

Caritas
Wir helfen.

Jahresbericht 2020 | 2021 *...und dennoch.*

PsychoSozialer Dienst
und Club Aktiv



PsychoSozialer Dienst und Club Aktiv

**Jahresbericht
2020 | 2021**

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 47
KIPKE – Kinder psychisch kranker Eltern	Seite 48 bis 53
Bündnis gegen Depression	Seite 54
Zahlen und Fakten	Seite 56 bis 63
Impressionen	Seite 64
Schatzkiste	Seite 66

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: Christina Brandstetter, Andrea Gruber, Klaus Helmreich, Renate Hiesberger, Klara Hofer, Hermine Penz, Judith Pfeiffer, Florian Ruhs, Daria Spreitzer-Gröbner
Grafik und Layout: Sigrid Brandl

Stabilität

Inmitten einer sehr bewegten und beunruhigenden Zeit freut es mich umso mehr, dass Sie den aktuellen Jahresbericht des Psychosozialen Dienstes und des Club Aktiv in den Händen halten. Zwei intensive und kräftezehrende Jahre liegen hinter uns allen. Unsicherheit und Sorge prägen die gegenwärtige gesellschaftliche Lage weiterhin; Pandemie, Klimawandel oder die Auswirkungen von Kriegen machen vielen Menschen Angst. Es ist nicht leicht, die Übersicht und das Gleichgewicht zu behalten. Gerade in diesen Situationen ist die Caritas erste Anlaufstelle für Menschen in Leid und Not. Mit den Angeboten vom Psychosozialen Dienst und dem Club Aktiv gelingt es uns täglich, psychisch kranken Menschen und deren Angehörigen ein Ohr und eine Stimme zu geben, ihnen die Hand zu reichen und ihren Sorgen Raum zu geben. Für viele Menschen bedeutet es gerade in diesen Tagen eine



große Hilfe, wenn sie in ihrem Umfeld emotionale Unterstützung erfahren und Orientierung finden. Seit nunmehr 50 Jahren ist die Caritas für Menschen mit psychischen Problemen tätig und ich möchte mich bei allen Mitarbeiter*innen für ihr langjähriges Engagement bedanken. Sie übernehmen Verantwortung, geben der Caritas ein Gesicht und den betroffenen Menschen Stabilität. Wir freuen uns auf das Jahr 2022, indem wir Vieles vorhaben und Bewährtes weiterführen wollen. Für unsere gemeinsame Arbeit wünsche ich uns vor allem Gesundheit, den Mut Herausforderungen anzupacken und im eigenem Tun Bedeutung zu erfahren.

Hannes Ziselsberger, Caritas-Direktor

Zusammenhalt

Der Rückblick auf die Jahre 2020 und 2021 ist anders als in früheren Zeiten. Beim bewussten Innehalten und Reflektieren kommen zunächst sehr stark die Bilder von den Auswirkungen der Pandemie. Die enormen Herausforderungen in der Arbeitswelt sowie bedeutende Beeinträchtigungen im Privatleben, rasch wechselnde Vorgaben zur Pandemiebekämpfung, Sorge um die Gesundheit von Mitarbeiter*innen, Kund*innen und Familienangehörigen, Arbeiten von zu Hause und der Verlust von physischen Kontakten im Büro ...

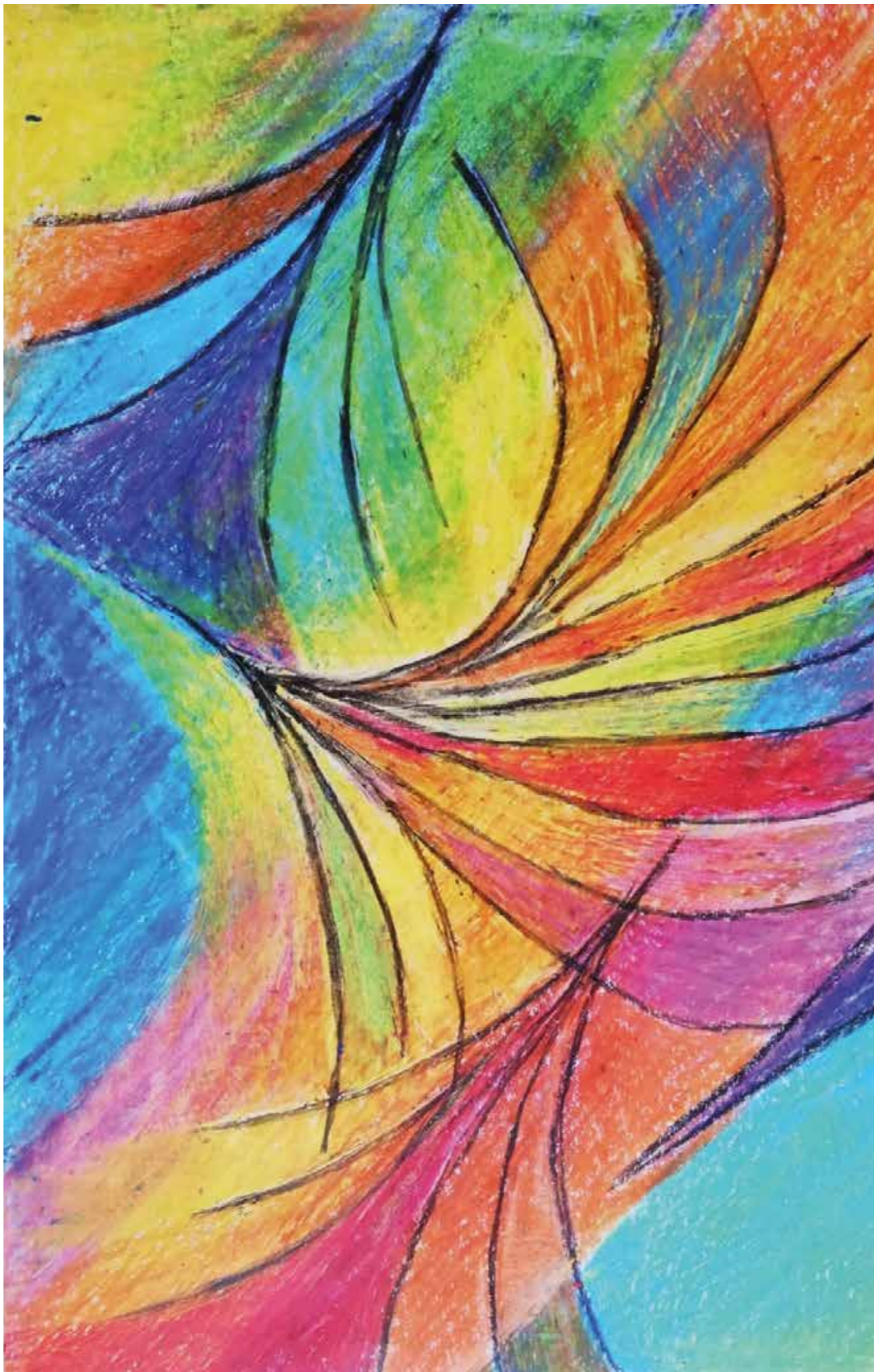
Ich bin dankbar, dass es trotz der schwierigen Situation gelungen ist, die uns anvertrauten Menschen so gut zu betreuen und zu behandeln, dass wir mit den von uns gesetzten Maßnahmen zur Vermeidung von Erkrankungen beigetragen haben und ein tiefgreifendes Zusammenhalten in unserem Bereich spürbar wurde. Unabhängig davon ist es uns aber



innerhalb unseres Bereiches in dieser Zeit auch gelungen, ein langgehegtes, einzigartiges und sehr verbindendes Projekt zu verwirklichen: unseren PSE-Film. Das macht mich stolz, erfüllt uns alle mit großer Freude und ist ein weiteres kraftvolles Zeichen des Zusammenhaltes.

Ich bedanke mich ganz besonders bei allen Mitarbeiter*innen für ihre geleistete Arbeit, ihr Verständnis für die getroffenen Maßnahmen sowie ihren unermüdlischen Einsatz und die herausragende Betreuung und Behandlung der Kund*innen im PsychoSozialen Dienst, Club Aktiv, KIPKE und Bündnis gegen Depression.

Susanne Karner, Bereichsleitung



Angelika Tiefengraber

Lebendigkeit



Anscheinend sind zwei Jahre ausreichend Zeit, Ungewohntes und bisher nie Dagewesenes in einer Art einzuüben, dass es sich schon fast wieder normal anfühlt.

Diesen Eindruck erhält man jedenfalls beim Lesen des neuen Jahresberichtes unseres Dienstleistungsverbundes.

Ja – die Jahre 2020 / 21 waren von der Pandemie geprägt: am 25. Februar 2020 die ersten registrierten Virusinfektionen in Österreich, am 11. März 2020 erklärte die Weltgesundheitsorganisation (WHO) die Epidemie zur Pandemie, ab 16. März 2020 der erste bundesweite Lockdown, zu Ostern wieder schrittweise Lockerungen. Es sollten noch mehrere Lockdowns folgen, unzählige Verordnungen zu Schutz- und Verhaltensmaßnahmen, Kontaktbeschränkungen, Maskenpflicht, Einreisebeschränkungen und Impfaktionen.

Die Sicherheit unserer Kund*innen und Mitarbeiter*innen hatte stets oberste Priorität. Ein verantwortungsvoller Kompromiss zwischen der Einhaltung notwendiger Sicherheits- und Schutzmaßnahmen und der Gewährleistung aufrechter Betreuung und Versorgung war unser oberstes Ziel.

Und dennoch...

Ungewollt waren wir alle gefordert eine neue Alltagspraxis zu leben und einen Wandel unserer Gewohnheiten zu vollziehen. Wie wir heute feststellen, ist dies auf sehr berührende und einzigartige Weise nicht nur wunderbar gelungen, sondern hat sich darüber hinaus auch viel Neues entwickeln lassen.

Für dieses sichtbare Zeichen der Lebendigkeit möchten wir allen Mitarbeiter*innen und Kund*innen von Herzen danken.

Die Grundanliegen unserer gemeinsamen sozialpsychiatrischen Arbeit – Kontakt und Beziehungen zu halten und Gemeinschaft zu pflegen – sind auf ganz besondere Art und Weise umgesetzt, spürbar und deutlich geworden. Rücken Sie jetzt also Ihren Sessel zurecht und erfahren Sie in einem bunten Rückblick von all den positiven Neuerungen und Entwicklungen, die uns trotz allem und dennoch in der vergangenen Zeit bewegt und begeistert haben:

Von unseren speziellen Gruppenangeboten, insbesondere für junge Erwachsene, unter Einsatz neuer Medien und Nutzung neuer Strukturen, vom Projekt KIPKE und drei erfolgreich durchgeführten Camps, vom Pilotprojekt Psychotherapie, vom Ausbau der Ambulatorien, von tierischen Ausflügen, von gelungener Selbsthilfe, von Schneckenpost, Sorgenfressern und Schatzkisten.

Besonders möchten wir an dieser Stelle auch die erfolgreiche Evaluierung des PSD durch den Fördergeber Land Niederösterreich betonen. Der neuerlich für die nächsten Jahre abgeschlossene Vertrag stimmt uns zufrieden und ist ein sehr positives Ergebnis.

Wir schauen nach vorne und freuen uns auf weitere spannende, erfüllte und lebendige Zeiten!

**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



Renate Hiesberger

Regionalleitung Stellvertretung Sozialpsychiatrisches Fachpersonal



Constanze Schmidt

Ärztliche Regionalleitung



Sylvia Habereffner

Region Mostviertel



Klaus Helmreich



Julia Pichler



Irina Taschler

Region Waldviertel



Angelika Karner



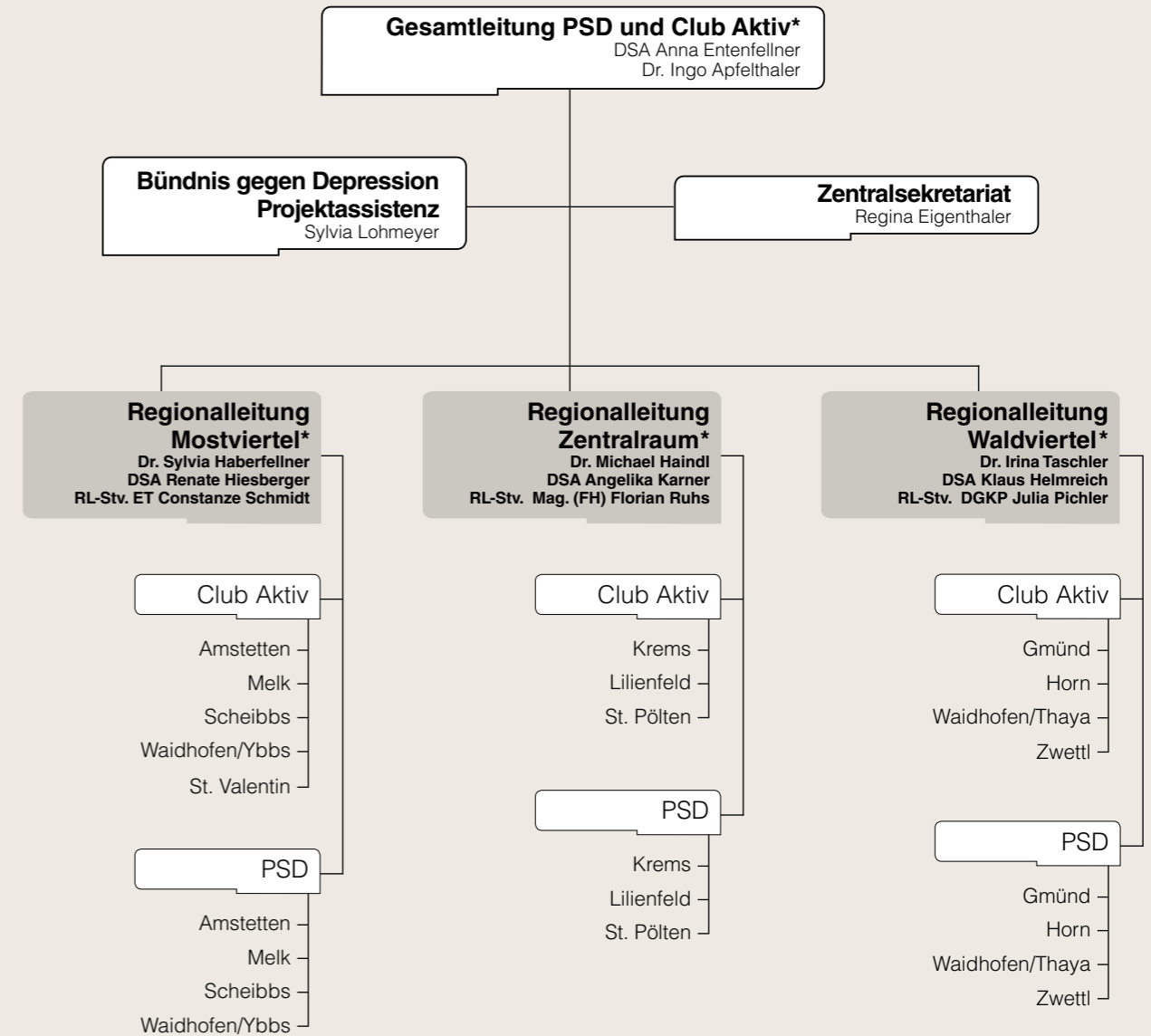
Florian Ruhs



Michael Haindl

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 2021

Club Aktiv & PSD

für Menschen mit psychischen Erkrankungen



ICH komme

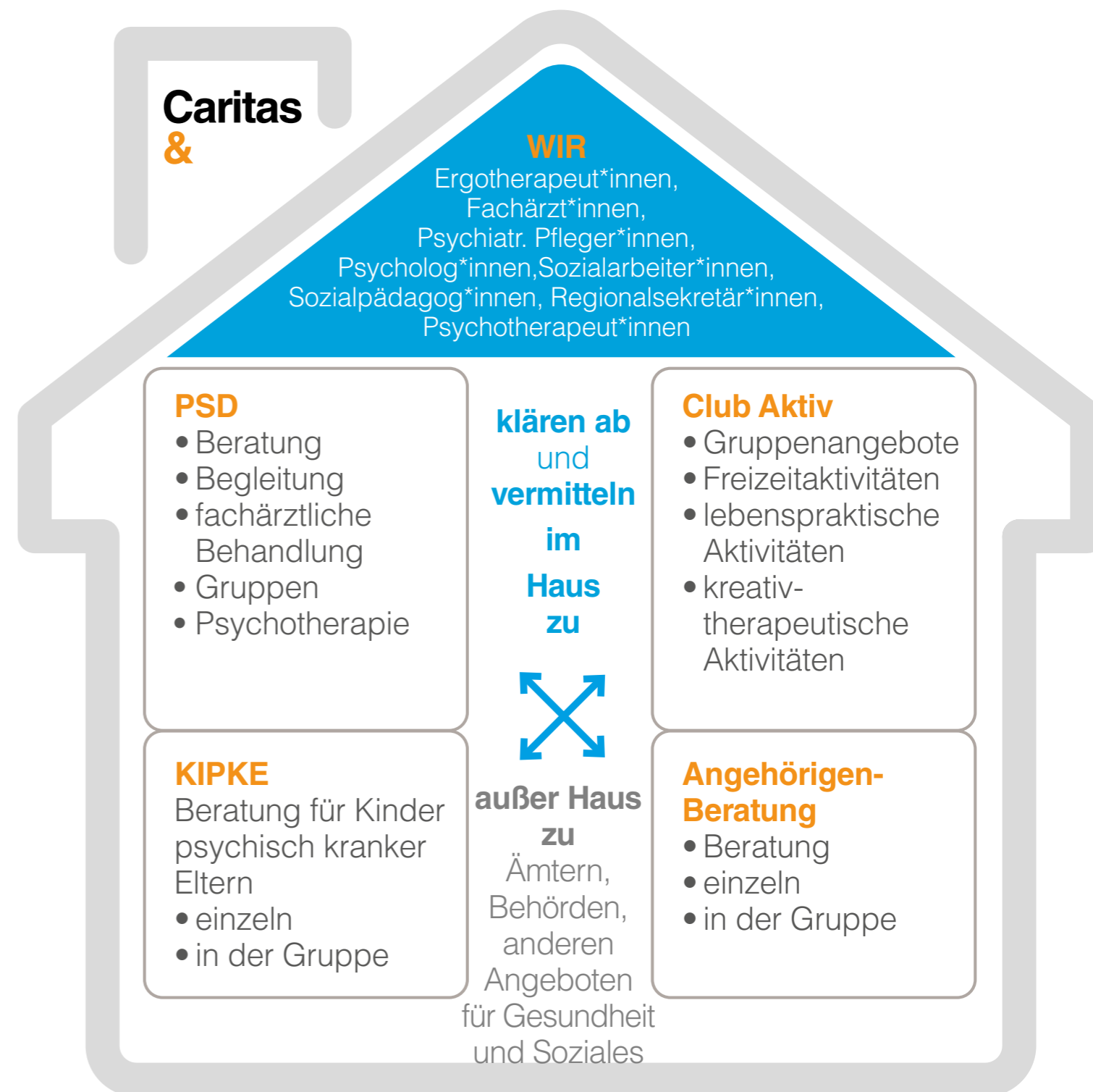
- **selbst** oder
- durch **Vermittlung**
 - einer öffentlichen Stelle
 - einer ambulanten oder stationären Einrichtung.



