend wieder mit viel Rauch!

Zum krönenden Abschluss ging es nach der Besichtigung aller Nachbauten und dem gemeinsamen Mittagessen mit dem Bus weiter. Der Buschauffeur holte noch die andere Gruppe ab, die sich die Altstadt Klagenfurt angeschaut hatte. Dann ging es weiter durch Kärnten und die Steiermark, wo wir wieder auf der BP-Tankstelle in Trieben Pause machten. Anschließend durch Oberösterreich und in Niederösterreich nach Waidhofen/Ybbs zu dem Park & Ride Oiden in Amstetten.



Alles in allem war es ein großartiger Cluburlaub und ich konnte viele Erfahrungen machen. Ich konnte dadurch mein Selbstbewusstsein stärken und fühlte mich in der Gruppe sehr wohl. Auch mein Zimmerkollege war sehr nett und freundlich zu mir. Zu guter Letzt werde ich sicher auch wieder 2019 in den Auslandsurlaub mit dem Club Aktiv fahren.

Markus Haslinger



Cluburlaub 2019 nach Opatija

Vom 3. bis 8. Juni 2019 fand der Cluburlaub in Kroatien statt.

Am ersten Tag fuhren wir um 06:15 Uhr mit einem 40-Sitzer-Bus vom Hauptplatz (Raiffeisenbank) in Amstetten los, wo die anderen Clubbesucher von Amstetten und ich einstieg. Beim Park & Ride-Autoparkplatz kamen dann die Clubbesucher von St. Valentin und Waidhofen/Ybbs dazu. Bei der A1 Autobahnabfahrt Ybbs stiegen noch Clubbesucher von Melk, Ybbs und Scheibbs ein. Woraufhin es weiter zur BP-Tankstelle bei der Autobahnabfahrt A1 in St. Pölten ging. Dort angekommen gab es um zirka 08:00 Uhr eine Pause von 50 Minuten, die ich und andere im Shop verbrachten. Nachher stiegen wir in einen 50-Sitzer-Bus um, wo auch die restlichen Clubbesucher von St. Pölten, Horn, Gmünd, Lilienfeld, Waidhofen/Thaya und Krems einstiegen. Um zirka 08:50 Uhr fuhren wir weiter nach Wiener Neustadt, wo der Buschauffeur einen außerplanmäßigen Halt in der Omni-Plus-Werkstätte machen musste. Nach zirka 30 Minuten ging es schließlich weiter nach Slo-

wenien. Dort machten wir bei der Raststation Tripone Mittagspause. Nach mehreren Halten in Slowenien erreichten wir um zirka 18:15 Uhr Opatija und unser 4-Sterne-Hotel Imperial, das nur ein paar Kilometer unweit der slowenischen Grenze entfernt liegt!

Dort angekommen checkten wir die Zimmer ein. Ich war mit Heinz in einem Doppelzimmer. Er ist ein Clubbesucher aus Gmünd. Um zirka 19:00 Uhr gab es ein gutes und ausgiebiges Abendbuffet im Hotel. Nach dem Abendessen um 20:45 Uhr erhielten wir in der Bar einen Empfangscocktail (Orangensaft).

Am zweiten Tag hatten wir von 07:00 bis 10:30 Uhr Zeit für das auch sehr gute und reichhaltige Frühstücksbuffet. Nach einer kurzen Morgenbesprechung, in welcher die Tagesplanung erklärt wurde, ging es um zirka 10:00 Uhr, bei strahlend schönem Sonnenschein, weiter zur Stadtbesichtigung Opatija.

Die Ortschaft sticht vor allem durch sehr schöne Meerzugänge, Buchten und ihre Geschäfte hervor. In einem Kaffeehaus mit Blick auf das Meer angekommen, genossen wir am Vormittag Kaffee und Eis.

Zu Mittag ging ich allein, unweit des Strandes, zu einer Pizzeria Mittagessen, wo mir die Pizza gut schmeckte. Danach machte ich eine kurze Pause, die ich im Hotelzimmer verbrachte, um die restlichen Postkarten zu schreiben.

Nachher zog ich die Badehose an und ging mit den Badsachen um 14:30 Uhr zum Strand, wo bereits die anderen Clubbesucher warteten und Kaffee tranken. Nach dem Eincremen mit der Sonnencreme, dabei half mir Martin, ging ich, nach einigem Zögern, doch ins Meer baden, trotz leichtem Regen! Dabei habe ich fast meine Badeschuhe im Wasser verloren. Ich konnte sie noch aufheben, da ich ganz am Rand schwamm. Daraufhin gehend, kaufte ich mir am nächsten Tag neue Badeschuhe!

Am dritten Tag gingen wir und einige andere Clubbesucherinnen nach dem Frühstück um zirka 09:30 Uhr in den Botanischen Garten (Amerikanischen Garten), welcher nur zirka 30 bis 40 Minuten vom Hotel entfernt liegt. Unweit davon entfernt liegt auch die Kirche der Maria Verkündigung, welche durch einen groß angelegten Garten verschönert wird. Zu Mittag ging ich diesmal nicht groß Mittagessen, sondern genoss ein Bananensplit-Dessert mit Eis und mit einem Kaffee.

Am vierten Tag machten wir mit dem Buschauffeur und einem einheimischen Stadtführer eine Busfahrt zur Bezirksstadt Rijeka. Dort folgten wir der, noch bis kurz nach dem Jugoslawienkrieg bekannten, Streckenführung der Motorradweltmeisterschaft Opatija. Diese war sehr gefährlich, da es keine Buchten und Auslaufzonen gab, weshalb es viele Unfälle gab. Deshalb wurde sie im Jahr 1991 nach Ende des Jugoslawienkriegs eingestellt.

In der Stadt Rijeka angekommen machten wir uns zu Fuß auf den Weg durch die Stadt und besichtigen einige Kirchen, Kirchtürme, den

Uhrturm sowie einen Park, in dem eine Statue von Papst Johannes Paul II. aufgestellt ist. Da der Papst von 05.06. bis 09.06.2003 in die Stadt pilgerte, wurde sie dann zu einer Wallfahrtskirche. In diesem Park steht auch eine Statue von Maria Theresia.

Nachmittags ging ich mit anderen Clubbesuchern entlang des Strandes und der Küste Opatijas spazieren. Wir kamen am kleinen Hafen vorbei, wo wir am fünften Tag eine einstündige Schifffahrt entlang der Küste machten. Es gab auch einige Leuchttürme, Schiffe, Berge, Buchten, Palmen und Inseln zu bestaunen. Bei strahlend schönem Sonnenschein gab es auch einen klaren und traumhaft-schönen Ausblick auf das blaue, saubere Meer.