ICH komme als

- **Betroffene*r,**
- **Familienmitglied,**
- **Freund*in,**
- **Nachbar*in,**
- **Arbeitskolleg*in.**

Hoffnung, Mut & Kraft finden – dabei wollen wir unterstützen!



Unsere Standorte



Tägliche Erreichbarkeit

- in den Regionalbüros
 - Montag bis Freitag von 9:00 bis 12:00 Uhr
- Anfragen | Auskünfte | Informationen



Wöchentliche Sprechstunde

Beratung in allen Standorten ohne Anmeldung



Unsere Angebote finden Sie unter:

www.caritas-stpoelten.at/psychosozialerdienst

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**

Region Mostviertel

für die Bezirke Amstetten, Melk, Scheibbs und 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

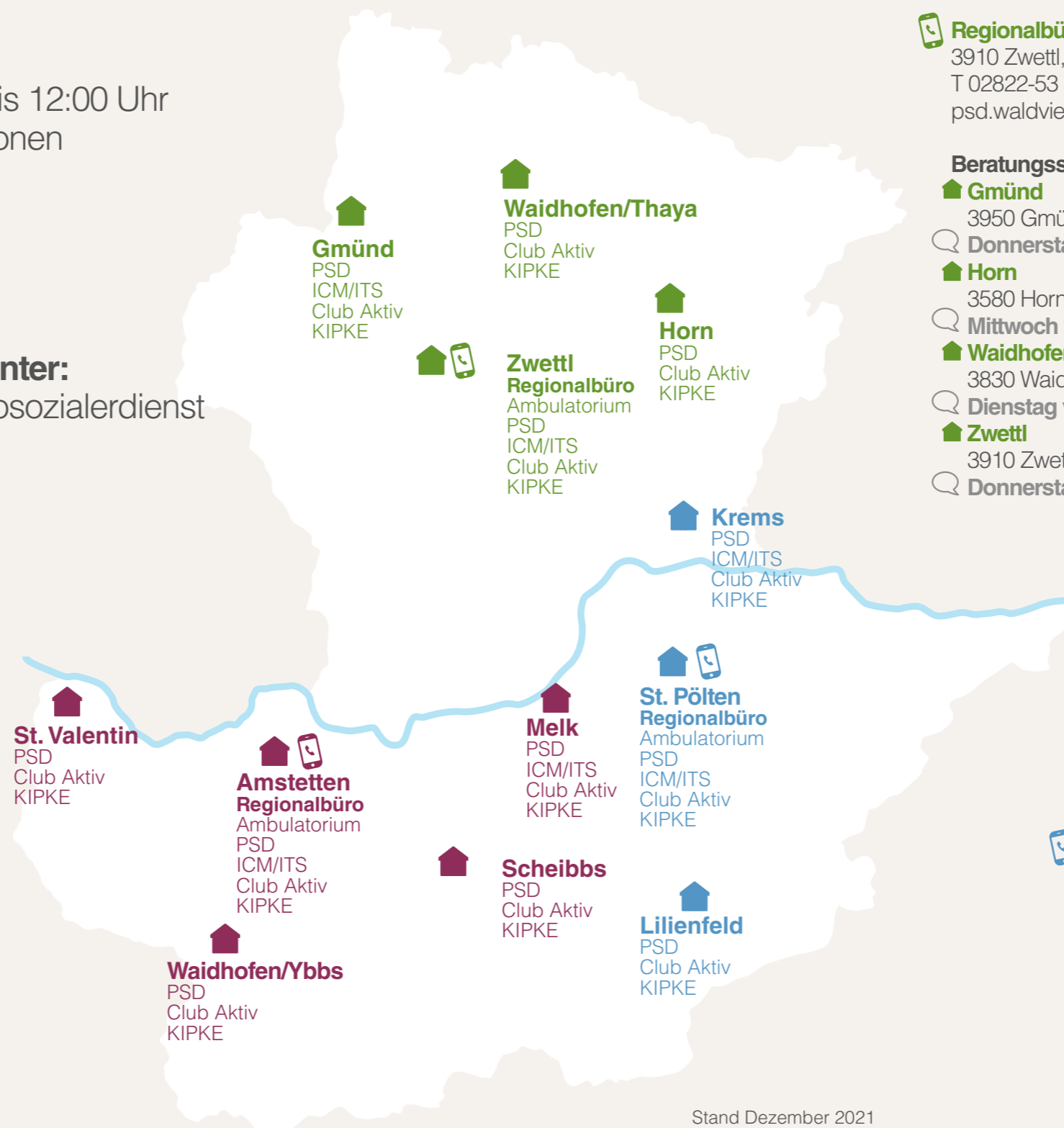
3390 Melk, Stadtgraben 10
🗨️ **Donnerstag von 10:00 bis 11:30 Uhr**

🏠 Scheibbs

3270 Scheibbs, Kapuzinerplatz 1
🗨️ **Donnerstag von 11:00 bis 12:00 Uhr**

🏠 Waidhofen/Ybbs

3340 Waidhofen/Ybbs, Mühlstraße 14
🗨️ **Dienstag von 10:00 bis 11:00 Uhr**



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**

Mo, 16. März 2020, 8:00 Uhr

aus Sicht der Regionalleiter*innen

Beginn einer neuen Arbeitswoche im PSD, KIPKE und Club Aktiv und Beginn des ersten Corona-Lockdowns!

Die Welt ist seit heute Morgen eine völlig andere – auch bei uns in der Caritas! Buchstäblich über das Wochenende sind sämtliche Strukturen, Regulative, Abläufe, Vertragsinhalte, beschriebene und bewährte Angebote, Methoden und Settings in der üblichen Form nicht mehr umsetzbar und zur Eindämmung der Pandemie nicht erlaubt. Eine besondere Situation erfordert neue Maßnahmen, nur welche? Bereits seit Freitag, 13. März 2020, sind wir als Leitung in ständiger Bereitschaft, um Anweisungen zu erhalten und Informationen an Mitarbeiter*innen weiterzugeben ... Wir haben selber viele Fragen und warten auf Anweisungen aus der Caritas-Zentrale.

Lockdown 1.0

Müssen wir in die Arbeit? Dürfen wir ins Büro? Club geschlossen/offen? Wie sollen wir unsere Kund*innen betreuen? Hausbesuche erlaubt? Schockstarre! Planlosigkeit! Orientierungslosigkeit! Abwarten! Telefonate am Wochenende! Fragen per Mail!

Erste Instruktionen an die Mitarbeiter*innen ...

Aufregung
Bleibt am Montag zu Hause, Erreichbarkeit am Diensthandy, Ruft eure Klient*innen an, Wir sind für Sie da, Beratungszentren geschlossen, keine Sprechstunden, Sicherheit vermitteln, Selbstbeobachtung, Grundversorgung, Medizinische Versorgung, Bleibt zu Hause, Vorgaben der Bundesregierung einhalten

...und dennoch, nach der ersten Schockstarre kommen wir ins Tun!

Ein EDV-Zugang in das PSD-Dokumentationssystem und zum Mail für den Einstieg zu Hause wird jeder/jedem Mitarbeiter*in ermöglicht. Die Kolleg*innen der IT-Abteilung leisten Großartiges, entsprechendes IT-Equipment wird rasch bereitgestellt.

Unser Leitsatz: „Wir lassen niemanden allein!“ Ein fachbereichsübergreifender Journdienst an allen Beratungsstellen stellt sicher, dass Aufsuchende Hilfe bekommen. Täglich von 9:00 bis 12:00 Uhr sind zwei Mitarbeiter*innen vor Ort. Auf Leitungsebene gibt es täglich, manchmal sogar mehrmals, Telefonkonferenzen zum Briefing und zur überregionalen Abstimmung durch unsere Fachbereichsleitung!

Eine Woche nach Beginn des Lockdowns findet unser erstes Zoom-Gesamtleitungsteamtreffen statt! Das erleichtert vieles, denn erstmals erfolgt Information und Austausch zeitgleich und wird zeitnahe an die Mitarbeiter*innen der Region verteilt. Im Februar 2020 haben wir in der erweiterten PSE-Konferenz skeptisch über die Digitalisierung in unserem Bereich diskutiert – heute laden wir unsere Mitarbeiter*innen zu den ersten Zoom-Besprechungen ein ...

Zoom

Ich komm nicht rein. Ich höre nichts. Hallo!!! Seid ihr noch da? Hört ihr mich? Ich sehe nichts. Ihr bewegt euch nicht. Schickt mir die Einladung nochmal. Wo muss ich drücken? Du musst den Lautsprecher einschalten. Wo ist der Lautsprecher? Wir hören dich nicht! Stummschaltung aufheben! Nur einer kann sprechen. Ups, jetzt ist sie weg. Hallo, wo bist du? Gratis Zoom, Zoomlizenz. Einladungen versenden. Zeitzonen beachten. Headset, Host, Bildschirm teilen, Chat, ...

Nach den ersten zwei bis drei Lockdownwochen kehrt Arbeitsroutine ein.

Unser Angebot für Kund*innen hat sich, egal ob bisher im Einzel- oder im Gruppensetting, zum telefonischen Angebot verändert. Nur dringende Kontakte finden persönlich statt.

Zahlreiche Telefonate, stundenlang das Handy am Ohr im Kontakt mit Mitarbeiter*innen bringt die Arbeit zu uns nach Hause. Genauso ergeht es unseren Mitarbeiter*innen im Kund*innenkontakt. Die Hauptaufgabe der Mitarbeiter*innen ist in der Zeit, alle Klient*innen regelmäßig zu kontaktieren, den Gesundheitszustand abzufragen und den Kontakt aufrechtzuerhalten, Krisenbewältigung und -management durchzuführen und bei Mangel an Grundversorgung die kontaktlose Übergabe von Medikamenten und Lebensmitteln sicherzustellen. Bei Bedarf wird die Depotverabreichung – geschützt durch einen Ganzkörper-Schutzanzug – im Haushalt der Kund*innen durchgeführt.

Digitale Vernetzung, innerhalb der Teams, ist hilfreicher Begleiter und die einzige Möglichkeit, die Kolleg*innen zu sehen und sich auszutauschen.

Ein unglaublicher organisatorischer Aufwand wird betrieben, um Kund*innen und Mitarbeiter*innen gleichermaßen zu schützen. Schutzbekleidung wird bereitgestellt. Die ersten Stoffmasken sind genäht, verteilt und per Post verschickt. Desinfektionsmittel ist rasch Mangelware. Schutzanzüge, Handschuhe, Masken, Desinfektionsmittel sind plötzlich notwendig. Wir als Leitung übernehmen Lieferdienste von der Zentrale an die einzelnen Beratungsstellen und organisieren ...

Organisation

Tägliche Telefonate mit Mitarbeiter*innen, Handlungsanleitungen verfassen, Zooms organisieren, Mails, Caritas-Hotline, Bereitschaftsdienst, Zoom-Protokoll vom PSE-Krisenstab, Live Streams, Verordnungen, Maßnahmen, kreative Angebote für Kund*innen sammeln, Hygienebestimmungen, Ein-Meter-Abstand, Babyelefant, virtuelle Schatzkiste, Motivation, Diskussion über Kurzarbeit, Sicherheit geben, Klarheit, Psychohygiene, Verkehrsbeschränkungen, Journdienst einteilen, Aushänge, IT-Hardware, Dienstfreistellung, Mehrstunden- und Urlaubsabbau, Pressekonferenzen, Hoffnung, Signal, Arbeit von zu Hause, Erreichbarkeit, Wir müssen abwarten, keine Weiterbildungen, Veranstaltungen abgesagt, Lockerungen, Öffnungsschritte, Hochrisikogruppen freistellen, Sonderurlaubstage, Praktikant*innen absagen, telefonischer Verbindungsdienst, Informationsweitergabe, Kurzarbeit ja/nein, Einschränkung vs. Flexibilität, Einhaltung aller Maßnahmen und Vorgaben, Reflexion, Herausforderungen, Unaufgeregtheit, Klarheit, Mund-Nasen-Schutz, FFP2-Maske, Einschränkung der sozialen Kontakte, Ampelregelungen, Antigentest, PCR-Test, Wir sind da!

Und am Jahresende 2021 sind der Umgang mit Corona, die Abstands- und Hygienebestimmungen zur Routine geworden und in den Arbeitsalltag übergegangen. Vier Lockdowns, drei interne Impfangebote, viele Ampelregelungen und Maßnahmenanpassungen später ...und dennoch haben wir Mitarbeiter*innenführung erfüllt und unsere Kund*innen im PSD, KIPKE und Club Aktiv wurden bestens unterstützt.

Renate Hiesberger, Klaus Helmreich, Angelika Karner



Information, Beratung, Begleitung und Behandlung

für Menschen mit psychischen Erkrankungen

Der PsychoSoziale Dienst (PSD) ist eine durch das Land NÖ finanzierte Einrichtung für Menschen mit meist schweren psychischen Erkrankungen.

Sie erhalten bei uns Information, Beratung, Begleitung und Behandlung

- bei Fragen zu ihrer psychischen Gesundheit
- nach einem Aufenthalt in einer psychiatrischen Abteilung
- bei Suizidgedanken.

Unser multiprofessionelles Team bietet Unterstützung in den Bereichen psychische Gesundheit und soziale Bedürfnisse, das heißt bei Grundsicherung, Selbstversorgung, Wohnen, Tagesstruktur und Kontaktfindung.

Kund*innen und Angehörige erhalten Hilfestellungen durch sozialpsychiatrisches Fachpersonal in der Beratungsstelle, bei Hausbesuchen sowie in Einzel- und Gruppenangeboten.

Unser Angebot ist kostenlos und freiwillig.

Alle Mitarbeiter*innen sind zur Verschwiegenheit verpflichtet.

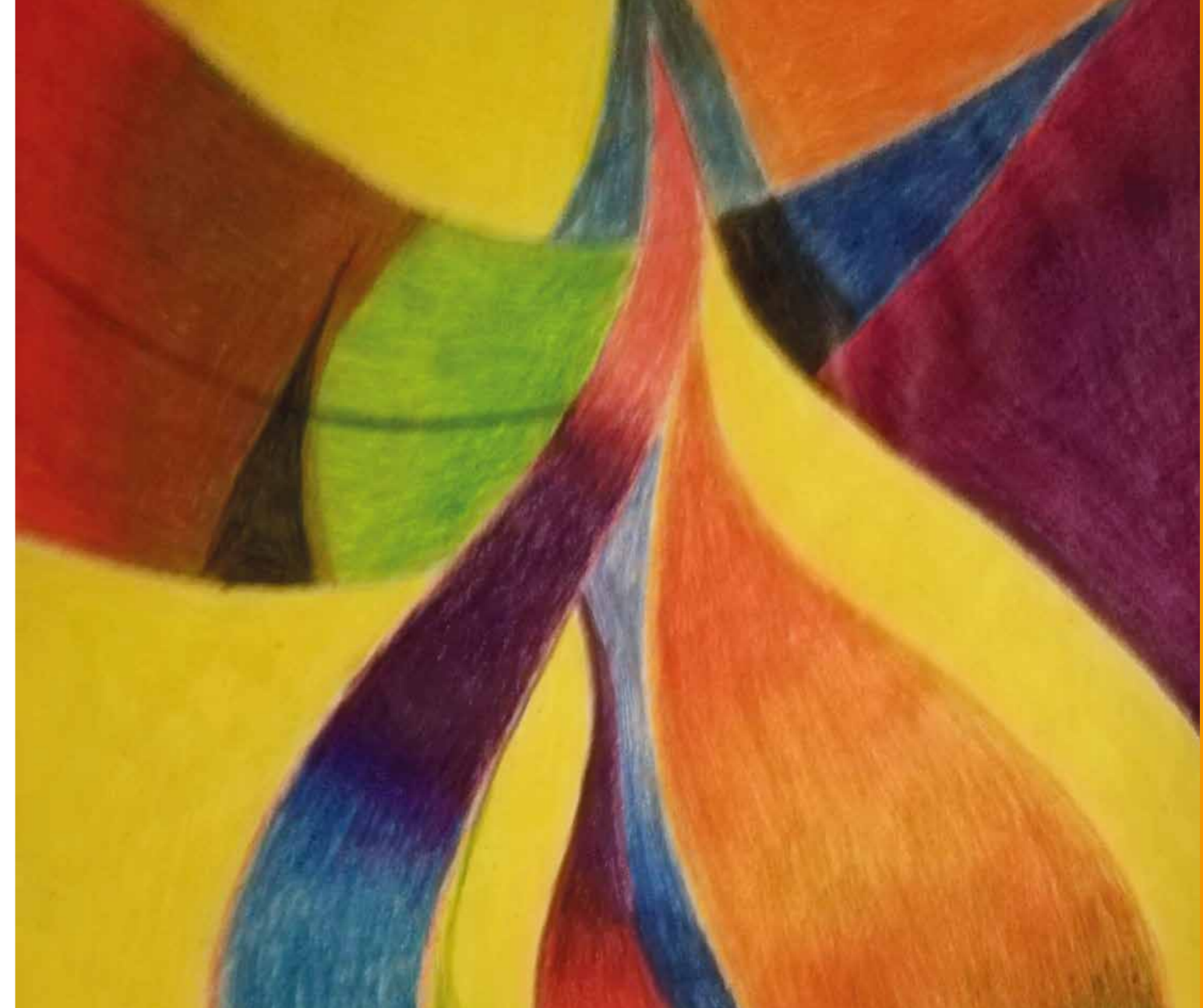
Zahlen und Fakten:

– 2020

3.113 Kund*innen
82.082 Kontakte
10.531 Hausbesuche

– 2021

3.137 Kund*innen
78.509 Kontakte
13.262 Hausbesuche



Angelika Tiefengraber

Sprechstunde

Der Psychosoziale Dienst ist um einen niederschweligen Zugang zu seinem Angebot bemüht. Ein zentrales Element stellt hierbei das Angebot einer Sprechstunde an allen Standorten dar. Jede Beratungsstelle bietet wöchentliche Sprechstunden im Ausmaß von ein bis zwei Stunden an.