Am letzten Tag packten ich und mein Zimmerkollege die Koffer und Taschen und trugen sie zum Empfangsbereich. Daraufhin gingen wir dann um 06:30 Uhr frühstücken.

Nach dem Einräumen der Koffer fuhren wir nach Slowenien, wo wir einen kurzen Halt machten und ich mir einen Kaffee kaufte. Um zirka 12:45 Uhr kamen wir in Bad Waltersdorf beim BB-Heurigen an, wo es ein gutes Mittagessen gab. Ich aß einen Grillteller mit Pommes und Salat und trank einen Kaffee. Nach einigen Halten an Raststätten in Österreich kamen wir schlussendlich um 16:45 Uhr bei der BP-Tankstelle Nähe der Autobahnabfahrt A1 in St. Pölten an, wo es schon um 17:15 Uhr mit einem 20-Sitzer-Bus zuerst nach Ybbs und dann nach Amstetten zum Park & Ride-Parkplatz weiterging. Und zu guter Letzt kamen wir um 18:00 Uhr beim Hauptplatz Amstetten (Raiffeisenbank) an.

Alles in allem war es ein schöner, erholsamer Urlaub und ich konnte wieder viele neue Erkenntnisse, Meinungen und nette Gespräche mit anderen Clubbesuchern sammeln. Sobald sich wieder die Gelegenheit ergibt, werde ich bestimmt wieder im Inland oder Ausland an einem Cluburlaub teilnehmen, denn es hat mir Spaß und Freude gemacht.

Markus Haslinger



10 Jahre Bündnis gegen Depression



Wer spricht schon gerne darüber? Energielosigkeit, Freudlosigkeit, beklemmende Gefühle – schnell und oft unerwartet kann psychisches Wohlbefinden ins Wanken geraten.

Seit 2008 hat es sich das Bündnis gegen Depression NÖ zur Aufgabe gemacht, genau darüber zu reden. Denn: „Depression kann jede/n treffen, hat viele Gesichter und ist gut behandelbar.“

Das Bündnis gegen Depression in NÖ sind die Projektpartnerinnen Caritas St. Pölten und die Psychosoziale Zentren GmbH. Mit Unterstützung der HSSG (Hilfe zur Selbsthilfe für Seelische Gesundheit) und der HPE (Hilfe für Angehörige psychisch Erkrankter) werden die Aktivitäten durchgeführt. Die Abteilung für Gesundheitsvorsorge »Tut gut!« stellt die entsprechenden Fördermittel zur Verfügung. Das Bündnis NÖ ist zudem Teil eines gesamtösterreichischen und internationalen Netzwerkes, www.buendnis-depression.at.

Nach 10 Jahren Projektstätigkeit wurden in ganz Niederösterreich insgesamt 1.062 Veranstaltungen abgehalten und 33.723 Personen erreicht.

Unser Angebot:

- **Vorträge/Workshops**

durchgeführt von Fachärztinnen für Psychiatrie, Sozialarbeiterinnen des PSD gemeinsam mit Angehörigen und Betroffenen (Dialogpartnerinnen), die aus ihrem Krankheitserleben berichten.

- **Medien- und öffentlichkeitswirksame Veranstaltungen**

Präsentationen auf Gesundheitsmessen und Filmvorführungen in Kinos mit anschließender Gesprächsrunde (auch spezielle Schulveranstaltungen), um ein breites Publikum zu erreichen

für: allgemeine Bevölkerung (VHS, Gesunden Gemeinden, Pfarren, usw.), Schülerinnen, Medizinerinnen, Multiplikatorinnen (Polizei, Pädagoginnen, Mitarbeiterinnen sozialer Einrichtungen, Seelsorge, Krankenhauspersonal, Wirtschaftstreibende usw.). Die Abhaltung der Veranstaltungen erfolgt kostenlos, da dieses Projekt vom Land NÖ und NÖGUS gefördert wird.

Ziele:

Bei unseren Veranstaltungen möchten wir:

- über das Krankheitsbild Depression aufklären
- Erkennungs- und Behandlungsmöglichkeiten aufzeigen
- nützliche Adressen von Selbsthilfeorganisationen, Beratungseinrichtungen und dgl. weitergeben
- und Begegnung und Austausch mit helfenden Fachkräften sowie Betroffenen und Angehörigen ermöglichen

Telefoninterview mit einer Trialogpartnerin (= eine Betroffene, die bei den Veranstaltungen über ihr Krankheitserleben berichtet)

Wie erlebe ich die Vorträge?

Ich erlebe die Art der Vorträge sehr qualitativ und ansprechend. Das Miteinander von Expertinnen bringt die hohe Qualität. Der „theoretische“ Teil durch Fachexpertinnen und der ergänzende Teil von Expertinnen aus Erfahrung vermitteln ein umfassendes Bild der Erkrankung. Der Austausch mit den Teilnehmerinnen ist meist sehr intensiv.

Was ist das Besondere an den Vorträgen?

Zu Vorträgen in Gemeinden/Pfarren kommen Menschen, die Interesse am Thema haben. Bei vielen habe ich erlebt, dass sie persönliche Erfahrungen im Umgang mit der Erkrankung haben bzw. ihr Wissen erweitern wollen. Hier erlebe ich, dass Fragen eher nicht im Rahmen des Vortrages gestellt werden, sondern sich eher Gespräche im Anschluss ergeben. Das Vortragskonzept für Schulen finde ich großartig. Hier werden die Schülerinnen dort abgeholt, wo ihr Wissen liegt. Ich erlebe die

Mitarbeit intensiver. Die meisten hören keinen „Vortrag“, sondern arbeiten mit. Fragen werden häufiger und offener gestellt. Viele Schülerinnen sind von ihren Lehrerinnen sehr gut vorbereitet.

Mir persönlich fällt es leichter, mit Schülerinnen zu „arbeiten“. Ich kann mich hier leichter „öffnen“, Fragen, die sehr persönlich sind, einfacher und offener beantworten.

Eine besondere Begebenheit?