In dieser Zeit können Betroffene und Angehörige erste Informationen über das Leistungsangebot des PSD einholen. In einem kurzen Clearinggespräch wird gemeinsam mit dem/der Kunde/-in erörtert, ob es an der Beratungsstelle ein passendes Betreuungsangebot gibt oder ob die Vermittlung zu einem anderen Hilfsangebot sinnvoll erscheint.

Durch das wöchentliche Intervall soll sichergestellt werden, dass alle Interessent*innen, welche sich an Mitarbeiter*innen oder das Regionalbüro wenden, zeitnah eine Erstberatung erhalten. An größeren Standorten wird die Sprechstunde von zwei unterschiedlichen Berufsgruppen abgehalten, um umfassende Bedarfserhebung zu ermöglichen.

Auf den Seiten 10 bis 11 finden Sie einen Überblick über die Sprechstunden der einzelnen Standorte.

PSD- Regionalbüros

Die drei PSD-Regionalbüros in den Regionen Mostviertel, Waldviertel und Zentralraum gewährleisten eine tägliche Erreichbarkeit unserer Einrichtung von 9 bis 12 Uhr.

An den Standorten Amstetten, Zwettl und St. Pölten werden Ihre Anfragen persönlich und telefonisch entgegengenommen. Hier erhalten Sie erste Informationen und werden zielgerichtet weitervermittelt – innerhalb der Caritas-Einrichtungen – oder zu Ämtern, Behörden und anderen Angeboten für Gesundheit und Soziales. Die Mitarbeiter*innen im Knotenpunkt Sekretariat sind Erstansprechpartner*innen und sorgen für die Abwicklung der umfangreichen organisatorischen Aufgaben in den Regionen und arbeiten eng zusammen mit dem PSD-Zentralbüro in St. Pölten.

2020 stand plötzlich die halbe Welt Kopf – auch wir im Regionalbüro ...

*Haben wir den Absonderungsbescheid schon erhalten, wer macht nächste Woche Journaldienst, wer montiert die Desinfektionsspender, sind noch genügend Antigen-Tests da, wo sind die FFP2-Masken hingekommen, wann, wo und wer wird getestet, die Gruppe ist abgesagt – informiert alle Besucher*innen, es gibt keine Desinfektionstücher mehr im Dienstavto, ich habe noch keinen Testnachweis bekommen, die Winterreifen gehören gewechselt, aber die Werkstatt ist in Kurzarbeit, wo finde ich die Kollegin, im Büro oder im Home-Office?*

Und dennoch... wir haben es in eine neue Normalität geschafft!

Journaldienst

...in der Zeit vom 16. März 2020 bis 30. Juni 2020 und vom 17. November 2020 bis 31. Mai 2021 waren die Eingangstüren der Beratungsstellen geschlossen.

Und dennoch... „Wir waren da!“ Während dieser Zeit wurde täglich von 09:00 bis 12:00 Uhr ein Journaldienst an jeder Beratungsstelle angeboten. Bei persönlichem Kontakt wurde der Zutritt kontrolliert und die Daten erfasst. Telefonische Anfragen wurden vom Journaldienst bearbeitet. Die personelle Besetzung des Journaldienstes setzte sich aus dem Fachpersonal des jeweiligen Beratungszentrums zusammen und war einfach oder doppelt besetzt.

Zahlen und Fakten:

Der Journaldienst wurde an **198 Tagen** angeboten.

12 Standorte
zu je 3 Stunden

2.376 Angebote

geleistete Stunden 7.128

Genesungsbegleitung

Die Genesungsbegleitung ist ein durch die Caritas der Diözese St. Pölten finanziertes Projekt, welches vom PsychoSozialen Dienst umgesetzt wird.

Seit Beginn im März 2015 wird Genesungsbegleitung in den Bezirken Waidhofen/Thaya und Zwettl im Ausmaß von 20 Wochenstunden angeboten. Grundlage ist der im Leitbild der Caritas der Diözese St. Pölten verankerte Grundsatz der Inklusion.

Integriert in das multiprofessionelle Team des PsychoSozialen Dienstes richtet sich das ergänzende Angebot der Genesungsbegleitung an psychisch kranke Menschen und deren Angehörige. Schwerkranke Menschen werden durch Einzel- und Gruppengespräche unterstützt. Die Zuweisung zur Genesungsbegleitung erfolgt durch das multiprofessionelle Team, die Begleitung der Kund*innen und die Durchführung von Gruppenangeboten erfolgt immer gemeinsam.

Anstellungsvoraussetzung:

Betroffene beraten Betroffene
Genesungsbegleiter*innen mit abgeschlossener EX-IN Ausbildung

Ziele:

- Beratung, Begleitung und Unterstützung unserer Kund*innen
- bei der Entwicklung ihrer persönlichen Potentiale zur Genesung (Recovery)
- bei selbstbestimmten Problemlösungen (Empowerment).
- durch Einbringung eigener Erfahrungen mit krankheitsbedingten Einschränkungen (erfahrungsbasiertes Lernen)
- durch Vermittlung zwischen Kund*innen und Profis



Angelika Tiefengraber

Verbindungsdienst

Der Verbindungsdienst ist im Vertrag mit dem Land NÖ als Kernleistung verankert.

In Form von regelmäßigen Besuchen wird durch Mitarbeiter*innen des Psycho-Sozialen Dienstes (PSD) an den psychiatrischen Krankenhausabteilungen und psychiatrischen Krankenhäusern dieser Auftrag erfüllt. Wöchentlich werden Patient*innen durch den PSD der Caritas St. Pölten besucht, die Zuweisung erfolgt durch die behandelnden Ärzt*innen und das Pflegepersonal an den Abteilungen.

- **LK Mauer**
Mi. 08:30 bis 12:00 Uhr
- **LK Tulln**
Di. 08:30 bis 12:00 Uhr
- **LK Waidhofen/Thaya**
Do. 11:30 bis 14:00 Uhr

Es erfolgt eine Weitergabe der erhaltenen Informationen und Zuweisung der Patient*innen an die zuständigen Mitarbeiter*innen der Beratungsstellen. Ziele der engen Zusammenarbeit durch diese Nahtstelle sind:

- eine Weiterbetreuung bereits bekannter Klient*innen zu gewährleisten
- neuen Patient*innen den lückenlosen Übergang von stationärer zu ambulanter Betreuung zu erleichtern
- eine bestmögliche Versorgung für schwer psychisch kranke Menschen zu ermöglichen

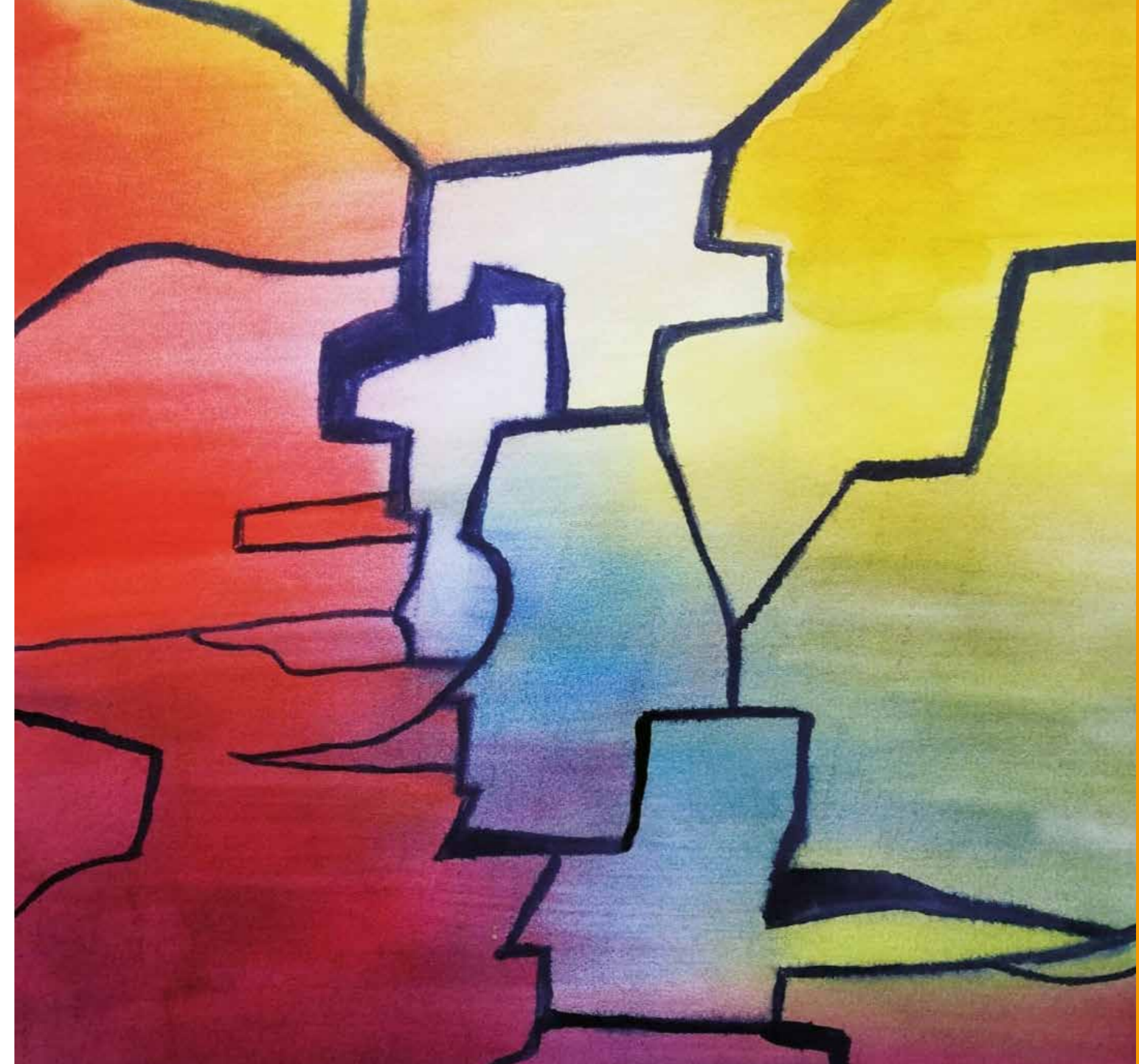
Herausforderungen in den Coronajahren 2020/2021

DSA Judith Pfeiffer, PSD Krems:

*„In der Corona-Zeit war oftmals kein persönlicher Verbindungsdienst möglich. **Und dennoch...** es gab telefonische Vernetzung mit der Stationssozialarbeit, vereinzelt Videokonferenzen. Hier wurden uns Klient*innen vorgestellt, um einmal ein Gesicht zu sehen und die Erstinformation über den PSD von uns zu bekommen. Zwischen den Lockdowns gab es immer wieder persönliche Kontakte über den Verbindungsdienst in den Kliniken. Wir versuchten, telefonisch gut in Kontakt zu bleiben mit den Kolleg*innen und ich habe den Eindruck, dass die Vernetzung mit der Sozialarbeit sogar noch etwas verbessert wurde. Mit dem Pflegepersonal und den Ärzt*innen ging der Kontakt verloren.“*

DSA Klaus Helmreich, PSD Waldviertel:

*„Der Verbindungsdienst wurde ausschließlich telefonisch durchgeführt. Ein Besuch auf den Abteilungen war während der Lockdowns nicht gestattet. In den dazwischenliegenden Lockerungszeiten war die Durchführung des Verbindungsdienstes, unter Einhaltung der jeweiligen Bestimmungen, persönlich möglich! Die telefonische Zuweisung erfolgte durch die behandelnden Ärzt*innen und das Pflegepersonal an den Abteilungen. Bei bereits bekannten und durch den Dienstleistungsverbund betreuten Klient*innen konnte so eine weiterführende Betreuung gewährleistet werden.“*



Angelika Tiefengraber

Zahlen und Fakten:

- **2020**
484 Gespräche,
davon 222
neue Kund*innen
- **2021**
612 Gespräche,
davon 268
neue Kund*innen

Projekt Psychotherapie

Gemeinsam mit der Österreichischen Gesundheitskasse (vormals NÖGKK) haben wir im November 2019 ein Pilotprojekt gestartet, im Rahmen dessen wir nun auch für unsere PSD-Patient*innen eine ambulante Psychotherapie anbieten können. Die Kosten werden dabei zur Gänze von der Krankenkasse übernommen.

Seit Jänner 2020 können wir an zwei Standorten (Amstetten und St. Pölten) Psychotherapie, durch die ÖGK finanziert, anbieten.

Dies ist ein wichtiger Baustein in der zeitgemäßen Therapie von psychischen Erkrankungen und besonders bei Menschen, die durch den PSD betreut werden. In den Richtlinien zur Behandlung auch schwerer psychischer Erkrankungen wird meist die Kombination einer medikamentösen Behandlung (Psychopharmaka) und einer begleitenden Psychotherapie empfohlen. Unsere Patient*innen 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 Psychotherapeut*innen sind nun Teil unseres multiprofessionellen Teams, und wir können die verschiedenen Betreuungsangebote somit besser koordinieren und vernetzen.

Das Projekt ist sehr gut angelaufen und die Therapieplätze bei unseren beiden Psychotherapeut*innen konnten schnell gefüllt werden!

Um unsere Zielgruppe gut zu erreichen und die bestmögliche Betreuung zu gewährleisten, gibt es gewisse Voraussetzungen. Wir wollten bewusst das sogenannte „Gießkannenprinzip“ vermeiden, sondern unsere Patient*innen mit einer schweren psychischen Erkrankung, welche sich bereits in regelmäßiger

PSD-Betreuung befinden, dabei unterstützen, eine Psychotherapie machen zu können. Die ersten Ansprechpersonen sind die zuständigen Mitarbeiter*innen in unseren Beratungsstellen. 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 die Patient*innen so gut wie möglich auf die Psychotherapie konzentrieren können.

Leider begann dann auch im Jahr 2020 die globale COVID-19-Pandemie, welche (vor allem bedingt durch die „Lockdowns“ und die Kontaktbeschränkungen) dazu geführt hat, dass wir die geplanten Psychotherapie-Einheiten nicht zur Gänze durchführen konnten. Es wurden viele Psychotherapie-Stunden per Telefon oder auch online gemacht. Sowohl die Therapeut*innen als auch die Patient*innen waren mit großem Engagement dabei. Es gab eben aber auch viele Fehlstunden, welche nicht so kurzfristig nachbesetzt werden konnten. Außerdem verließ eine Psychotherapeutin Mitte 2021 das Projekt und wir sind aktuell auf der Suche nach einer neuen Kollegin oder einem neuen Kollegen.

Und dennoch... wir können gemeinsam stolz sein, auf die getane Arbeit und die geleisteten Einheiten!

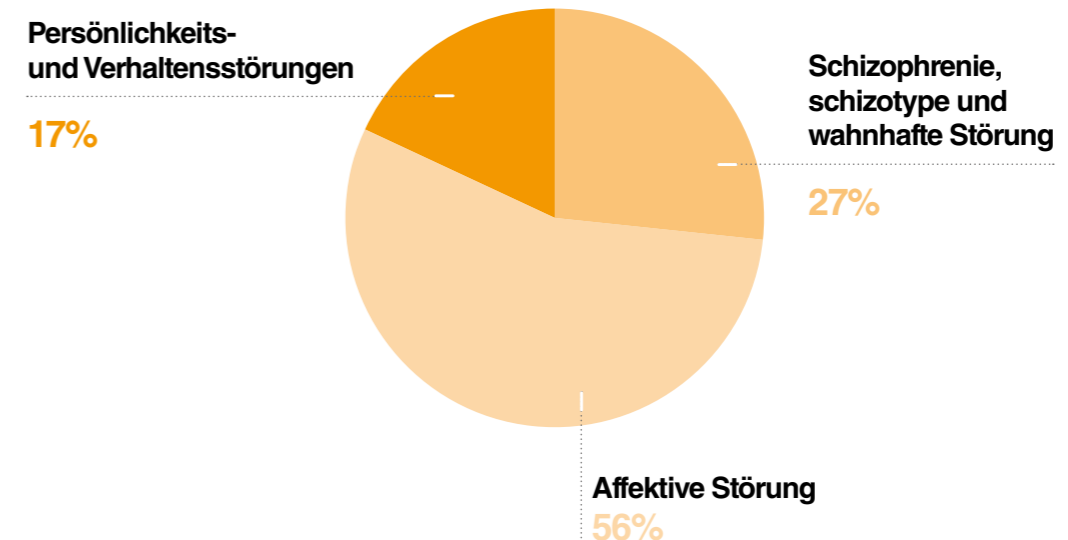
Dr. Ingo Apfelthaler

Übersicht der geleisteten Psychotherapie-Einheiten

Caritas	2020	2021
Einheiten IST	1.017	732,5
Auslastung	73%	75%
Soll	1.400	986

Ausfall entschuldigt	264 Einheiten	15%
Ausfall unentschuldigt	70 Einheiten	4%

Anteil Klient*innen nach Diagnosen





Frauengruppe H3 im Beratungszentrum Gmünd

H3: Wofür steht diese Buchstaben-/Zahlenkombination?
Herz + Hirn + Humor = H3

Ursprünglich wurde in unserem Beratungszentrum in Gmünd ab Jänner 2017 die „Frauengruppe 50+“ als zusätzliches Gruppenangebot geschaffen. Diese Altersbeschränkung stellte sich als zu eng gefasst heraus und wir wollten das Angebot auch jüngeren Teilnehmer*innen zugänglich machen. Die Gruppe wurde in die „Frauengruppe H3“ umbenannt.

Es handelt sich um eine Frauengruppe, welche einmal im Monat für 1,5 Stunden in unserem Beratungszentrum in Gmünd während der Cluböffnungszeiten angeboten wird. Die Durchführung der Gruppe erfolgt ausschließlich im persönlichen Kontakt durch zwei Gruppenleiter*innen (konkret durch Mitarbeiter*innen der Pflege und der Sozialarbeit).

Die Gruppeneinheit gliedert sich in einen theoretischen und praktischen Teil, abgestimmt auf

die Themengebiete Herz, Hirn und Humor. Sie umfasst eine Befindlichkeitsrunde, eine theoretische Themeneinführung, kognitive Übungen sowie Bewegungsübungen und Spiele. Den Abschluss bildet eine Reflexionsrunde. Zu den zehn Gruppenterminen pro Jahr werden die Teilnehmer*innen schriftlich eingeladen. Die Teilnehmer*innen kommen teils selbständig, teils mit dem Fahrtendienst zum Beratungszentrum. Die Gruppengröße beträgt im Durchschnitt zwischen vier bis sechs Teilnehmer*innen. Diese sollten Fähigkeiten wie z.B. Reflexionsbereitschaft, Ausdauer, Konzentration, Merkfähigkeit und natürlich auch Humor mitbringen. Die Umsetzung erfolgt in einer ungezwungenen, humorvollen Atmosphäre.