Die eine besondere Begebenheit gibt es nicht. Ich erlebe jeden Vortrag sehr individuell. Manche zehren mehr an meinen Kräften als andere. Schwierig ist es für mich, wenn ich merke, dass sich die Teilnehmerinnen „berieseln“ lassen. Ich gebe bei diesen Vorträgen sehr viel Persönliches preis und möchte das gerne mit Interesse seitens der Teilnehmerinnen honoriert wissen. Beeindruckend finde ich immer wieder, wie offen gerade junge Menschen mit der Erkrankung umgehen und wie interessiert sie sind. Besonders ist für mich auch immer wieder die tolle Zusammenarbeit mit den Fachexpertinnen.

Telefoninterview mit einer Lehrerin

Wie erlebe ich die Vorträge?

Durch die Trialogpartnerinnen wird die Theorie sehr erfahrbar und nachvollziehbar gemacht. Die Rückmeldungen der Schülerinnen sind sehr positiv.

Was ist das Besondere an den Vorträgen?

Das Thema psychische Erkrankungen und Suizid wird enttabuisiert und das ist sehr wichtig. Man erlebt, dass betroffene Personen auch in Familie und Beziehungen leben können. Die Schülerinnen sind Multiplikatorinnen und dadurch wird das Thema in der Gesellschaft präsenter.

Eine besondere Begebenheit?

Nach einer Veranstaltung kam eine Schülerin zu mir und sagte: „Ich beobachte an mir Symptome, wie sie eben geschildert wurden, z.B. Antriebslosigkeit und anderes mehr. Können Sie mir bitte bei der Suche nach einer Therapeutin helfen?“ Ich habe ihr dann geholfen und die Schülerin ging erfolgreich in Therapie.



KIPKE – Kinder psychisch kranker Eltern



Im 10. Jahr von KIPKE habe ich im Projekt als Mitarbeiterin begonnen. So erlebe ich als Neueinsteigerin dieses Projekt.

Das Projekt KIPKE ist mir seit meiner Ausbildung zur Klinischen Psychologin bekannt. Umso größer war das Interesse und die Freude, als die Stellenausschreibung bei mir am PC auftauchte und ich kurze Zeit später tatsächlich Teil dieses großartigen Projektes werden durfte. Der Start beim Projekt KIPKE war ein Neubeginn der besonderen Art. Und ich möchte sagen, dass ich stolz war und bin, meine berufliche Tätigkeit in diesem speziellen Feld zu starten.

Mittlerweile kann ich auf ein Jahr Mitarbeit beim Projekt KIPKE zurückblicken. Wenn ich mich in die Phase des Ankommens zurückversetze, war die Zeit geprägt durch ein unvoreingenommenes Willkommen heißen im Team. Sowohl im Kreis der KIPKE-Kolleginnen als auch im Kreis des Teams der jeweiligen Beratungszentren in

Waidhofen/Ybbs und St. Valentin. Die Besonderheiten eines so sensiblen Bereiches und die Komplexität der Arbeit wurden mir nicht nur durch das Kennenlernen der einzelnen Familien bewusst, sondern wurden mir auch durch meine Mostviertler KIPKE-Kolleginnen Silvia und Barbara vermittelt. An dieser Stelle ein großes Dankeschön an euch, für euer Wissen, welches ihr an mich weitergegeben habt.

Was ist es aber nun, was die Arbeit beim Projekt KIPKE für mich so besonders macht?

Eine Wahrnehmung, die mich in diesem Jahr eindrücklich begleitet und immer wieder überrascht hat, war wie viel Stärke und Weisheit jedes einzelne Kind mit sich bringt, trotz der oft belastenden Umstände. Trotz aller Stärke und

Resilienz, die die Kinder oft mit sich bringen, gibt es eine Frage, die mir beinahe jedes Mal im Kontakt mit den Kindern begegnet: „Gibt es mehrere Kinder, denen es so geht wie mir?“ „Kommen auch noch andere Kinder zu dir in die Beratung“? Diese Fragen zeigen mir erneut die Wichtigkeit der Enttabuisierung von psychischen Erkrankungen auf und des Weiteren die Aufhebung des oft unausgesprochenen Schweigegebots, welches nicht nur in den Familien selbst oft präsent ist, sondern immer noch ein gesamtgesellschaftliches Problem darstellt. Das sind nur zwei der vielen wichtigen Themenbereiche, an denen das Projekt KIPKE ansetzt.

Ich lerne jeden Tag dazu und mit jedem Tag, der vergeht, merke ich, welche tolle Arbeit in den letzten 10 Jahren bei KIPKE schon geleistet wurde. In unserer Arbeit bei KIPKE verwenden wir gerne das Buch „Was macht man mit einem Problem?“ Getreu dem Standpunkt, dass jedes noch so schwierige und schier unlösbare Problem eine neue Chance zur Weiterentwicklung bietet, wenn man es aus einem anderen Blickwinkel betrachtet.

Somit bin ich gespannt und neugierig, welche neuen Wege sich für das Projekt KIPKE in den nächsten Jahren eröffnen, um Kinder, Jugendliche und deren Eltern und Angehörige weiterhin bestmögliche Unterstützung bieten zu können.

Lisa Maria Kraft

Eine Großmutter berichtet über die Betreuung ihrer Enkelkinder durch KIPKE:

Für mich war es eine große Hilfe, Beratung bei KIPKE zu bekommen. Den Kindern wurde die Krankheit der Mutter erklärt und es wurden mit anderen Kindern Veranstaltungen und Treffen organisiert (KIPKE-Gruppe). Für Weihnachten wurden sogar Geschenke organisiert, die Kinder haben sich immer auf den Termin gefreut. Die KIPKE-Beraterin hat für die Probleme und Sorgen ein offenes Ohr und Lösungen.



stay cool



KIPKE-Sommercamp 2019 – Wenn Socken rocken

Sommercamp 26. bis 30. August 2019

Kurz vor Ferienende fand heuer bereits das 9. KIPKE-Sommercamp in St. Sebastian bei Mariazell statt. Fünf Tage lang konnten 19 Kinder im Alter zwischen 8 und 15 Jahren „Urlaub von daheim“ genießen.

Viele Kinder reisten schon gemeinsam im Bus an und nutzten die Fahrt von Krems über St. Pölten bis zum Erlaufsee für ein freudiges Wiedersehen oder vorsichtiges Kennenlernen. Einige Kinder wurden von ihren Eltern persönlich gebracht und erwarteten mit großer Vorfreude die Ankunft des Busses.

Montagnachmittag startete das erlebnispädagogische Programm für die Kinder. Auf der großen Wiese hinter dem Haus konnten sie sich beim Hugalele spielen in frischer Luft bewegen und so richtig austoben!