Cornelia Prosenbauer und Johanna Ruso

Herz – Hirn – Humor = H3-Gruppe Waidhofen/Ybbs

Die Gruppe H3 wird seit Jänner 2019 am Standort Waidhofen/Ybbs in einer Kombination der Berufsgruppen Ergotherapie und Soziale Arbeit angeboten. In den Gruppen sind üblicherweise etwa fünf Teilnehmer*innen. Drei Mal pro Monat trifft sich H3 für jeweils zwei Stunden.

Im Mittelpunkt steht das Spiel in all seinen Formen. Egal ob Brett-, Karten-, Bewegungsspiele oder Spiele ohne Material – wichtig sind die 3: **Herz – Hirn – Humor!**
Herz steht für eine angenehme, wertschätzende und offene Kommunikation
Hirn steht für Konzentration, Wahrnehmung und Denken
Humor steht für Spaß, Freude und Gelassenheit

In dieser Gruppe werden soziale Kompetenz, Wahrnehmung und kognitive Fähigkeit – oft in Kombination mit körperlicher Bewegung – gefördert und trainiert.

Im Zuge der Corona Krise wurde die Gruppe fast durchgehend „online“ angeboten. Auch hierbei konnten alle Beteiligten voneinander und miteinander lernen. Es stellte sich heraus, dass diese Form des Gruppenangebotes sehr gut funktioniert, obgleich natürlich ergänzt werden muss, dass eine persönliche Begegnung optimaler für alle teilnehmenden Personen erlebt wird.

Beispielhaft für eine Übung in der Online-Version ist das Spiel Touch Blue:

- alle Kameras sind eingeschaltet
- dann ruft eine Person eine Farbe
- alle machen sich auf die Suche nach einem Gegenstand in der gerufenen Farbe
- wer ihn zuerst in die Kamera hält, ruft die nächste Farbe
- und schon geht es wieder los mit der Suche...

Diese Übung vereint Aufmerksamkeit, Wahrnehmung, Schnelligkeit und **Spaß ≥ H3!**

Ebenso wird gerne als Warm-up die Übung „Alle die ...“ verwendet:

- alle spielenden Personen decken die eigene Kamera ab,
- dann wird zum Beispiel „Alle die ..., die ausgeschlafen sind!“ in die Runde gerufen,
- die Spielenden, die sich angesprochen fühlen, decken die Kamera ab und zeigen sich,
- jene, die sich nicht angesprochen fühlen, lassen die Kamera verdeckt.
- Danach kommt die nächste Aufforderung: „Alle die ...!“
Dabei sind der Kreativität keine Grenzen gesetzt.

Ein weiteres Beispiel ist die sogenannte Gemeinsame Reise:

- Es wird eine Reiseroute vorgegeben, beispielweise eine Autofahrt von Waidhofen nach Amstetten. Von Vorteil ist es, wenn alle Spieler*innen die Route kennen. Die Gruppe beschreibt gemeinsam die Route, reihum skizziert jede Person eine kurze Teilstrecke.
 - Dabei wird der Blick auf Punkte gelegt, an denen wir vorbeikommen – eine Kreuzung, hervorstechende Häuser, Sehenswürdigkeiten oder sonstige Auffälligkeiten am Weg.
- Diese gemeinsamen Reisen im Kopf trainieren das Vorstellungsvermögen und fördern das Wir-Gefühl. Wir = H3!**

Margot Schöbl und Christina Brandstetter

Gruppe junge Erwachsene PSD Amstetten

Seit 2018 treffen unsere jungen Erwachsenen im Alter von 18 bis 30 Jahren alle zwei Wochen zusammen.

Bei gemeinsamen Unternehmungen, die dem jugendlichen Alter entsprechen, wachsen seither Zugehörigkeitsgefühl, soziale Kompetenzen und Freundschaften. In den letzten beiden Jahren waren diese persönlichen Treffen und Aktivitäten weitgehend nicht möglich.

Und dennoch... haben wir nach und nach unsere persönlichen Gruppentreffen auf Zoom-Meetings umgestellt und so neue Wege für unsere Begegnungen gefunden.

Fakten

- Gruppentreffen alle 2 Wochen von 15:00 bis 17:00 Uhr
- von Dez. 2020 bis Juni 2021 per Zoom-Meeting
- Juli – Okt. 2021 persönlich
- ab Nov. 2021 wieder per Zoom

Mottos

- Kein Plan ist auch ein Plan.
- abwarten, was kommt
- Humor! „A Gaudi haum!“
- einfacher und leichter Zugang
- jede/jeder ist willkommen
- spontan, flexibel, offen
- lebensweltlicher Zugang

Inhalte

- Austausch über Hobbies und Vorlieben
- Aktivitäten – zumindest gemeinsam planen und „träumen“ ...: Kochen, Bewegung, Ausflüge...
- eigene Interessen einbringen und vertreten – „fachsimpeln“
- in Kontakt kommen über gemeinsame Themen und Interessen

Was haben wir gemeinsam erlebt?

Was ist entstanden?

- Eigene Signal-Gruppe gegründet
- viele Insider-Kreationen kennengelernt: zum Abschluss „MediaShopJingel“ oder „Für immer Jung“ von Karel Gott, „Wetten, dass... - Moderation“
- Vertrauen gestärkt – gegenseitiges, liebevolles Aufziehen oder Hänselfn erlaubt
- hohes Maß an sozialer Kompetenz: Leichtigkeit, Schlagfertigkeit und Kommunikationsfähigkeit
- Flexibilität – Teilnehmer*innen rühren die Werbetrommel für die Gruppe, sind Multiplikator*innen, nehmen Bekannte mit, teilen Zoom-Link, laden selbständig in Signal-Gruppe ein...

- IT-Kenntnisse erweitert: Links teilen, Google, YouTube gemeinsam genutzt; Bildschirm teilen, virtuelle Hintergründe erstellt, Streaming/Twitch kennengelernt, mit Flugsimulator über New York geflogen, mit elektronischem Zeichenpedal digitales Zeichnen erlernt, bei Videospiele live beim Spielen zugeschaut oder kommentiert
- virtuelle Weihnachtsfeier, Live-DJ durch YouTube und Liederwünsche der Community
- Gruppengefühl entwickelt
- **Wir wachsen zusammen und heben gemeinsam ab!**

Robert Loibl und Raphaela Waser



Schneckenpost

Zeitung des PSD und Club Aktiv im Beratungszentrum Gmünd

Wo findet man neben einer Schnecke, die – wie könnte es anders sein – zur Entschleunigung anregt, noch einen Tipp für den nächsten Ausflug und bekommt ein Gedicht mit auf den Weg?

In der Gmünder Schneckenpost!

Es ist der 1. Mai 2021 und Corona-Zeit. Die Kontakte sind sehr eingeschränkt. Was als Idee zur Förderung der Vernetzung zwischen PSD, Club Aktiv und Kund*innen untereinander als Teamprojekt entstand, wird schwarz auf weiß kunterbunte Wirklichkeit: Die erste Ausgabe der sogenannten „Schneckenpost“ wird gedruckt. Inspiriert durch das PSD-Logo war der Name der Zeitung schnell gefunden. Sie enthält Ideen zur Entschleunigung, Ausflugs-tipps, Rezeptvorschläge, Knobelaufgaben, Witze, Neuigkeiten aus dem Beratungszentrum, Geburtstagswünsche und Aktivitäten des Club Aktiv.

Ganz besonderes schön zu sehen ist, dass auch Kund*innen seit der ersten Ausgabe begeistert eigene Tipps, selbst gedichtete Texte sowie Fotos einbringen, aktuelle Tätigkeiten/ Werkstücke vorstellen oder Rechenaufgaben zur Verfügung stellen.

Ganz neu gibt es nun auch die Kategorie „Frag Dr. Taschler“, in der die Kund*innen in einem extra geschaffenen Briefkasten individuelle psychiatrische Fragestellungen anonym einwerfen können, die dann von Frau Dr. Taschler in der nächsten Ausgabe beantwortet werden. Insgesamt kommt die Zeitung sehr gut an. Es ist ein schönes Miteinander von Mitarbeiter*innen und Kund*innen, den Weg von der Ideensammlung bis zur fertigen Ausgabe gemeinsam zu gehen. Es freut uns, mittlerweile die fünfte Ausgabe (Jänner/Februar 2022) in Händen halten zu können!
PSD- und Club Aktiv-Team Gmünd

Betroffenengruppe 2.0

Seit vielen Jahren werden an unterschiedlichen Standorten des PSD Betroffenengruppen angeboten. Hier treffen sich regelmäßig Menschen, die von einer psychischen Erkrankung betroffen sind, um sich auszutauschen, gehört zu werden, ihre Erfahrungen zu teilen und neue Wege kennenzulernen durch Bewältigungsstrategien anderer. Ein Bericht aus Zwettl.

Für Moderation, Fragen und etwaige Unterstützung sind jeweils zwei Mitarbeiter*innen aus unterschiedlichen Professionen dabei.

Mit dem ersten Lockdown waren die Gesprächsgruppen vorerst einmal Geschichte. Wir haben uns alle so gut wie möglich durch die Ausnahmesituation durchgekämpft und die erste Begegnung danach war geprägt von immenser Freude und Erleichterung. Immer wieder wurde betont, wie wichtig die Gesprächsrunden sind und wie sehr der persönliche Kontakt in der Gruppe gefehlt hat. Ab Oktober 2020 war es dann wieder so weit, persönliche Treffen waren nicht mehr möglich. Das Warten, Bangen, Hoffen ging weiter. Weihnachten rückte näher und wir wollten das Jahr nicht so sang- und klanglos beenden. Deshalb starteten wir im PSD Zwettl den Versuch, die Gruppe mittels Videokonferenz wiederzubeleben.

Auftakt war die Weihnachtsfeier 2020 ...

- ein Abschluss, eine Rückschau auf das anstrengende Jahr hinter uns
- Zusammenkommen, Treffen, Austausch
- Eroberung des virtuellen Raums – Neuland

Wir mussten erkunden, wer technisch dafür ausgerüstet war bzw. dafür fit gemacht werden konnte. Mithilfe von Kindern, Verwandten und Angehörigen war es möglich, auf Laptop, Tablet bzw. Handy die notwendige Technik zu installieren.

Für andere haben wir in der Beratungsstelle über Computer und Laptops Zugänge in unterschiedlichen Räumen eingerichtet.

Das Interesse war anfangs zögerlich, die

Besucher*innen benötigten Zuspruch und Ermunterung zum Einlassen auf etwas völlig Neues. Viele Teilnehmer*innen waren nicht vertraut im Umgang mit Computer oder Smartphone.

Die Neugier und das Bedürfnis nach Austausch haben gesiegt!

Wir hatten zwar Anfangsschwierigkeiten mit dem Einsteigen, mit Stummschaltung und Video. Es gab einige Pannen und wir haben uns auch in Geduld geübt. **Und dennoch...** gemeinsam haben wir es geschafft. Mit der Erfahrung wurden wir immer besser. Wir können uns nun auch austauschen, wenn wir uns nicht persönlich treffen können. Es gibt auch in Zukunft die zusätzliche Möglichkeit, bei persönlichen Gruppentreffen über Videokonferenz teilzunehmen ... falls jemand nicht mobil ist, einen zu weiten Weg hat oder aus anderen Gründen nicht in die Beratungsstelle kommen kann.

Hermine Penz

Wir haben einen völlig neuen Raum erobert. Wir haben Neues dazugelernt, waren mutig, flexibel und offen. Wir haben eine weitere Möglichkeit gewonnen, uns auszutauschen. Das gibt uns für die Zukunft Vertrauen. Gemeinsam finden wir auch für schwierige Situationen Lösungen und Wege zum Handeln.



In Gedanken

*Wir gehen einen langen Weg,
der uns oft mit Sorgen quält.
Doch man soll nicht immer nur das Schlechte sehn,
wo sie doch so schön ist, diese Welt.*

*Wenn wir in stiller Eintracht die Natur betrachten,
die uns der Herr geschenkt.*

*Die Natur und ein liebenswürdiger Mensch
der unsere Sorgen für eine Weile verdrängt
und uns gute Laune schenkt.*

*Das sind Dinge, die wir zum Leben brauchen.
Darum sollen wir uns so oft es geht viel Freude machen.*

Werner H.

Frauen in Bewegung

Und dennoch... Dankbarkeit
Ein Bericht der Frauengruppe Amstetten

Unser Spaziergang am nahe gelegenen Jakobsbrunnenweg führt uns durch den Wald. Wir sammeln bunte Herbstblätter, Zapfen, die letzten Blümchen, Schneckenhäuser, Holzstücke, Steine ...

Zurück im Clubraum dehnen und lockern wir normalerweise unsere bereits aufgewärmten Gliedmaßen. Heute zeigt uns Chrisi ein paar Akupunkturpunkte in Verbindung mit unserem letzten Thema, den fünf Elementen der traditionellen chinesischen Medizin. Anschließend kann jede von uns ihr Wohlbefinden zum Ausdruck bringen.

Jetzt sind wir eingeladen, über **Dankbarkeit** nachzusinnen.

Wofür bin ich dankbar?

Wie verspüre ich Dankbarkeit?

Wie äußere ich sie?

Wem möchte ich danken?

... unsere Gedanken halten wir auf kleinen Kärtchen fest.

Mit den Herbstschätzen des Waldes und unseren Kärtchen gestalten wir einen Gabentisch und tauschen unsere Gedanken aus. Wir hören anregende Texte von David Steindl-Rast aus seinem Buch „Einladung zur Dankbarkeit“. Dankbarkeit kann durch Übung vertieft werden... Du kannst die Samen der Dankbarkeit wachsen lassen, indem du ihnen Raum gibst. Tag und Nacht wird uns mit jedem Augenblick Unzähliges geschenkt. Wir brauchen nur darauf zu achten. Dankbare Aufmerksamkeit fördert unsere freudige Lebendigkeit. Es hängt davon ab, dass wir uns immer wieder erinnern und nichts als selbstverständlich betrachten. Dann wird unser eigener Körper zur größten Überraschung überhaupt.

„Es erstaunt mich immer wieder, dass mein Körper in jeder Sekunde zugleich 15 Millionen rote Blutkörperchen produziert und zerstört. 15 Millionen! Das ist fast zweimal die Einwohnerzahl von New York City. Mir wurde gesagt, dass die Blutgefäße in meinem Körper, hintereinander aufgereiht, um die ganze Welt reichen würden.

Trotzdem benötigt mein Herz nur eine Minute, um mein Blut durch dieses filigrane Netzwerk und wieder zurück zu pumpen.“

Steindl-Rast, 2018, S. 60-61

**Wir singen ein Dankeslied und feiern das Leben bei Kaffee und Kuchen.
Ein schöner, tiefsinniger und humorvoller Nachmittag – Dankeschön!**

Maria Abdi, Christine Fellnhofer,
Angelika Tiefengraber



Lied: Danke – Und die ganze Welt umarmen.





Kremser Power Ladies

Der Weg einer ergotherapeutischen Kreativgruppe zur Selbsthilfegruppe

...mit einigen Herausforderungen und vielen Erfolgserlebnissen. Eine Entwicklung von einer ergotherapeutischen Kreativgruppe > Selbstständigkeitsgruppe > Onlinegruppe > zur Selbsthilfegruppe.

Die Teilnehmer*innen der ergotherapeutischen Kreativgruppe wurden in ihrer Handlungsfähigkeit und sozialen Kompetenz herausgefordert. Beides hat sie zusammengeschweißt. Die Gruppe hatte einen strukturierten Ablauf. Es wurden wahrnehmungszentrierte Übungen der Achtsamkeit und des Genusstrainings, körpertherapeutische und interaktionelle Übungen sowie handwerkliche Techniken durchgeführt, um sich auszudrücken und das Vertrauen in das eigene Tun zu stärken.

„Ich habe mich zu Beginn zwar nicht recht getraut, die Farbe über die Leinwand zu schütten, aber es hat mir dann besonders gutgetan, es raus zu lassen und ich habe die Herstellung dieser Schüttbilder in positiver Erinnerung.“

Um die Selbständigkeit zu fördern, wurde die ergotherapeutische Kreativgruppe 2019 in eine Selbstständigkeitsgruppe verändert. Die Gruppenteilnehmer*innen wurden jede zweite Woche regulär in der Kreativgruppe betreut. Die Einheit dazwischen fand im Kaffeehaus statt, um zum selbständigen Treffen zu motivieren. Dies war jedoch für die „Power Ladies“ nicht dasselbe.

Das offene Gespräch fand leichter im geschützten Rahmen und während des Tuns statt.

„Beim kreativen Tun sind wir offener als im Kaffeehaus.“

„Da habe ich mir oft gedacht, wegen dem Kaffeehaus jetzt auf Krems fahren? Das sind 70 km.“

Dann kam Corona. Damit sich die Gruppe weiter treffen konnte, wurde sie auf „Zoom“ verlegt. Es wurde eine „Signal-Gruppe“ gestartet, um sich einfacher organisieren zu können. Zu Beginn waren technische Hürden

zu überwinden. Aber auch die persönliche Hürde war groß, in „das Gerät“ zu sprechen und sich zu Wort zu melden.

„Ich war zu Beginn schüchtern, online zu sprechen.“

Die Hemmung zu sprechen wurde durch das Tun abgebaut. Während dem Brot backen, Stricken usw. kamen die Teilnehmer*innen ins Tun und somit auch ins Gespräch.

Die Damengruppe bekam die Aufgabe, während des Lockdowns gleich große Quadrate zu stricken. Alle haben sich in dieser Zeit ins Stricken gestürzt. Das Ergebnis waren über 70 Stück gestrickte Teile am Ende des Lockdowns, die gemeinsam zu einer großen Decke verarbeitet wurden.

„Die Überwindung zu reden war viel größer über Zoom, darum war das Stricken nebenbei sehr wichtig. Wir sind mit der Zeit routinierter geworden.“

„Zoom war ein Kompromiss, keine Gruppe wäre schlecht gewesen, da wäre ich in ein Loch gefallen.“

Nach dem Lockdown konnte wieder persönlich durchgestartet werden. Zur Wiederfestigung der Gruppe wurde die klassische ergotherapeutische Kreativgruppe weitergeführt. Es kam die große Veränderung. Nachdem alle in der Gruppe zum großen Teil ihre Ziele erreichten und ihre Ressourcen stärkten, kam der Zeitpunkt, die Gruppe in die Selbständigkeit zu entlassen. Sie wurde in der Organisation neuer Räumlichkeiten unterstützt und Verantwortlichkeiten verteilt. Trotzdem war die Auseinandersetzung mit der Selbständigkeit nicht einfach.

„Es war hart.“

„Ich habe nicht schlafen können, ich habe sogar geweint, ich dachte nicht, dass es klappen wird.“

Und dennoch... die Power Ladies haben es geschafft! Sie treffen sich regelmäßig einmal wöchentlich für zwei Stunden und organisieren sich selbständig.

„Wir denken uns immer wieder etwas aus, das wir herstellen können und organisieren uns selbständig das Material.“

„Wir kommunizieren über die Signal-Gruppe oder rufen uns zusammen.“

Die Aufgaben werden verteilt.“

„Der Dienstag ist immer so wichtig, weil wir alle abschalten können.“

„Ich raffte mich auf und gehe trotzdem zur Gruppe, auch wenn ich keine Lust habe, weil es mir guttut und ich gehe mit einer besseren Stimmung nach Hause.“

„Man kann sein, wie man will. Faul, lustig, wenn jemand nichts macht, passt es auch.“

„Wenn ich ein Problem habe, kann ich reden. Ich vertraue der Gruppe.“

„Wenn man sich so gut kennt, dann tut man sich leichter, sich auch privat zu treffen.“

„Wir helfen uns jetzt auch außerhalb der Gruppe, beim Übersiedeln usw.“

Die Power Ladies haben es geschafft, von einer losen Gruppe von Frauen über das therapeutische Setting hin bis zur selbständig organisierten Gruppe. Sie zeigen trotz ihrer täglichen Herausforderungen viel Power!!!

„Es weiß ja niemand mit wie viel Power“

Judith Pfeiffer und Christine Spevak

Intensive Case Management

Intensive Tagesstruktur

Im ICM erhalten Menschen mit einem hohen Unterstützungsbedarf eine bedarfsorientierte, engmaschige sozialpsychiatrische Grundversorgung.

Das Intensive Case Management-Projekt (ICM) wurde im Jahr 2012 vom Land Niederösterreich ins Leben gerufen.

Durch unser multiprofessionelles Team soll eine weitgehende Stabilisierung erfolgen und das selbstständige Wohnen sichergestellt werden. Wir arbeiten mit unseren Kund*innen bis zu 2,5 h Wochenstunden in Einzelterminen. Zusätzlich gibt es eine intensive Tagesstruktur (ITS) in der Gruppe im Ausmaß von 10 Wochenstunden. Die ITS ermöglicht soziale Teilhabe und das (Wieder-) Erlernen von Alltagsfähigkeiten.

Die Aufnahme erfolgt nach einem Gespräch (multiprofessionelles Assessment), in dem der Unterstützungsbedarf in den Bereichen Alltagsbewältigung, Selbstversorgung, Wohnen, Tagesstruktur oder psychische und physische Gesundheit erhoben wird. Bedarf es in mindestens drei Punkten einer erhöhten Unterstützung, kommt es zu einer Aufnahme in das ICM und es wird eine Betreuungsvereinbarung abgeschlossen.

In unserem multiprofessionellen Team arbeiten:

- Sozialarbeiter*innen
- Ergotherapeut*innen
- Psychiatrische Pfleger*innen
- Sozialpädagog*innen
- Fachärzt*innen für Psychiatrie

Im Mittelpunkt unserer Arbeit stehen die

- Stabilisierung der Lebenssituation
- Vergrößerung des sozialen Netzwerks
- Reduzierung der Krankenhausaufenthalte
- Vermeidung von Heimunterbringung
- Steigerung des Selbstwertes

Das Angebot ist verbindlich (Betreuungsvereinbarung). Kontakte finden in der Beratungsstelle und im häuslichen Umfeld statt.

Wie alle anderen Angebote des PSD ist auch das ICM kostenlos.

Zahlen und Fakten:

Im Rahmen des ICM werden laufend **94 Kund*innen** betreut.

In den Jahren 2020 und 2021 wurden **181 multiprofessionelle Assessments** durchgeführt.

Es fanden in diesen beiden Jahren **1.270 Gruppentermine** statt.



Hier wurden im Zuge der ITS-Aktivitäten mit Kund*innen Geschenkkartons mit Honig und selbstgemachtem Hollunder- und Pfefferminzsirup befüllt und liebevoll verpackt.

Die Chronologie der ITS-Kochgruppe in Zwettl

Schon lange gibt es bei uns eine etablierte Kochgruppe, wo Besucher*innen immer dienstags gemeinsam gekocht und danach gespeist haben.

Vorschläge der Teilnehmer*innen wurden gesammelt, gemeinsam eine Menüfolge entschieden, die Rezepte vorbesprochen, eine Arbeitseinteilung vorgenommen, eingekauft, frisch zubereitet und bei schön gedecktem Tisch genossen.

Mit März 2020 war schlagartig alles Gewohnte weg. Wir waren im strengen Lockdown bis Juni. Dann konnten wir vorsichtig wieder mit Aktivitäten in einer Gruppe beginnen. Gemeinsames Kochen und Essen schien zu gefährlich, daher wurde überlegt, wie wir die Gruppe gestalten könnten. Da Kochen und Essen besonders unsere Sinne anregt, wurde mit einer Genussgruppe begonnen. Jede Woche hat sich die Gruppe mit einem Sinn beschäftigt. Es wurde wahrgenommen über das **Auge**, Bilder betrachtet, Farben aufgenommen und daraus ein Gemeinschaftsbild gestaltet. Die Gruppe hat sich weiter **getastet, gehört** und sich über das **Riechen** und **Schmecken** wieder zum Kochen und Essen bewegt. Im Juli durfte wieder gemeinsam gespeist werden. Die Ideen und der Eifer waren groß. Über den Sommer wurde mit Freude gekocht und geschlemmt.

Wurstsalat, Marillenknödel, Linsen mit Speck, Bananensplit, Faschierte Laibchen mit Kartoffelpüree, Topfenstrudel, Krautfleckerl, Mohnnudeln mit Zwetschenröster, ...

Ende September war diese glückliche Ära wieder beendet, ab jetzt redeten wir nur mehr übers Essen!

Ernährungspyramide, Portionsgrößen, Vitamine, Inhaltsstoffe, ...

Weiter gings mit der Besprechung von Rezepten in Einzelkontakten und dem

Mitgeben der Vorschläge zum Nachkochen. Alle waren bemüht, das Mögliche aus der Situation herauszuholen.

Ab Juni 2021 wurde neben dem Besprechen von Erdbeeren (Herkunft, Erntezeit, Inhaltsstoffe) wieder Essen zubereitet. Shakes, Aufstriche und andere praktische Gerichte wurden portioniert und abgefüllt zum Mitnehmen und daheim Genießen. Über den Sommer schien wieder alles ziemlich normal, Wünsche der Teilnehmer wurden aufgegriffen und vieles saisonal verfügbare zubereitet.

Schichtsalat, Kirschenauflauf und Kompott, gefüllte Zucchini, Griechischer Salat mit Focaccia, Milchreis mit Himbeeren, Spaghetti Bolognese, Lasagne, Apfelcreme, Kürbisrisotto, ...

Doch die nächste Welle kam und bescherte uns wieder Einzeltermine, wo zwar gekocht werden durfte, aber das zubereitete Essen mitgenommen und zu Hause genossen wurde. Die Rezepte haben die Besucher*innen mit heimgenommen und kamen zusätzlich auch in die Mappe der Kochgruppe. Mittlerweile ist diese schon ein richtiges Nachschlagewerk! **Vielleicht beschert uns die Situation auch noch das Entwerfen eines Kochbuchs?**

Hermine Penz



ITS-Ausflug Tierpark Haag

„Miteinander etwas unternehmen, raus kommen aus den eigenen vier Wänden, wieder Leute treffen, ins Grüne, Bewegung, frische Luft, etwas Neues sehen, endlich wieder ins Gasthaus gehen...“

– speziell im Jahr 2021 waren das die menschlichen Grundbedürfnisse vieler unserer Klient*innen.

Im Rahmen der Intensiven Tagesstruktur (ITS) war all dies im Sommer nach langer Pause wieder möglich. Deshalb wählten wir gemeinsam den Tierpark Haag als ideales Ziel unseres Gruppenausfluges.

Für Herrn S. war es die erste Gelegenheit seit 25 Jahren, die Hauptstadt St. Pölten wieder einmal zu verlassen, da er auf einen Rollstuhl angewiesen ist. Frau O. nahm überhaupt das erste Mal an der ITS- Gruppe teil und konnte so gleich viele Teilnehmer*innen in neuer Umgebung kennenlernen.

Umso größer war die Freude über das wunderschöne Wetter und die Möglichkeit, viele teils exotische Tiere aus nächster Nähe hautnah erleben zu können. Schon die Fahrt mit den drei Dienstautos war das erste

Highlight für unsere Klient*innen. Zum Glück konnten auch der Rollstuhl sowie die dazugehörigen Krücken gut verstaut werden.

Mit vereinten Kräften der psychiatrischen Pflege und Ergotherapie sowie einer Praktikantin wurden die Wege im Tierpark erfolgreich von allen zurückgelegt. Auch die eine oder andere Pause auf einer schattigen Bank wurde sehr gerne in Anspruch genommen. Herr S. konnte fast 20 Minuten begeistert und voller Freude sein Lieblingstier in Natura bestaunen (siehe Foto). Lustige Affen mit rotem Hinterteil, diverse Vögel, Erdmännchen und natürlich Löwen gab es für unsere ICM-Klient*innen zu sehen.

Den krönenden Abschluss bildete ein gemeinsames Mittagessen im schattigen Gastgarten. Mit Schnitzel und Pommes, Schweinsbraten oder Fisch fand dieser Tag einen geselligen Ausklang.

Carola Leithner

Alle Jahre wieder... und dennoch ein bisschen anders...

Alle Jahre wieder Jahr feiern wir gemeinsam in der Beratungsstelle Melk Weihnachten – die Club-Besucher*innen, die ITS-Teilnehmer*innen und wir Mitarbeiter*innen

Alle Jahre wieder? Nicht in Zeiten der Pandemie. Der vorweihnachtliche Lockdown hat uns im Jahr 2021 vom gemeinsamen Feiern abgehalten.

Das Gruppengeschehen war auch in der Intensiven Tagesstruktur (ITS) stark eingeschränkt. Manche Teilnehmer*innen konnten in dieser Zeit gar keine Termine wahrnehmen, andere waren bei Einzelterminen in der ITS tätig.

Und dennoch... wollten wir Gemeinschaftsgefühl vermitteln, Geschenke verteilen und Weihnachtszauber versprühen. Statt einer Weihnachtsfeier gab es in den Wochen vor dem 24. Dezember besinnliche Stunden mit Lebkuchen backen und verzieren, Weihnachtsmusik und portionierter Jause, eben ganz coronakonform.

Besonders drei Teilnehmer*innen der Melker ITS-Gruppe, Josef, Andrea und Romana, haben sich bei den Vorbereitungen voll eingesetzt. Ein Lebkuchenrezept wurde gesucht, eine Einkaufsliste erstellt und die Einkäufe wurden erledigt. Romana hat zwei Kilo Lebkuchen ausgestochen und gebacken. Dieser wurde dann in den Weihnachtseinheiten mit den ITS-Teilnehmer*innen verziert. Das PSD-Team hat dem Christkind etwas unter die Arme gegriffen und die Geschenke Lebkuchen, Kerzen und Weihnachtsgedicht zu allen unseren Teilnehmer*innen nach Hause gebracht. Viele kleine besondere Momente in einer besonderen Zeit! ...

Alle Jahre wieder... und dennoch ein bisschen anders!

*Marietta Reichhard-Ram, Franziska Pichler
und Rebekka Hirtl*



Das Erdenleben:

Früher, vor vielen Jahren, haben Tiere, Pflanzen, das Grüne und die vielfältige Farbenpracht die Welt regiert.
Doch heute, wo man hinsieht, viele Straßen und sehr viel Grau.

Doch nun regieren die Menschen die Welt,
auf dieser Welt regiert Ruhm, Geld, Hass,
was einige Dinge sind, die uns in den Abgrund führen.

Doch nun wollen wir zu den angenehmeren Dingen übergreifen,
Musik, gute Laune, Liebenswürdigkeiten und Verzeihungen,
haben schon so manchen Menschen verändert.

*Auch wir sind nur Gast auf Erden
und wir wollen unsere Kinder im Grünen umhertollen sehen!*

Doch wenn es so weitergeht, werden wir eines Tages
die schönsten Verstecke und Plätze nicht mehr vorfinden,
die uns die Natur geschenkt.

Denn dort stehen jetzt Swimmingpools, die modernsten Villen
und die besten und modernsten Hotels.

Doch dass das Leben zwei Seiten haben kann, das weiß jeder.
Die meisten Menschen leben in Saus und Braus.

Wobei andere Menschen nicht einmal genug Nahrung haben,
um für sich und ihre Familie zu sorgen!

In den Städten wird von einer Tonne Lebensmittel
ca. die Hälfte in den Müll geschmissen.

Da könnte ich noch einige Dinge nennen.
Doch ich drehe jetzt das Licht ab.

Hoffentlich dreht uns eines Tages
jemand das Licht der Erde nicht ab!

Werner H.



Akzeptiert werden, so wie ich bin!

Der Club Aktiv ist ein offener Treffpunkt für Menschen mit psychischen Beeinträchtigungen zur Gestaltung des Alltags und der Freizeit.

Der Club Aktiv ist ein wichtiger Teil in der ambulanten psychiatrischen Versorgung mit dem Ziel, die Lebensqualität der Club-Besucher*innen zu erhalten und zu steigern. Der Club Aktiv bietet gemeinsame Aktivitäten und ermöglicht den Austausch in der Gruppe mit fachlicher Betreuung in einem geschützten Raum.

Wir laden ein zu

- regelmäßigen Treffen und Begegnungen
- gemeinsamer Programmgestaltung
- lebenspraktischen und kreativ-therapeutischen Angeboten
- Gesprächsrunden zu aktuellen Themen
- geistiger und körperlicher Bewegung
- Ausflügen und Kulturerlebnissen

Der Club Aktiv heißt Menschen willkommen, denen die Teilnahme an Gruppenangeboten möglich ist. Die Angebote und Öffnungszeiten sind im Clubprogramm ersichtlich.

Die Mitarbeiter*innen im Club Aktiv kommen aus unterschiedlichen sozial-psychiatrischen Berufen.

Wir wollen

- Lebensqualität erhalten und steigern
- Isolation und Rückzugstendenzen entgegenwirken
- Selbstbewusstsein und Selbstwert stärken
- Kommunikation fördern und soziales Lernen unterstützen
- Teilnahme am sozialen und kulturellen Leben ermöglichen

Die Clubs sind 20 Stunden in der Woche von Montag bis Freitag an allen Beratungsstellen für unsere Besucher*innen geöffnet. Der Besuch ist freiwillig und kostenlos.

Zahlen und Fakten:

- **2020:**
1.891 Veranstaltungen
mit 14.129 Teilnehmer*innen
- **2021:**
1.720 Veranstaltungen
mit 12.033 Teilnehmer*innen

Clubbetrieb während der Corona-Zeit

Die Angebote im Club Aktiv konnten nur unter Einhaltung der Maßnahmen des Fördergebers (Land NÖ), der Verordnung der Bundesregierung und den Vorgaben der Caritas der Diözese St. Pölten durchgeführt werden. Die Betreuer*innen haben ihre Tätigkeit von Gruppenarbeit auf telefonische und persönliche Einzelkontakte umgestellt. Der Schwerpunkt der Betreuung lag in der Freizeitgestaltung und -strukturierung.

Im Folgenden die beispielhafte Aufzählung von Angeboten während der Lockdowns durch die Clubbetreuer*innen:

... entlastende Gespräche führen und zur Tagesstruktur motivieren, Selbstfürsorge ansprechen, Gesundheitszustand abfragen, Verhaltensregeln und Hygienemaßnahmen erklären, Medikamentenversorgung sichern, Einkaufslisten schreiben und Anleitung beim Kochen geben, Bewegung und Spaziergänge im Freien fördern und im Einzelkontakt durchführen, kognitives Training per Telefon, Postsendungen mit Bastelanleitungen und Zeichenvorlagen verschicken, ... und vieles mehr.

Clubzeitungen sind entstanden, um die Clubbesucher*innen zu beschäftigen, um sich zu vernetzen und um sich Ideen und Kraft zu holen (siehe Schneckenpost Seite 25).

Als Inspirationsquelle konnte die neu entstandene Schatzkiste im Intranet genutzt werden (siehe Schatzkiste Seite 66-67).

Zwischen den Lockdowns konnten Gruppentreffen unter höheren Sicherheitsauflagen (3G) in Kleingruppen und überwiegend im Freien durchgeführt werden.

Und dennoch... trotz veränderter Angebote wurde der Grundgedanke des Club Aktiv, „Gemeinsam sind wir stark“, weitergetragen und Zusammengehörigkeit – mit Abstand – gelebt!

Fahrtendienst

Der Fahrtendienst ist eine wichtige Zusatzleistung des PSD und wird seit 2002 über das Land Niederösterreich finanziert. Aufgrund der schlechten Infrastruktur im ländlichen Raum und im Sinne der gelebten Teilhabe unserer Klient*innen am sozialen und kulturellen Leben ist der Fahrtendienst ein unverzichtbarer Bestandteil in der Versorgung von psychisch kranken Menschen. Die Fahrten werden von ehrenamtlichen Mitarbeiter*innen für PSD/ICM/ITS und den Club Aktiv durchgeführt. Wo die Kapazitäten nicht ausreichen, wird der Fahrtendienst von den Mitarbeiter*innen im Rahmen ihrer Arbeitszeit übernommen.

Die logistischen Aufgaben wie das Gewinnen von Freiwilligen, Planung, Koordination und Organisation der Fahrten, Betreuung der Fahrer*innen, Abrechnung und Kontrolle der Fahrtenbücher, werden von den Clubkoordinator*innen übernommen. Der Fahrtendienst ist ein wichtiger Bestandteil in der Versorgung von schwer psychisch kranken Menschen, um dem sozialen Rückzug entgegenzuwirken und ein selbstbestimmtes Leben zu ermöglichen.

Zahlen und Fakten:

Im Jahr **2020** wurden bei **1.325 Fahrten** **2.050 Personen** gefahren.