Im Verlauf der Woche gingen sie mehrmals in die umliegenden Wälder. Dort wurde geschnitzt, gepflöckelt, gebosselt (Kugel werfen), die Kinder bekamen Suchaufträge im Wald, sie machten eine Rätselralley mit Stationenbetrieb und spielten Goldfieber.

Mit ebenso großer Begeisterung nahmen die Kinder das kreative Gestalten an. Sie bastelten und malten mit verschiedenen Techniken Papier- und Drahtfiguren, Tisch-untersetzer, Pappquadratgruppenbilder, Schlüsselanhänger aus Schrauben und Muttern, Gesichtsmasken, Keilrahmenbilder mit Steinen zum Thema Familie oder Tiere und japanische Stillleben. Die Kinder verzierten Socken zu rockenden Socken, mit denen sie am Mittwochabend ein musikalisches Sockentheater veranstalteten.

Der Ausflug ging in diesem Jahr am Donnerstag nach Mitterbach. Hier konnten die Kinder mit Alpakas wandern. Im Gästehaus angekommen mussten schon wieder die Koffer gepackt werden. Am Abend fand zum Abschluss der bunte Abend mit vielen lustigen gemeinsamen Aktionen statt.

Freitagfrüh begann das erste Abschiednehmen, gleichzeitig mit der Freude auf daheim und hoffentlich einem Wiedersehen im nächsten Jahr!

#LOL



Ciao

Praktika im Dienstleistungsverbund

Die Möglichkeit eines Praktikums im Dienstleistungsverbund wird jährlich von zahlreichen Studentinnen aus den unterschiedlichen Berufsfeldern in Anspruch genommen.

So haben im Jahr 2018 32 Studierende ein Praktikum in den Bereichen PSD oder Club Aktiv absolviert, im Jahr 2019 waren es 27 Personen.

Das Interview mit einer Praktikumsanleiterin aus dem Fachbereich Sozialarbeit und ihrer Praktikantin sollen beispielhaft einen Einblick geben:

Wie schaut der Alltag einer Praktikantin aus?

Üblicherweise treffe ich mich mit einer Praktikantin eine halbe Stunde, bevor der erste Kundentermin ist und dann wird gemeinsam geschaut, was der Tag bringt, welche Termine anstehen. Mir ist eine Vorbesprechung der Termine wichtig und auch nach einem gemeinsamen Kundentermin nachzufragen, ob etwas offengeblieben ist.

Zusätzlich zu den gemeinsamen Terminen gibt es auch geplante Reflexionstermine.

Was sind die Herausforderungen für die Anleiterin?

Ein Praktikum anzuleiten kann durchwegs anstrengend sein, man muss sich immer wieder erklären und man muss bei Gesprächen immer schauen, dass es für Kundin und Praktikantin gut passt. Das ist eine Herausforderung. Man muss gut strukturiert sein und kann nicht recht spontan arbeiten, da mit der Praktikantin der Tag durchgeplant ist. Und man hat weniger Ruhezeiten, wenn eine Praktikantin da ist.

Warum bietet man trotzdem gern die Möglichkeit der Praktika an?

Grundsätzlich ist die Sozialarbeit eine sehr schöne Profession. Ich freue mich immer, wenn

andere Menschen auch diesen Beruf ergreifen, wenn man sie begeistern kann für unsere Arbeit und sie auch einen Einblick bekommen in die Lebenswelt der psychisch Kranken. Was für mich auch schön ist, man bekommt eine Außenperspektive durch die Praktikantinnen. Das ist auch immer wertvoll. Auch in der Kundenarbeit, sie schauen zum ersten Mal drauf und haben eine Idee dazu. Mir gefällt diese Art des Wissensaustausches. Es ist eine wichtige Arbeit, die wir machen und deswegen gebe ich meine Erfahrungen auch sehr gerne weiter.

Interview mit einer Praktikantin des PSD Was passiert beim PSD aus der Sicht einer Praktikantin?

Der PSD ist eine psychosoziale Einrichtung für Menschen mit psychischen Erkrankungen und unterstützt in verschiedenen Lebenslagen, sei es beim Wohnen, bei finanziellen Problemen oder der Alltagsbewältigung. Was bei den Kundinnen an Problemen so da ist und anliegt.

Was macht eine Praktikantin beim PSD?

Ich, in meiner Rolle als Praktikantin, habe überall dabei sein können, wenn es für die Kundinnen auch ok war, die Einwilligung war immer wichtig. Ich war sowohl bei Hausbesuchen dabei als auch in der ICM-Gruppe, habe dort auch mitgestalten können und mich einbringen können. Ich habe teilweise die Gespräche führen dürfen, was eine volle Bereicherung war. Ich habe es gut gefunden, dass meine Sicht oder meine Wahrnehmung wichtig war und ich nicht nur einfach daneben gesessen bin, sondern gefragt worden bin, wie ich das sehe.

Ich hatte wirklich das Gefühl, dass man ernst genommen wird.

Was hast du dir vom Praktikum mitgenommen, oder gibt es etwas Spezielles, das dir noch länger in Erinnerung bleiben wird?

Dadurch, dass ich davor noch nie mit Menschen mit einer psychischen Erkrankung näher in Kontakt war, war das Praktikum ein sehr interessanter und wichtiger Einblick und hat mir dann im nächsten Semester beim Studium schon geholfen. Besonders in Erinnerung sind mir einzelne Kundinnen mit einer wahnhaften Erkrankung. Ich würde den PSD auf jeden Fall als Praktikumsstelle empfehlen, sowohl als Kurzzeit- als auch Langzeitpraktikum, weil man viele verschiedene Einsichten bekommt, wie das Arbeitsleben dann ausschauen kann. Dieses ist sehr vielseitig und es gibt viele superprofessionelle Mitarbeiterinnen, von denen man wirklich viel lernen kann.

Nobody is perfect

I brauch' kane Bremser auf meina Seitn,
i wü taunzn, singa, paragleitn!
Des is des, wos i wirkli, wirkli wü.
Bitte, tat's mi net bremsn, sat's endli stü.
Do hoit. Do stimmt wos net gaunz.
Mei Lebm hätt' woi den netign Glaunz,
tat i mi söba net maunchmoi blockiern,
Echt, do greifst da auf's Hirn!
Do ans derfst net vagessn:
Waun i wos moch, bin i gaunz vasessn.
Mit Power und Kroft,
mit Eisotz und Leidnschoft
geh' i auns Werk und tua wos geht,
aundas kaun i net!
Oba i kimm net owei in d' Gäng,
Des Funkal is fia a Feia daun zweng.
Des bin i a, echt woah!
Des taugt ma net, na kloa!
Hin- und hergrissn in meina Oat,
mi ändern is schwa, is hoat.