Im Jahr **2021** wurden bei **1.518 Fahrten** **2.319 Personen** gefahren.

Clubmitarbeiterinnen stellen sich vor:



Name:
Patricia Baver, Clubbetreuerin, CA Zwettl

Mein Lieblingsangebot im Club:
Kreatives Gestalten mit Klienten

Mein Geheimrezept für gute Stimmung:
Humor/Gute Laune verbreiten

Mein Motto in der Arbeit:
Gute Laune steckt immer an

Mein größter Wunsch:
Ein Garten für gemeinsames Blumen setzen

Mein Lieblingsessen im Club Aktiv:
Reisauflauf nach Rezept von einer Klientin



Name:
Doris Frühwirth, CA Zwettl

Mein Lieblingsangebot im Club:
Handarbeiten, FIT, Ausflüge und Spiele-Nachmittag

Mein Geheimrezept für gute Stimmung:
Selbst ausgeglichen sein und keep smiling

Mein Motto in der Arbeit:
Sei ein Sonnenkind dein ganzes Leben,
denn nur wer Sonne hat, kann Sonne geben

Mein größter Wunsch:
Ins Disneyland fahren

Mein Lieblingsessen im Club Aktiv:
Schmeckt alles super lecker!!!!



Name:
Michaela Nigl, CA Krems

Mein Lieblingsangebot im Club:
Kreatives Arbeiten mit allen Materialien

Mein Geheimrezept für gute Stimmung:
Bewegung an der frischen Luft, singen, malen,
Fitness-Gruppe

Mein Motto in der Arbeit:
Ein bisschen Spaß muss sein.

Mein größter Wunsch:
Ohne Corona-Beschränkungen in den Winter

Mein Lieblingsessen im Club Aktiv:
Suppen aller Art, Krautfleckerl



Name:
Alexandra Steiner, CA Krems

Mein Lieblingsangebot im Club:
Fitnessgruppe und Musiknachmittag

Mein Geheimrezept für gute Stimmung:
Musik, Humor und eine nette Kollegin

Mein Motto in der Arbeit:
Solange sie Spaß macht, bin ich am richtigen Platz

Mein größter Wunsch:
Gesund mit Freude und Harmonie anderen helfen

Mein Lieblingsessen im Club Aktiv:
Gemüsecurry mit Reis



Name:
Monika Tiefenbacher, CA Zwettl

Mein Lieblingsangebot im Club:
Gemeinsam Kochen und Fitness

Mein Geheimrezept für gute Stimmung:
Lachen und gute Laune verbreiten, Singen und
Tanzen, gute Musik

Mein Motto in der Arbeit:
Lachen ist die beste Medizin

Mein größter Wunsch:
Größere Räumlichkeiten und ein Garten

Mein Lieblingsessen im Club Aktiv:
Eintöpfe aller Art



Name:
Raphaela Waser, CA Amstetten

Mein Lieblingsangebot im Club:
Gemeinsam essen, genießen, feiern und tanzen

Mein Geheimrezept für gute Stimmung:
Leichtigkeit, gute Musik, Bewegung

Mein Motto in der Arbeit:
Spontan und flexibel bleiben

Mein größter Wunsch:
Gesund und fit zu bleiben

Mein Lieblingsessen im Club Aktiv:
Frühstücks-Brunch

Clubmitarbeiterinnen stellen sich vor:



Name:
Christina Löschenbrand, Clubbetreuerin, CA Gmünd

Mein Lieblingsangebot im Club:
Kochen

Mein Geheimrezept für gute Stimmung:
Musik

Mein Motto in der Arbeit:
Don't worry, be happy!!!

Mein größter Wunsch:
Gesundheit

Mein Lieblingsessen im Club Aktiv:
Gemüselasagne



Name:
Claudia Draxler, CA Melk

Mein Lieblingsangebot im Club:
Spazieren gehen in der Av, kreatives Gestalten,

Mein Geheimrezept für gute Stimmung:
Lustige Kartenspiele

Mein Motto in der Arbeit:
Das Wichtigste ist, dass sich jede*r Besucher*in wohlfühlt

Mein größter Wunsch:
Keine Einzelbetreuung mehr :D

Mein Lieblingsessen im Club Aktiv:
Unser süßes Frühstück (Striezel mit Marmelade)

Zeichnungen:
Andreas Fahrnberger,
Club Aktiv Besucher



Name:
Susanne Mühlbacher, CA Melk

Mein Lieblingsangebot im Club:
Gemeinsames Kochen und anschließendes Genießen unserer zubereiteten Speisen

Mein Geheimrezept für gute Stimmung:
Gemeinsame Spiele- und Gesprächsrunden

Mein Motto in der Arbeit:
Austausch, Information, gemeinsames Tun und Freude

Mein größter Wunsch:
Ein „großer“ Club Aktiv Melk

Mein Lieblingsessen im Club Aktiv:
Eiernockerl mit Salat, Töpfencreme mit Himbeeren



Name:
Cornelia (Lia) Stranzky, CA Waidhofen/Thaya

Mein Lieblingsangebot im Club:
Kreative Angebote

Mein Geheimrezept für gute Stimmung:
Eine lustige Anekdote der letzten Jahre im Club

Mein Motto in der Arbeit:
Auch kleine Schritte führen zum Ziel!

Mein größter Wunsch:
Noch viele schöne Erlebnisse mit dem CA sammeln!

Mein Lieblingsessen im Club Aktiv:
... ist vegetarisch ;-)

Zeichnungen:
Alfred, Club Aktiv Besucher



Name:
Verena Patschka, CA Waidhofen/Thaya

Mein Lieblingsangebot im Club:
Gute Laune, positive Einstellung, Gespräche

Mein Geheimrezept für gute Stimmung:
für gute Stimmung: Gute Laune, positive Einstellung, Gespräche

Mein Motto in der Arbeit:
Man kann alles schaffen, wenn man will.

Mein größter Wunsch:
Noch lange ein Teil vom Club Aktiv zu sein.

Mein Lieblingsessen im Club Aktiv:
... schmeckte alles bis jetzt.



Name:
Birgit Walter, CA Krems

Mein Lieblingsangebot im Club:
Kochen

Mein Geheimrezept für gute Stimmung:
Humor und gutes Essen

Mein Motto in der Arbeit:
Die „3H“ Regel – Arbeiten mit Herz, Hirn und Humor

Mein größter Wunsch:
Gesundheit

Mein Lieblingsessen im Club Aktiv:
„Genießen-Frühstück“



Fit bleiben in der Corona-Zeit?!

Viktor Frankl sagte: „Das Leben stellt die Fragen, wir müssen antworten.“

Unsere Frage war: Welche kontaktlosen, attraktiven Bewegungsangebote können wir statt dem Besuch im Fitnessstudio setzen? Die Antwort lautete: Line Dance!

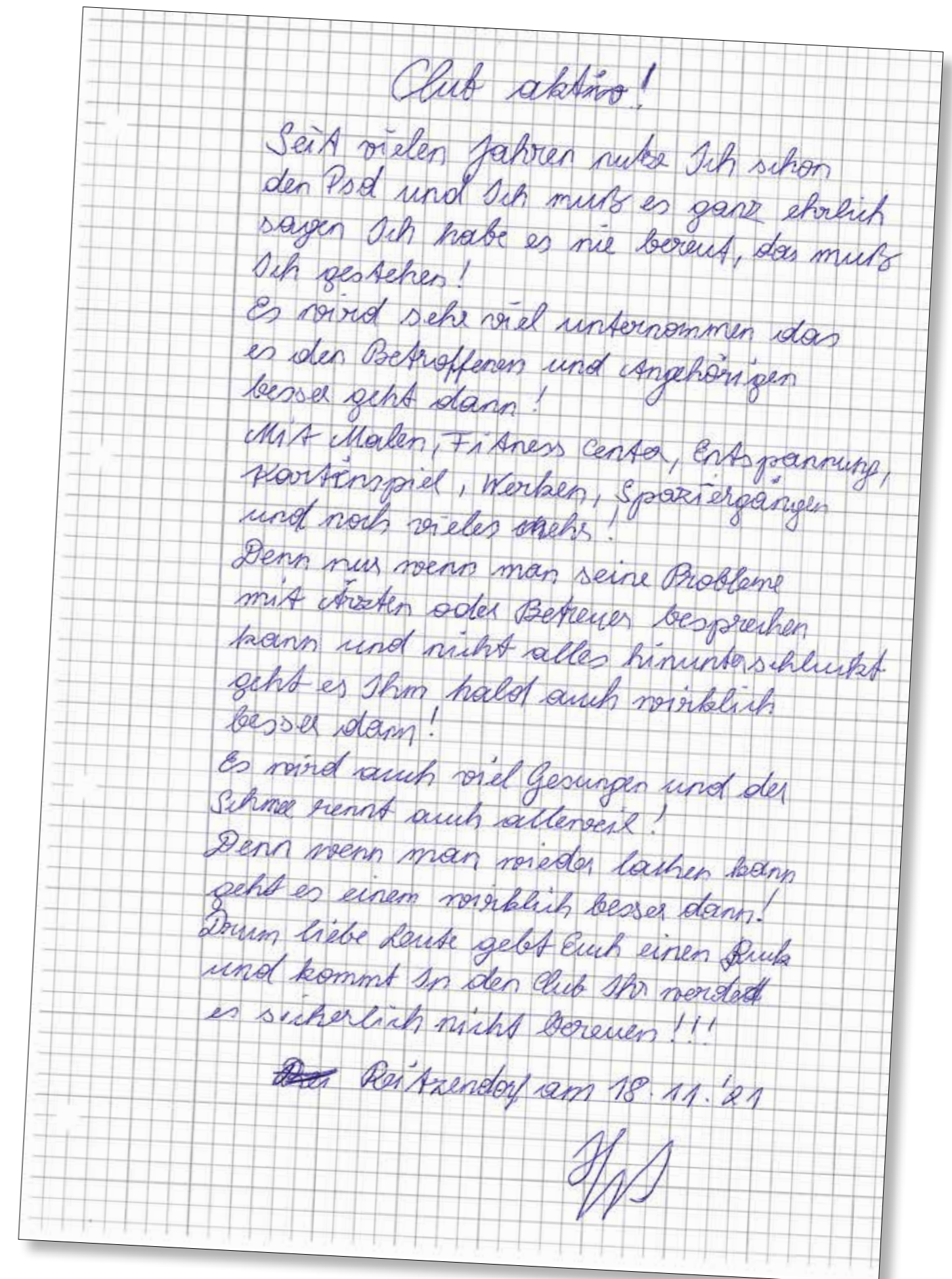
Line Dance ist eine choreografierte Tanzform, bei der einzelne Tänzer, unabhängig von der Geschlechtszugehörigkeit, in Reihen und Linien vor- und nebeneinander tanzen. Die Musik stammt dabei meist aus den Kategorien Country und Pop. Mit diesem neuen Angebot haben wir eine wunderbare Kombination aus Koordination, Fitnesstraining und Tanz – noch dazu mit Musik – gefunden. Nach ein paar Einheiten im Rahmen unseres Kreativ-Therapeutischen-Angebotes setzten wir uns zum Ziel, beim Herbsttanz mit den anderen Waldviertler Clubs zwei Tänze vorzuführen und als Publikumstanz anzubieten. So wurde fleißig

trainiert, geschwitzt, gelacht und auch gezittert – bis es dann so weit war: Alles hat super geklappt und so sind wir – zufrieden und stolz über den aufgebrachten Mut und die erbrachte Leistung – wieder zurückgefahren. Danach wurde natürlich wieder weitergeprobt. Ein nächstes Ziel gab es auch schon – den Faschingstanz. Darüber hinaus entsteht vielleicht ein clubübergreifendes Angebot für Line-Dance-Begeisterte – denn es hat uns erwischt, das Virus des Tanzens!

Und dennoch... wir sind uns, trotz Abstand, nähergekommen! Manchmal braucht es einfach einen Anstoß, etwas Neues auszuprobieren!

Tanzfreudige Grüße aus Horn

*Bettina Strommer, Regina Ratheiser,
Maria Mangol-Vesely*





Die Sorgenfresser vom Club Aktiv für KIPKE

Egal ob groß oder klein, ob jung oder alt, ... jeder kennt sie, jeder hat sie schon gehabt – oder hat sie noch – die Rede ist von: Sorgen

Was ist also naheliegender, als seine Sorgen großzügig zu verschenken – zu verfüttern.

Wie funktioniert es?

- Sorge aufschreiben oder zeichnen
- Zettel in den Mund der Sorgenfresser-Puppe stecken und warten. Unsere Spezialisten kümmern sich um alles, was Sorgen macht. > Erleichterung wird spürbar – jetzt kann es nur noch besser werden!

Jemandem mitzuteilen, was einen bedrückt, ist oft der erste Schritt zur Linderung. Manchmal ist es aber leichter, wenn man dabei niemandem in die Augen schaut und sich trotzdem anvertrauen kann. Warum also nicht einfach eine Kuschelpuppe füttern?

Unsere KIPKE-Kinder haben gewiss viel Futter für diese Puppen. Schnell sind die Sorgen formuliert und unsere Helfer gefüttert oder einfach gedrückt.

Im Club Aktiv in Horn gibt es viele engagierte, talentierte, kreative Clubbesucher*innen – so auch Erika. Schnell war sie von der Idee, belasteten Kindern eine Freude zu bereiten, begeistert. Sie begann selbst Schnitt zu zeichnen und in liebevoller, stundenlanger Arbeit fertigte sie eine erste Kuschelpuppe an – konnte sich aber gar nicht von ihrem neuen Mitbewohner trennen. Also nähte sie noch eine und noch eine und noch eine und ...



Mittlerweile sitzt hier schon eine richtige Familie im Büro:

Quaxi, der Herr Frosch
Lili, die Frau Frosch
Pia, das Fuchsmädchen und
Clara, der Teddybär.

Eine Kuschelpuppe entzückender als die andere. Unsere „Neuen“ werden immer im Club präsentiert – auch hier gäbe es genug zu tun – doch jetzt sind mal die Kinder an der Reihe. Die leuchtenden Kinderaugen und auch die Freude in Erikas Gesicht, wenn sie wieder über einen Einsatz erfährt, beflügelt auch mich als KIPKE-Mitarbeiterin.

Freude verdoppelt sich, wenn man sie teilt.

Bettina Strommer, Erika Wurz und das Team Horn

Mutsprüche:

„Gefühle sind wie Wolken.
Sie ziehen vorüber.“

„Mut tut gut.“

„Eins, zwei, drei, ich bin angstfrei.“

„Ich lass mich überraschen,
was auf mich zukommt.“

„Ich bin ein bisschen Mama,
ein bisschen Papa und ganz viel ICH.“

„Gefühle kommen und gehen,
ich bin mehr als meine Gefühle.“

„Nichts nimmt mir meinen Mut.“

„Erst wenn ich losgehe, zeigt sich der Weg.“

Das (Sorgen)-Labyrinth.

Nur selten findet man im ersten Anlauf aus einem Labyrinth wieder heraus. Und wenn wir in einem Labyrinth feststecken, kommen wir nicht heraus, indem wir den Weg nehmen, auf dem wir uns verlaufen haben. Wir finden heraus, indem wir neue Wege beschreiten. Wenn wir in eine Sackgasse geraten, sollten wir es nicht als Scheitern empfinden, sondern vielmehr dankbar sein für die neue Erkenntnis. Nun wissen wir, wo es nicht mehr weitergeht. Jede Sackgasse hilft uns dabei, aus dem (Sorgen)-Labyrinth herauszukommen. Bis man auf den richtigen Weg stößt, muss man manchmal einige falsche gegangen sein.

Matt Haig

KIPKE – Kinder Psychisch Kranker Eltern



KIPKE (Kinder psychisch kranker Eltern) ist ein Präventions-Projekt des PSD und richtet sich an Kinder und Jugendliche von 3 bis 18 Jahren, deren Eltern mit einer psychiatrischen Erkrankung und/oder Suchterkrankung leben.

Kinder/Jugendliche als Angehörige psychisch kranker Eltern haben aufgrund ihrer spezifisch belasteten Lebenssituation ein erhöhtes Risiko, selber eine psychische Krankheit zu entwickeln.

Wir bieten altersgerechte Beratung, Information und Unterstützung in Einzel-, Eltern- und Familiengesprächen sowie in Gruppen. In den Sommerferien findet ein Kinder- und Jugend-Camp statt.

Wir sind für die betroffenen Kinder/Jugendlichen mit ihren Familien an allen Beratungsstellen da.

Unsere Berater*innen bei KIPKE sind Psycholog*innen und Sozialpädagog*innen. Das Ziel ist, die Kinder/Jugendlichen in ihrer Situation dauerhaft zu entlasten.

Im Mittelpunkt stehen

- die Aufklärung über psychische Krankheiten, die auch Kinder/Jugendliche gut verstehen
- die Unterstützung beim Umgang mit Gefühlen wie Angst, Schuld und mit übergroßer Verantwortung
- die Stärkung des Selbstwertgefühls
- der Aufbau von vertrauensvollen Beziehungen im Umfeld der Kinder/Jugendlichen
- das Erarbeiten eines Notfall-Plans für Krisen
- die Information für Eltern, damit sie die Sorgen, Belastungen und Bedürfnisse ihrer Kinder/Jugendlichen besser verstehen

Die Beratung ist kostenlos und findet in den Beratungsstellen oder zu Hause statt. Unsere Berater*innen sind zur Verschwiegenheit verpflichtet.



Zahlen und Fakten:

In den Jahren 2020 und 2021 wurden insgesamt **374 Kinder** und **229 Familien** betreut. Es fanden in diesen beiden Jahren **4.582 Gespräche** statt. Dabei wurden **273 Hausbesuche** durchgeführt.

KIPKE-Begleitungen in Zeiten von Corona



Viele Herausforderungen und dennoch viele Chancen!
Ein Erfahrungsbericht von Lisa Kraft und Julia Eder

Der Beginn der Covid-19-Krise hat uns völlig unvorbereitet getroffen und stellte uns, auch in unserem Arbeitsalltag, anfangs vor völlig neue Herausforderungen.

Die Grundlagen in der Beratung der Kinder, Jugendlichen und deren Familien, der persönliche Kontakt, Beziehung, Gestik, Mimik, waren auf einmal nicht mehr möglich. Wie sollte es in der Praxis weitergehen? Gewohnte Formen und Begegnungen in der Beratung mussten neu betrachtet werden. Die Situation verlangte uns einiges an Kreativität ab, Frust und Widerstand waren spürbar.

In der ersten Phase der Pandemie war es uns besonders wichtig, Kontakte zu bereits betreuten Familien aufrechtzuhalten.