Praktikumsmöglichkeiten bestehen für:

- Studentinnen der FH für Sozialarbeit
- Schülerinnen der Schulen/FH für Gesundheits- und Krankenpflege
- Studentinnen der FH für Ergotherapie
- Praktikantinnen Psychotherapeutisches Propädeutikum (nur Club Aktiv)
- Studentinnen der Medizin
- Teilnehmerinnen der EX-IN Ausbildung

Praktikumsanfragen sind an die zuständigen Regionalbüros zu stellen

Nua woin is a bissl zweng,
Toa und moch bessa, i ma deng!
Do wos soi's, so is hoit oft,
dass ma net ollas schofft.
Net vazweifin, weita mochn,
a bissl lockra sei und dazua lochn,
des kau do höffa, glaub i gaunz fest,
kana is perfekt, nobody the best!
Des schreib' i ma ob jetzt hinta die Ohrn!
Es is nu ka Masta geborn!

Angelika

Praktikum im Club Aktiv in Gmünd

Für das psychotherapeutische Propädeutikum ist es notwendig, ein Praktikum im Ausmaß von 480 Stunden zu absolvieren.

Der Club Aktiv hat täglich 4 Stunden geöffnet. Ich werde wöchentlich 3x anwesend sein. Voraussichtlich werde ich so neun Monate am Geschehen teilhaben können und bin damit eine Langzeitpraktikantin im Club Aktiv.

Und da in Gmünd ja gern gedichtet und gereimt wird, hier nun ein paar Zeilen über meine bisherigen Stunden:

Da die Uni nach einem Praktikum rief,
mach ich dieses beim Club Aktiv.
Gleich der erste Tag war Frühstücksstunde,
da wurde ich sofort nett aufgenommen
in die Runde.

Zum Frühstück gibt's mal ab und
zu Eier mit Speck,
hui – die gehen immer ruck zuck schnell weg!
Nach den Spaziergängen brauchen wir
ne Pause,
und da gibt's dann selbstgemachten Kuchen
zur Jause.

Mittwochs gehen wir immer ins Fit,
denn es zählt ja jeder Schritt.
Die anderen sind nicht so
fürs Gewichte stemmen,
sondern sich hinters Gedächtnistraining
fleißig klemmen.

Beim Puzzle sitzen wir in gemütlicher Runde,
da vergeht sie schnell die Stunde.
Bei der Millionenshow gibt's immer
viel zu raten,
bin ich doch froh, wenn stehen
die Antworten auf den Karten!

Ende des Monats wir in die Zukunft
dann sehen,
was wird wohl jeden Freitag
zu Essen am Tische stehen?
Jeder kann einen Vorschlag machen,
es finden sich immer sehr interessante Sachen.

Es ist schön mit den Besuchern zu tratschen
und über so manche Themen zu quatschen.
So vergeht ganz schnell der Tag,
weil man ja dieses und jenes reden mag.

Ende November wurde fleißig gesteckt
und gebunden,
für den Adventkranz hat jeder
was Grünes gefunden.
Vor Weihnachten hielten alle die Nase
in die Luft,
die Kekse verbreiteten einen herrlichen Duft!

Die Hälfte von den Stunden hab ich schon
gemacht, und auch so manche Träne gelacht!
Gern geh ich in die Pestalozzigasse hin,
denn da macht das Praktikum Sinn.
Egal ob gestern, morgen oder heut –
es san anfoch dort gmiadliche Leut!

Nein, Nein und nochmals Nein!

Der Leistungswahn
fängt schon bei den Kindern an.
In der Schule angetrieben,
wird gerechnet und geschrieben,
bis die kleinen Köpfe rauchen,
weil wir fitte Kinder brauchen,
die im Leben etwas taugen.
Es gilt das Optimum herauszusaugen,
das in den kleinen Menschen steckt.
Doch was wird damit bezweckt?
Früh schon werden sie getrimmt,
damit es ein gutes Ende nimmt.
Sie geh'n zum Fußball, zum Ballett,
fall'n spätabends müde in ihr Bett.
Lernen, lernen, lernen, lernen.
Schlafengehen mit den Sternen.
Aufstehn', wenn die Hähne kräh'n,
denn es gilt im Leben zu bestehn'.
Um möglichst viel herauszupressen,
wird auf das Wichtigste vergessen.
Hinterfragen, kritisch denken?
Das könnt' ihr euch schenken.
Wir woll'n, dass ihr früh schon merkt,
es ist wichtig, dass man werkt!

Werken ist das oberste Gebot!!!
Doch so vieles wäre heut' im Lot,
wenn im täglichen Getriebe,
nicht auf der Strecke bliebe,
was im Leben wirklich zählt.
Nicht dass man sich durchs Leben quält.
Dass man leistet bis es nicht mehr geht!
Im Ernst, diese Welt ist doch verdreht!
Es bleibt kaum Zeit zum Innehalten,
Zeit um sich in Ruhe zu entfalten.
Zeit zum Trödeln, Träumen?
Nein, wir woll'n doch nichts versäumen!
Selbst fürs Kochen ist kaum Zeit.
Ist es auf diesem Erdball wirklich schon so
weit?
Ich will den Finger nicht erheben.
Auch ich bin verstrickt in dieses Leben.
Doch soll das so bleiben, soll das so sein?
Ich sage: Nein!
Nein, Nein und nochmals Nein!
So soll es nicht bleiben, so soll es nicht sein!!! -
Oder?

Angelika

Kontinuität und Beziehung in Fakten und Zahlen ...

Zahlen und Fakten

Wie aus bisherigen Berichten gewohnt, stellen wir im Folgenden die Zahl der erreichten Kundinnen, die Anzahl der Betreuungskontakte, die Zuweisungen aus dem Verbindungsdienst sowie der durchgeführten Hausbesuche, Helferkonferenzen und Gruppenangebote pro Region im Psychosozialen Dienst dar. Ergänzt werden diese Zahlen um die Ergebnisse des Projekts KIPKE und des Club Aktiv. Im Verhältnis zu den Erfolgszahlen stehen die angeführten Personalressourcen. Mit diesen Auswertungen sollen die vorangegangenen inhaltlichen Berichte über die Leistungen der einzelnen Dienstleistungsbereiche untermauert und in eine mengenmäßige Größenordnung gegossen werden. Die Kernleistungen des PSD, des CA und des Projektes KIPKE lassen sich auf diese Weise entsprechend ihrem Auftrag und Konzept messen.

Insgesamt zeigt sich über beide Berichtsjahre hinweg eine kontinuierliche Inanspruchnahme durch die Kundinnen bzw. eine kontinuierliche Leistungserbringung durch die Mitarbeiterinnen. Damit wird der hohe Anspruch an unsere Prozess- und Dienstleistungsqualität gekennzeichnet.

Wir danken unseren Kundinnen für das in uns gesetzte Vertrauen und unseren Mitarbeiterinnen für ihren beeindruckenden, das erwartbare Ausmaß immer wieder übersteigenden Einsatz. Sie befüllen Tabellen und Zahlen mit Beziehung und Leben!

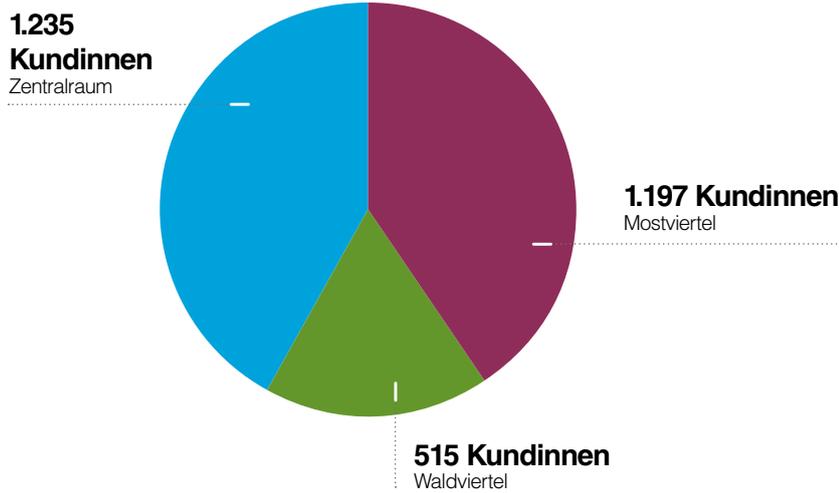
Ressourcen

Region	Einwohnerinnen	Vollzeitäquivalente*		Anzahl Mitarbeiterinnen
		Anzahl	in Wo-h	Dez. 2019
Mostviertel	245.671	27,42	1.042	46
Waldviertel	138.092	20,18	767	36
Zentralraum	291.904	25,90	984	45
Summe	675.667	73,50	2.793	127