Die Beratungen fanden per Telefon und sogar per Videotelefonat statt. Die Einbindung neuer Medien verursachte bei allen Beteiligten zuerst Skepsis. Waren die Mittel (Laptop, Handy, WLAN) vorhanden, so hatten wir doch alle meist noch wenig Erfahrung damit. Überraschenderweise wich die anfängliche Scheu rasch einer großen Offenheit.

Auch wenn Telefonate oder Zoom-Treffen die persönlichen Gespräche auf die Dauer nicht ersetzen können, so lernten wir doch alle die Vorteile sehr zu schätzen:

kein Ansteckungsrisiko, keine Fahrtzeiten Und dennoch... die Entlastung und Unterstützung durch KIPKE.

Aufgrund der außergewöhnlichen Situation – viele Absagen, Verschiebungen, Lock-downs – dehnte sich die Dauer der KIPKE-Betreuung von ca. drei auf sechs oder mehr Monate aus. Die Gespräche wurden nie „stillgelegt“ – die längere Begleitung förderte Beziehung und Vertrauen.

Nach zwei Jahren Ausnahmezustand hat sich in unserer Arbeitsweise eine neue Normalität eingestellt. Die Begleitung der Kinder und Jugendlichen findet vorwiegend wieder persönlich in den Beratungsstellen statt. Bei erneut steigenden Infektionszahlen, Krankheit oder Quarantäne wissen wir jetzt, dass wir auf die frisch erprobten und bewährten Mittel schnell und wirksam zugreifen könnten.

Die Herausforderungen waren und sind noch immer groß. Und dennoch... werden wir die Erfahrungen in unsere weitere Arbeit einfließen lassen.

Die längerfristige Begleitung soll, wo nötig, zukünftig mehr Beachtung finden.



AWESOME



Höhepunkt eines jeden Jahres ist das KIPKE-Sommercamp

Sommercamp im August 2021

Kinder psychisch kranker Eltern sind mit emotionalen Belastungen konfrontiert, die im weiteren Leben zu psychischen Krisen oder Erkrankungen führen können.

Als Erweiterung der Unterstützungsleistung im Rahmen unseres Projektes KIPKE bieten wir jährlich ein Sommercamp an.

Im August 2021 fand erstmals das KIPKE-Jugendcamp im JUFA Hotel am Sigmundsborg im Mariazellerland für Jugendliche im Alter von 13 bis 17 Jahren statt.

Ein multiprofessionelles Team, bestehend aus Betreuer*innen der Berufsgruppen psychiatrische Pflege, Sozialarbeit und Ergotherapie, gestalteten ein abwechslungsreiches Programm, bei dem die Jugendlichen:

- verborgene Talente entdecken
- eigene Stärken erkennen

- positive Energie und Erholung erfahren
- Gemeinsamkeit erleben und soziale Kontakte knüpfen konnten.

Die 4 Tage standen ganz im Zeichen von Check your Limits!

Das Ziel von Check your Limits! ist die Förderung von Medienkompetenzen im Sinne einer verantwortungsvollen, kritischen und selbstbestimmten Mediennutzung. Dadurch sollen bei den Jugendlichen problematische Verhaltensweisen im Zusammenhang mit digitalen Medien vorgebeugt und hilfreiche Tipps für den Umgang mit Chancen und Gefahren im Internet vermittelt werden. Auch die young Caritas besuchte uns und brachte uns in ihrem Workshop „Solidarität“ den Umgang mit Werten und Haltungen näher.

Natürlich durfte auch der Spaß nicht zu kurz kommen. Die Abende verbrachten wir gemeinsam am Lagerfeuer mit einem Trommelworkshop, Marshmallow grillen und Spielen. Auch Disko und alkoholfreie Cocktails durften nicht fehlen.

Ein besonderes Highlight am dritten Tag war das wunderschöne Farbenfest Holi. Mit viel Musik und bunten Farbbeutel konnten wir die unglaublich positive Stimmung und Energie des Jugendcamps einfangen und haben viele lachende und glückliche Gesichter gesehen, die mit uns unter freiem Himmel das Jugendcamp haben ausklingen lassen.

Wir freuen uns auf das KIPKE-Jugendcamp 2022!

Constanze Schmidt

WOW



Follow-Up KIPKE-Jugendcamp in Graz

Jugendcamp in den Herbstferien in Graz

Da das Sommercamp bei den Jugendlichen so gut angekommen ist und Freundschaften geknüpft wurden, haben wir uns entschlossen, in den Herbstferien ein Follow-Up KIPKE-Jugendcamp im JUFA Hotel Graz City anzubieten.

Mitgefahren sind elf Jugendliche im Alter von 13 bis 17 Jahren.

Ein multiprofessionelles Team, bestehend aus Betreuer*innen der Berufsgruppe psychiatrische Pflege, Sozialarbeit und Ergotherapie gestaltete erneut ein abwechslungsreiches Programm für die Jugendlichen.

Die drei Tage standen ganz im Zeichen Spaß und Action in Graz!

Nach einer gemütlichen Busfahrt nach Graz war Action im Lasertron angesagt. Am Abend konnten sich die Jugendlichen über einen Kinobesuch freuen.

Der nächste Tag stand ganz im Zeichen der Rätsel und des Entdeckens der Stadt Graz. Am Vormittag besuchten wir Exit the Room. Eine spannende Herausforderung und ein faszinierendes Gruppenspiel in einem. Bei den Jugendlichen wurden Logik und kombinatorische Fähigkeiten auf die Probe gestellt. Spuren und Zusammen-

hänge mussten gefunden werden, damit die auftauchenden Aufgaben erfolgreich gelöst werden konnten. Für den Erfolg im Escape Room mussten die Jugendlichen im Team zusammenarbeiten, indem sie sich ergänzten und Herausforderungen willkommen hießen.

Am Nachmittag waren wir in Graz mit Tricky City unterwegs. Bei Tricky City ging es darum, im Team Rätsel und Aufgaben im öffentlichen Raum zu lösen und schließlich die Herausforderung unter Zeitdruck zu bewältigen. Für die Jugendlichen war dies die ideale Möglichkeit, ein kleines Abenteuer gemeinsam zu erleben und Graz auf eine ganz neue Art zu entdecken.

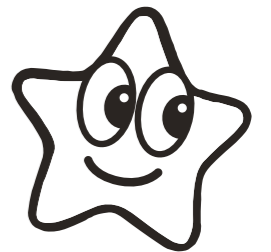
Bei einer eigens adaptierten Teamwork-Challenge arbeiteten alle Jugendlichen zwar an einem großen, gemeinsamen Fall, waren für den Großteil des Spiels aber in mehreren Kleingruppen unterwegs gewesen, sodass sich alle einbringen konnten und auch wirklich alle zum Mitmachen kamen.

Am Abend gab es nochmals Spaß mit Karaoke und Tanz im JUFA Hotel.

Am dritten Tag traten wir dann wieder die Heimreise an, mit vielen schönen Erinnerungen und Erfahrungen im Gepäck.

Wir freuen uns auf das KIPKE-Jugendcamp 2022!

Constanze Schmidt



♡
SPACE

Bündnis gegen Depression

Das Niederösterreichische Bündnis gegen Depression und das Österreichische Bündnis gegen Depression sind Teil einer europaweiten Initiative.

Gemeinsam wollen wir die gesundheitliche Situation von Menschen mit Depressionen verbessern und das Wissen über diese Erkrankung in der Bevölkerung vertiefen. Deshalb veranstalten wir jedes Jahr zirka 40 Aktivitäten für die Öffentlichkeit im Zentralraum St. Pölten, im Waldviertel und im Mostviertel. Das Besondere daran: Sozialpsychiatrisches Fachpersonal informiert und Betroffene und Angehörige berichten über ihr Krankheitserleben.

Wen sprechen wir an?

Unsere Aktivitäten richten sich an:

- die allgemeine Bevölkerung über Volkshochschulen, Gesunde Gemeinden, Pfarren etc.

- Schulen und deren Schüler*innen ab der 6. Klasse Oberstufe
- Betroffene und Angehörige über Selbsthilfe-Gruppen und ähnliches
- Multiplikator*innen sind Personen, die ihr Wissen weitergeben können und sollen, zum Beispiel Lehrkräfte, Teams in sozialen Einrichtungen, Seelsorge, Menschen aus der Wirtschaft, Polizeibeamt*innen, ...

Was bieten wir an?

Wir bieten:

- kostenlose Vorträge (1,5 bis 2 Stunden).
- kostenlose Seminare und Workshops (3 bis 4 Stunden), Vorträge bei Gesundheitsmessen.
- Informationsmaterial zum Thema Depression.

Genauere Informationen und aktuelle Termine finden Sie unter:

www.buendnis-depression.at



Zahlen und Fakten:

In den Jahren 2020/2021 fanden **75 Veranstaltungen** mit **1.492 Teilnehmer*innen** statt.

Unser Vortragsteam setzt sich aus Fachärzt*innen für Psychiatrie, Psychotherapeut*innen, Sozialarbeiter*innen und psychiatrischen Pfleger*innen zusammen. Besonderen Mehrwert erhalten unsere Veranstaltungen durch die Einbeziehung von Expert*innen aus eigener Erfahrung und Angehörigen.

Im Rahmen unserer Vorträge und Workshops möchten wir:

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

Herausforderungen in den Corona-Jahren 2020/2021

Aufgrund der coronabedingten Maßnahmen und Lockdowns war es schwer, Veranstaltungen vor Ort durchzuführen.

Und dennoch...

war es uns möglich, ein breites Publikum zu erreichen. Die meisten Veranstaltungen wurden als Online-Veranstaltungen abgehalten. Die digitalen und damit ortsunabhängigen Vorträge wurden sehr gut angenommen und wir gehen davon aus, dass dadurch bisher noch nicht erreichte Personengruppen erschlossen werden konnten.

Es wird auch für zukünftige Veranstaltungen angedacht, diese vermehrt in digitaler Form (auch Hybrid-Veranstaltungen) anzubieten, da dies für Interessierte auch eine Möglichkeit ist, an bezirksübergreifenden Veranstaltungen teilzunehmen und weiters auch eine anonyme Teilnahme möglich ist.



... der Vortrag im Hippolythaus war sehr professionell, sehr angenehme Atmosphäre trotz des digitalen Formates.

Sehr interessante Fakten, kompakt dargeboten und toll unterstützt durch die Folien-Präsentation.

... Ich komme aus dem schönen Salzburgerland und bin in der Zeitschrift „Welt der Frauen“ auf den kostenlosen Onlinevortrag im Hippolythaus aufmerksam geworden. Er hat mir sehr gut gefallen und ich werde die Homepage von Bündnis Depression auf alle Fälle weiterempfehlen! Ich arbeite im psychiatrischen Bereich und weiß um die Wichtigkeit eurer Arbeit!

... Ich habe von der Veranstaltung durch eine Arbeitskollegin erfahren. Die weiß von meiner Depression und hat eine Bekannte, die bei der Caritas arbeitet. Die Veranstaltung hat mir gut gefallen. Wirkliche Verbesserungsvorschläge habe ich nicht, denn der Vortrag war professionell. Der Link zur Veranstaltung hat problemlos geklappt.



Kontinuität und Beziehung in Fakten und Zahlen ...

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 Club Aktiv und des Projekts KIPKE. 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.

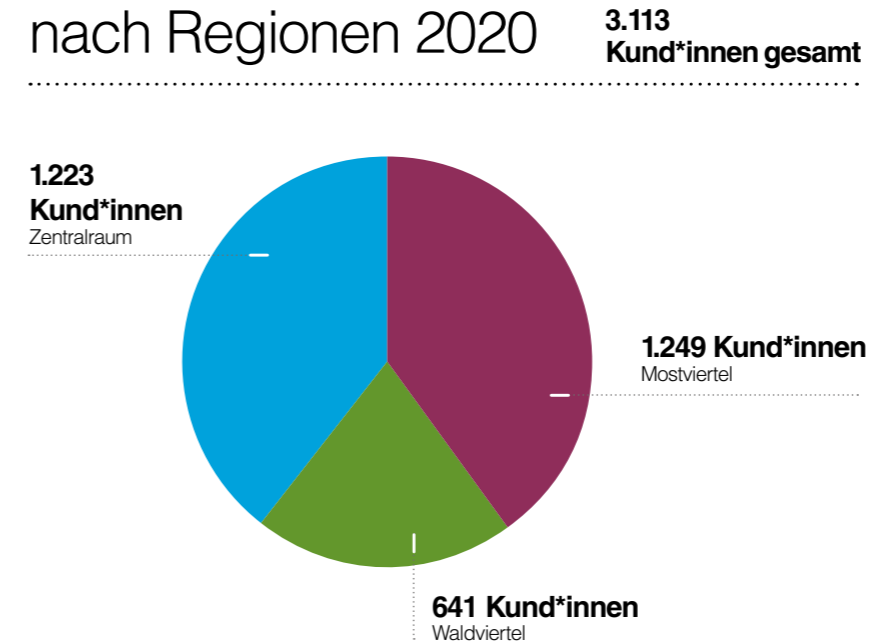
Wir danken unseren Kundinnen für das in uns gesetzte Vertrauen und unseren Mitarbeiterinnen für ihren beeindruckenden, das erwartbare Ausmaß immer wieder übersteigenden Einsatz. Sie befüllen Tabellen und Zahlen mit Beziehung und Leben!

Ressourcen

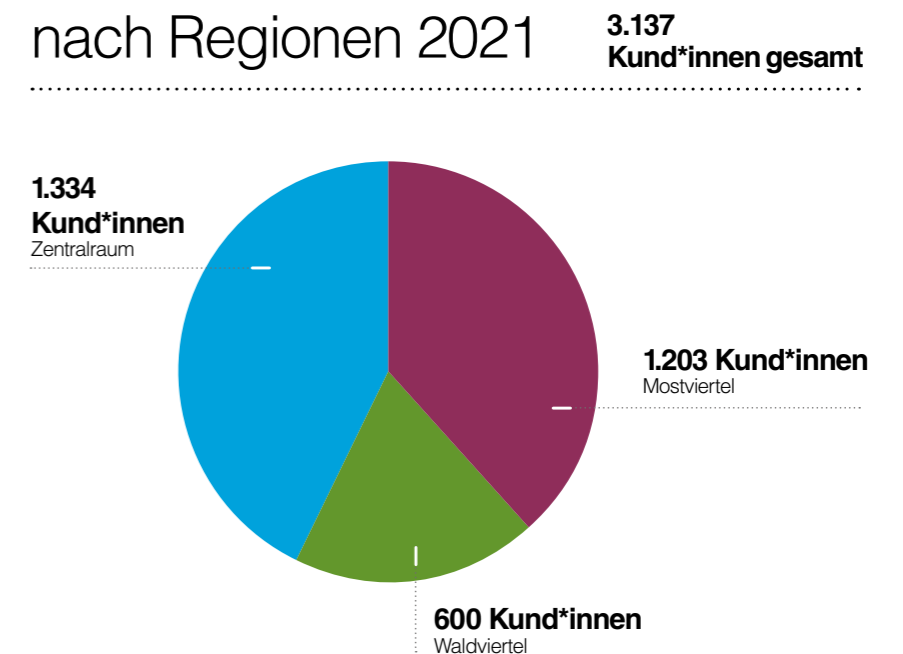
Region	Einwohner*innen	Vollzeitäquivalente*		Anzahl Mitarbeiter*innen Dez. 2019
		Anzahl	in Wo-h	
Mostviertel	247.574	27,08	1.029	48
Waldviertel	159.945	20,55	781	39
Zentralraum	269.338	27,92	1.061	52
Summe	676.857	75,55	2.871	139

* Stand 2020

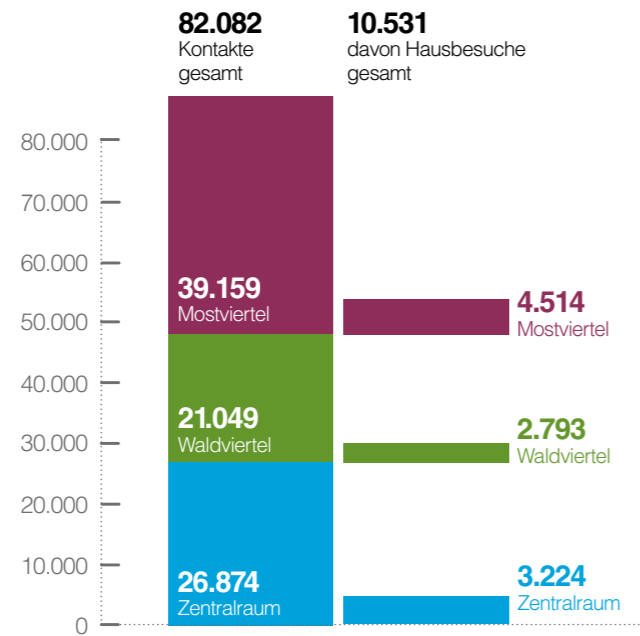
Anzahl der Kund*innen nach Regionen 2020



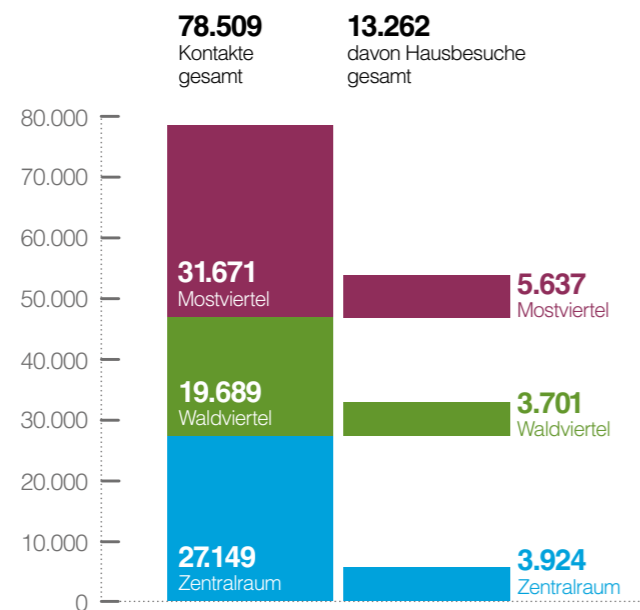
Anzahl der Kund*innen nach Regionen 2021