* Stand 2019

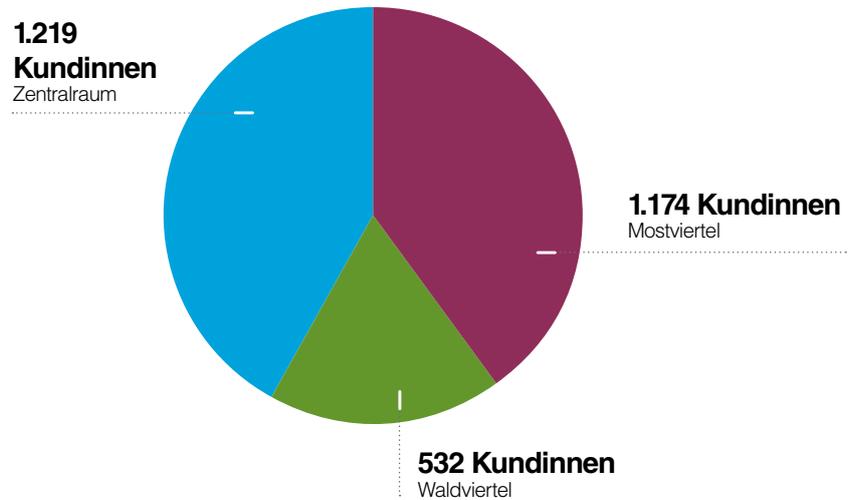
Anzahl der Kundinnen nach Regionen 2018

2.947
Kundinnen gesamt

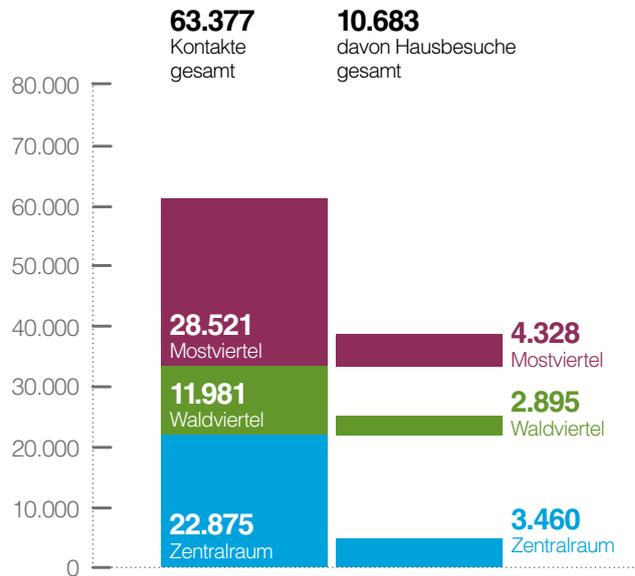


Anzahl der Kundinnen nach Regionen 2019

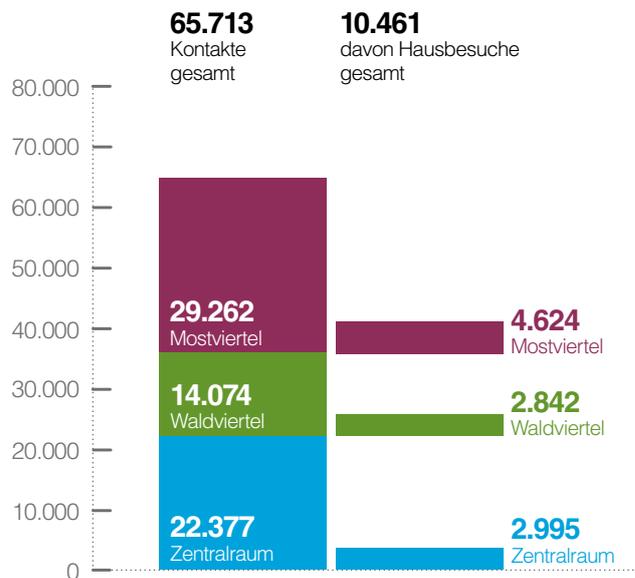
2.925
Kundinnen gesamt



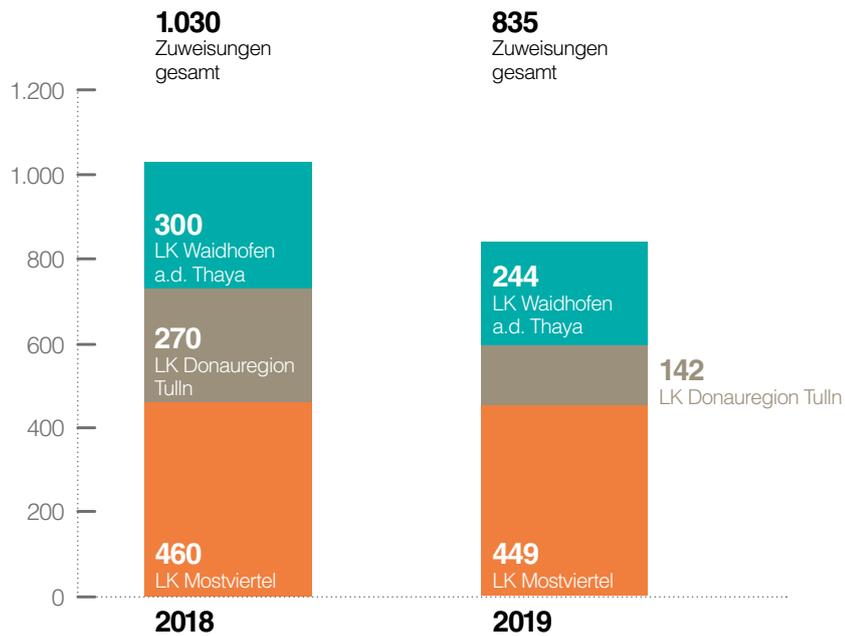
Kontakte inklusive Hausbesuche 2018



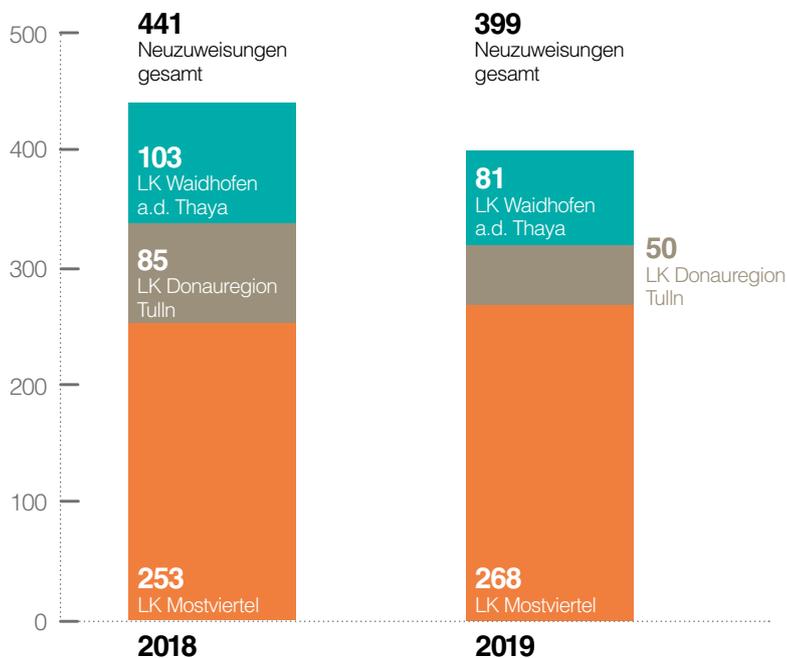
Kontakte inklusive Hausbesuche 2019



Verbindungsdienst* Anzahl der Zuweisungen

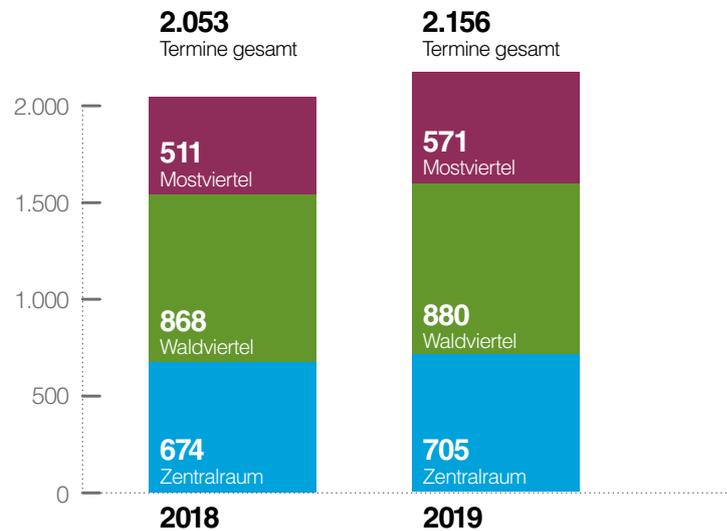


Verbindungsdienst* Anzahl der Neuzuweisungen

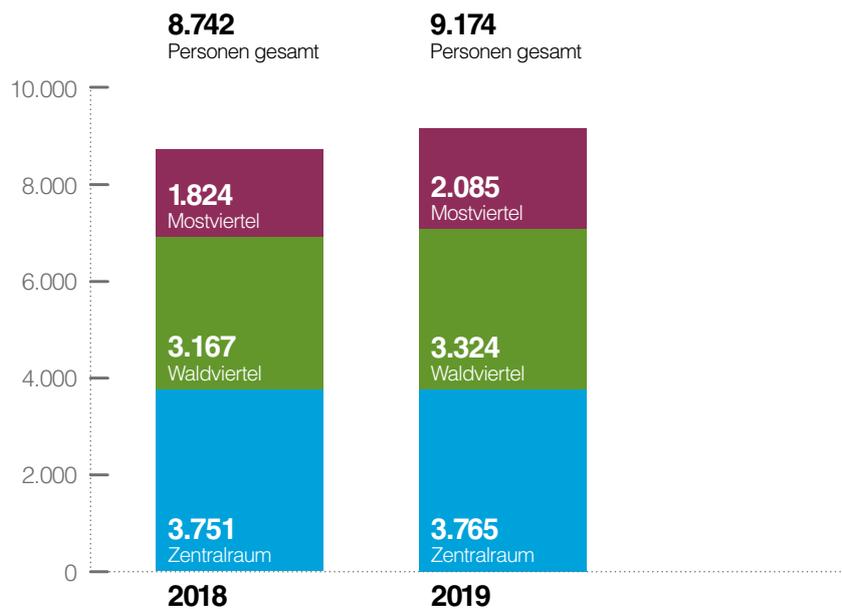


* Einmal pro Woche besuchen wir die psychiatrischen Spitalsabteilungen. Gemeinsam planen wir die ambulante Nachbetreuung nach der Entlassung.