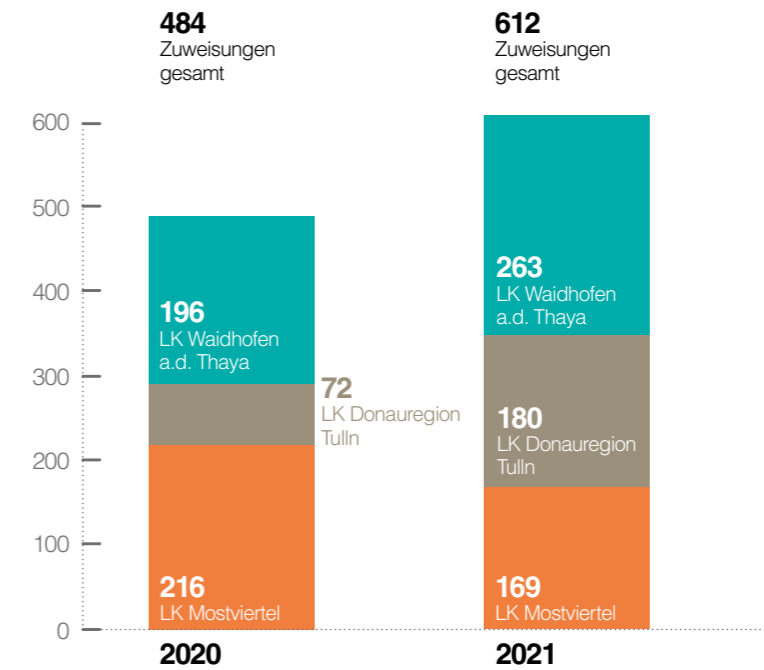
Kontakte inklusive Hausbesuche 2020



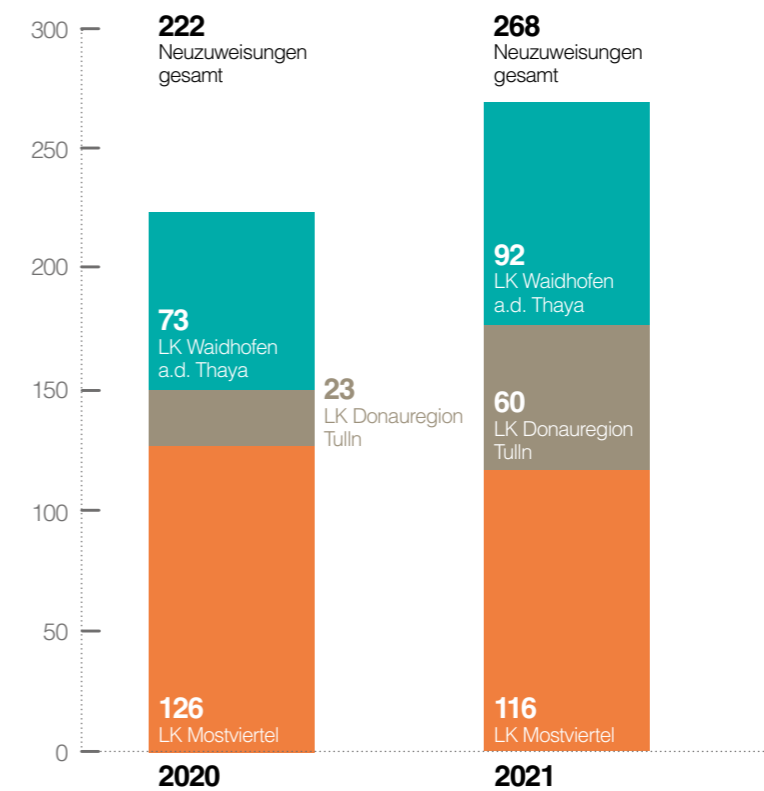
Kontakte inklusive Hausbesuche 2021



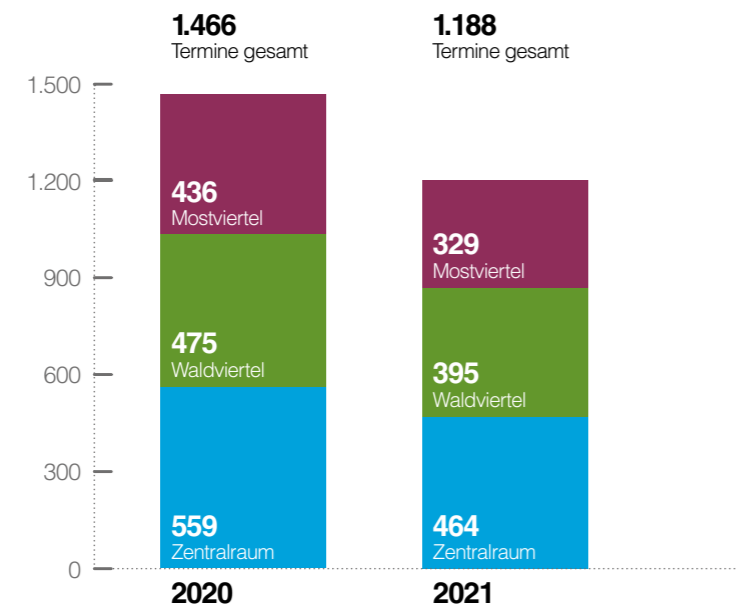
Verbindungsdienst Anzahl der Zuweisungen



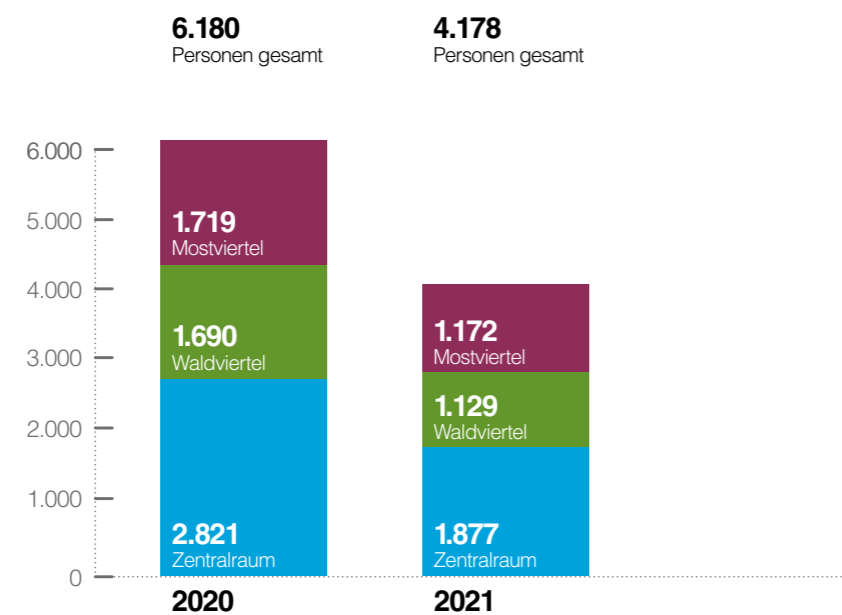
Verbindungsdienst Anzahl der Neuzuweisungen



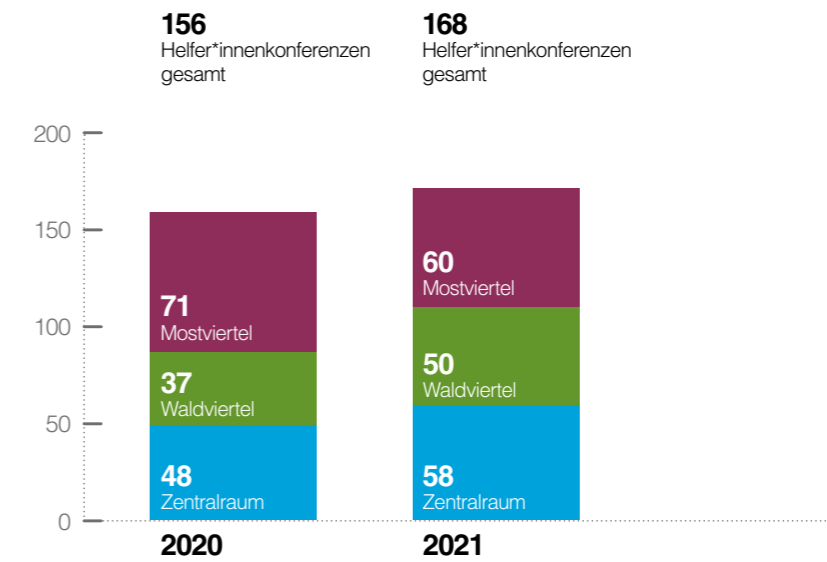
Anzahl der Gruppentermine nach Regionen



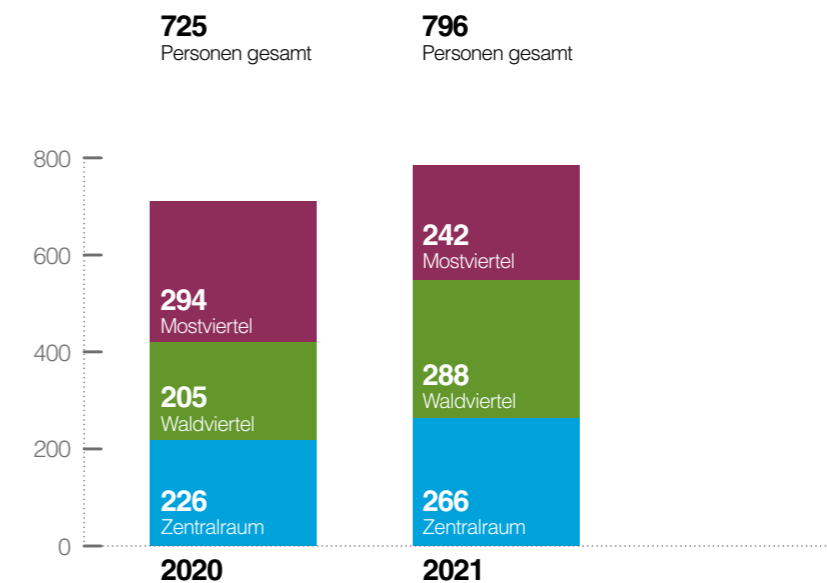
Teilnehmer*innen bei Gruppenangeboten



Anzahl der Helferkonferenzen*



Teilnehmer*innen an Helferkonferenzen*



* Alle Helfer*innen sitzen mit der Kundin/dem Kunden zusammen. Die bisherige gemeinsame Arbeit wird überdacht – neue Ziele und Pläne werden formuliert und fixiert.

Club Aktiv-Termine

Region	Termine geplant		Termine coronabedingt abgesagt		Termine abgehalten	
	2020	2021	2020	2021	2020	2021
Mostviertel	1.107	1.106	376	446	731	660
Waldviertel	1.007	976	315	351	692	625
Zentralraum	695	712	227	277	468	435
Summe	2.809	2.794	918	1.074	1.891	1.720

Club Aktiv-Gruppenkontakte

Region	Teilnehmer*innen		Termine		Personen	
	2020	2021	2020	2021	2020	2021
Mostviertel	5.554	4.706	731	660	273	253
Waldviertel	4.909	4.336	692	625	192	169
Zentralraum	3.666	2.991	468	435	244	241
Summe	14.129	12.033	1.891	1.720	687	642

Club Aktiv-Einzelkontakte

Region	Kontakte		Ausmaß in Stunden	
	2020	2021	2020	2021
Mostviertel	3.962	3.502	1.575	1.922
Waldviertel	3.743	3.005	1.625	1.682
Zentralraum	1.822	1.851	1.851	1.119
Summe	9.527	8.358	5.051	4.723

KIPKE Kinder und Familien

Region	betreute Kinder		betreute Familien	
	2020	2021	2020	2021
Mostviertel	79	72	36	52
Waldviertel	53	22	33	18
Zentralraum	76	72	32	58
Summe	208	166	101	128

KIPKE Beratungsbausteine

Region	Elterngespräche*		Familiengespräche		Gespräche Kinder/Jugendliche	
	2020	2021	2020	2021	2020	2021
Mostviertel	746	447	274	118	267	339
Waldviertel	217	123	47	74	161	160
Zentralraum	344	421	101	82	304	357
Summe	1.307	991	422	274	732	856

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

Region	Gespräche gesamt		davon Hausbesuche	
	2020	2021	2020	2021
Mostviertel	1287	904	31	0
Waldviertel	425	357	25	111
Zentralraum	749	860	21	85
Summe	2.461	2.121	77	196

Impressionen 2020 | 2021



Aktivitäten-Schatzkiste


Die veränderten Lebensbedingungen zeigten sich auch in unserem Arbeitsalltag in den vergangenen beiden Jahren – weniger Teamarbeit, weniger persönlicher und fachlicher Austausch, dafür vermehrte intensive Einzelarbeit mit unseren Klient*innen und Besucher*innen – eine Herausforderung für unsere Flexibilität und Kreativität!

Und dennoch... wir fanden Wege, uns gegenseitig zu unterstützen, Ideen, Wissen, Erfahrungen und Arbeitsmaterialien zu teilen. Rezepte, Bewegungs-, Entspannungs- und Gedächtnisübungen, Spielanleitungen, Vorlagen und Beschreibungen für kreative Tätigkeiten und vieles mehr sammelten wir aus allen Regionen – vom Mostviertel, über den Zentralraum bis ins Waldviertel – zusammen.


Damit befüllten wir zahlreich im Caritas-Intranet, das für alle Mitarbeiter*innen zugänglich ist, unsere „Aktivitäten-Schatzkiste“

Einige unserer Schätze sind:


Lothar Boländer
1 Minuten Body-Check
Zählen Sie bei jeder Übung in Gedanken bis 3, das sind etwa 2 Sekunden.




1. Mit beiden Füßen auf die Zehenspitzen stellen.




2./3. Ferse am Boden, Zehen heben. Erst der eine Fuß, dann der andere.



4. Beide Oberschenkelmuskeln anspannen.




5./6. Je ein Bein anwinkeln, mit der Hand die Fessel hochziehen.



7./8. Je eine Ferse bis zum Po hochziehen.

1. Zeichne 4-6 unterschiedliche Muster auf ein A4 Papier. Wenn du magst können diese auch momentane Widersprüche in deinem Leben darstellen.
2. Verbinde diese Muster indem du sie veränderst und so von einem Muster in das andere verwandelst.
3. Wenn du den Mustern Bedeutung gegeben hast spüre deinen Gedanken und Gefühlen beim Zeichnen nach. Was hast du dargestellt? Wie hat es sich verändert? Was fühlst du jetzt?



Der Regenbogen ist in diesen Tagen das Zeichen der Hoffnung. Das Zeichen dafür, dass alles gut wird, wenn wir die Krise überstanden haben. In schweren Zeiten, hilft uns auch Musik oder kann zumindest helfen um Ängste verblassen zu lassen und Zuversicht erstarben zu lassen. Unser Regenbogen-Bewegungslied soll beides miteinander kombinieren und auch noch für Bewegung sorgen. Wir wünschen Ihnen viel Spaß damit.

Regenbogen-Bewegungslied

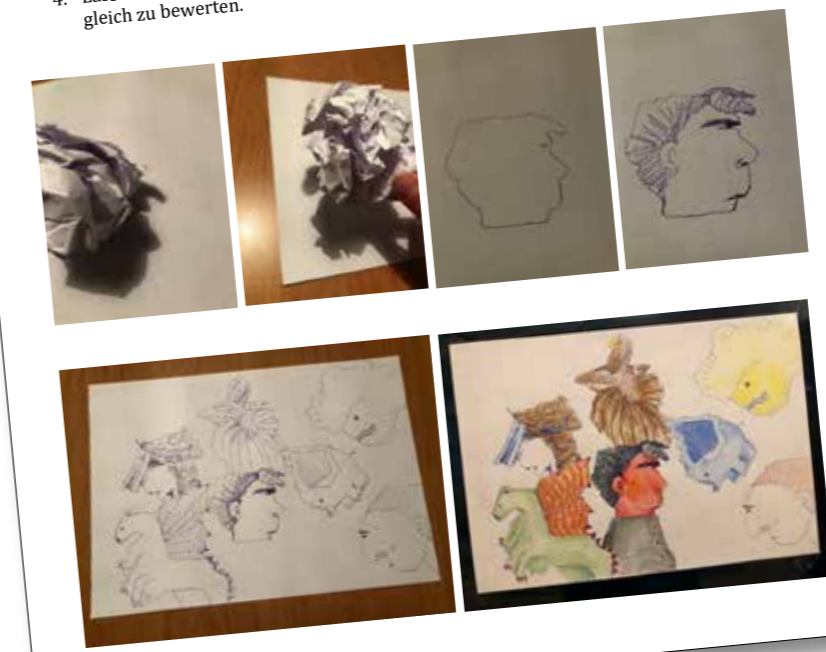
Das Lied wird auf die Melodie von dem Volkslied „Hoch auf dem gelben Wagen“ gesungen.

**Hoch auf dem Regen bo-o-gen
sitz ich und schau nach vorn.
Mit beiden Armen einen großen
die Hände über dem Kopf in die Luft gestreckt und an den Seiten des Körpers
nach unten geführt.
Vorwärts wird es schon ge-e-hen,
Auf dem Platz maschieren.
ich spüre keinen Zorn.
Den Kopf schütteln.
Was sind Tage und Wochen?
Mit den Schultern zucken.
Mein Leben, das ist lang,
Die Arme gerade vor dem Körper nach vorne strecken und mit den Händen
wackeln.**

**ich glaub ja, doch alles wird gut;
Mit dem Kopf nicken.
ich werde sicher, nicht bang.
Die Arme seitlich anwickeln und am Körper abstützen.**

Das Lied haben wir extra ohne zusätzliches Material konzipiert, damit nicht so viel desinfiziert werden muss. Es kann in Einrichtungen durchgeführt werden in denen noch Gruppenangebote stattfinden, eignet sich aber auch, sofern die Senioren Lust dazu haben, als Bewegungsangebot auf dem Zimmer. Besonders viel Spaß macht es, wenn das Lied mehrfach hintereinander gesungen wird. Wenn die Gruppe die Bewegungen und den Text verinnerlicht haben, kann man schneller und schneller werden. Führen Sie die kursiv gedruckten Bewegungen zu den darüber liegenden Textzeilen gemeinsam mit dem Mitmachenden oder den Mitmachenden durch.

1. Zerknülle ein Papier!
2. Nimm eine Taschenlampe (z.B. Handy) oder andere starke Lichtquellen (bei mir reichte die Tischbeleuchtung aus) und leuchte das zerknüllte Papier an, so dass ein Schatten entsteht.
3. Drehe und wende jetzt das Papier so lange hin und her, bis du eine Figur siehst. Male die Umrisse nach und gestalte den Charakterkopf/ die Fantasiefigur aus.
4. Lass deiner Fantasie freien Lauf. Sei kreativ und probiere aus, was entsteht, ohne gleich zu bewerten.



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