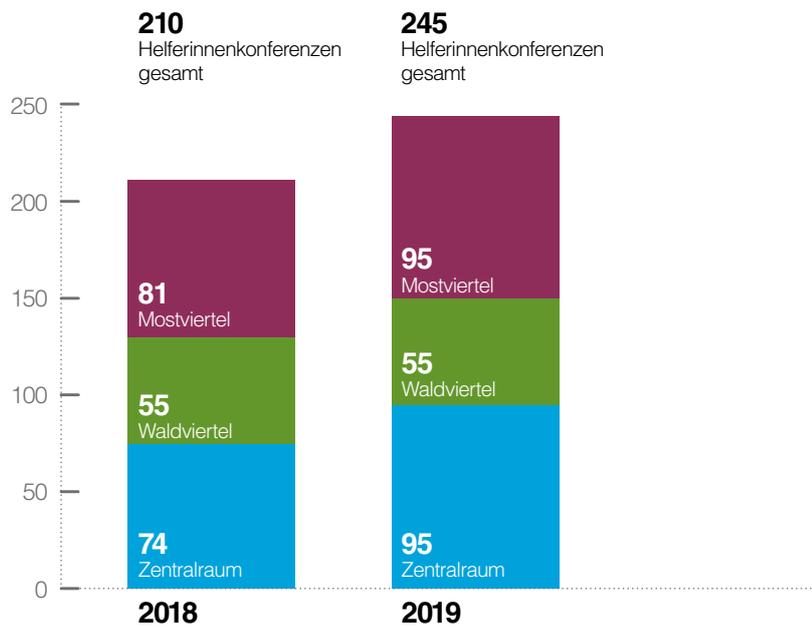
Anzahl der Gruppentermine nach Regionen



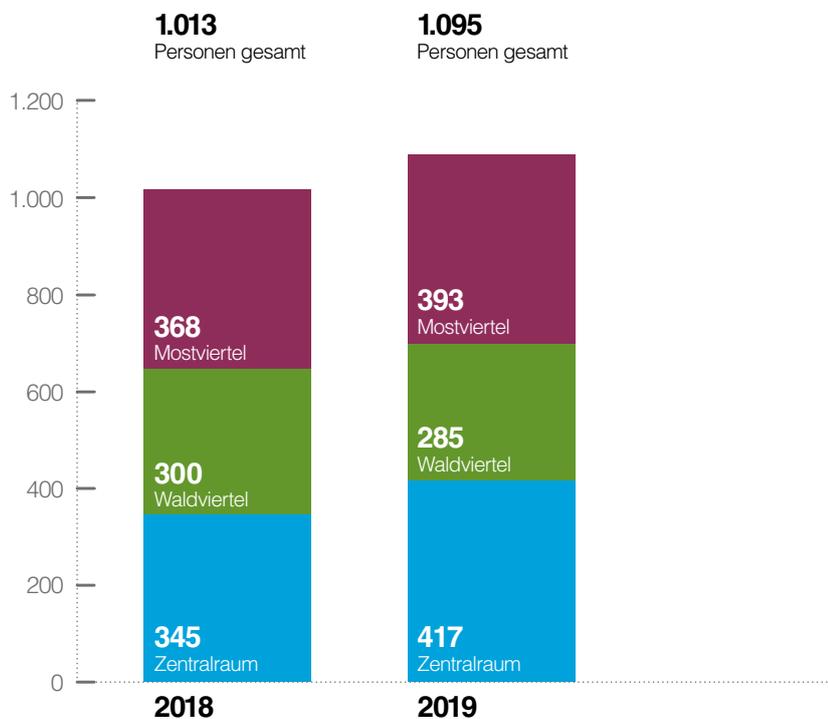
Teilnehmerinnen bei Gruppenangeboten



Anzahl der Helferinnenkonferenzen*



Teilnehmerinnen an Helferinnenkonferenzen*



* Alle Helferinnen sitzen mit der Kundin zusammen. Die bisherige gemeinsame Arbeit wird überdacht – neue Ziele und Pläne werden formuliert und fixiert.

KIPKE Beratungsbausteine

Region	Elterngespräche*		Familiengespräche		Gespräche Kinder/Jugendliche	
	2018	2019	2018	2019	2018	2019
Mostviertel	515	468	76	78	275	267
Waldviertel	97	148	15	23	91	174
Zentralraum	291	155	70	39	281	121
Summe	903	771	161	140	647	562

* Die Kategorie Elterngespräche umfasst alle Gespräche mit den erwachsenen Bezugspersonen des Kindes, wie z. B. auch jene mit Großeltern.

Region	Gespräche gesamt		davon Hausbesuche	
	2018	2019	2018	2019
Mostviertel	866	813	174	113
Waldviertel	203	345	30	22
Zentralraum	642	315	77	9
Summe	1.711	1.473	281	144

KIPKE Kinder und Familien

Region	betreute Kinder		betreute Familien	
	2018	2019	2018	2019
Mostviertel	80	80	53	57
Waldviertel	30	67	28	50
Zentralraum	86	76	71	69
Summe	196	223	152	176

Club Aktiv

Region	TeilnehmerInnen		Veranstaltungen		Personen	
	2018	2019	2018	2019	2018	2019
Mostviertel	10.301	10.412	1.077	1.093	326	350
Waldviertel	9.814	9.546	950	962	242	236
Zentralraum	5.618	6.204	654	675	304	302
Summe	25.733	26.162	2.681	2.730	827	842

Impressionen Klausurtag 2018 | 2019





Impressionen Klausurtag 2018 | 2019





Regionalbüro Mostviertel

für die Bezirke Amstetten, Melk, Scheibbs und Magistrat Waidhofen/Ybbs

T 07472-655 44 | Hauptplatz 37, 3300 Amstetten

Regionalbüro Waldviertel

für die Bezirke Gmünd, Horn, Waidhofen/Thaya, Zwettl

T 02822-535 12 | Landstraße 29, 3910 Zwettl

Regionalbüro Zentralraum

für die Bezirke St. Pölten, Krems, Lilienfeld

T 02742-710 00 | Brunngasse 23, 3100 St. Pölten

www.caritas-stpoelten.at