

Jahresbericht

2016/17

PsychoSozialer Dienst

Club Aktiv

PsychoSoziale Wohngemeinschaften

Caritas
& wie
wir
wirken

Inhalt

Vorwörter	Seite 3
PSD, Club Aktiv&Ich	Seite 6
Unsere Standorte	Seite 8
 Erfahrungsbericht einer Kundin	Seite 10
 Interview mit einer:	
– Ergotherapeutin	Seite 12
– Kundin einer Ergotherapeutin	Seite 14
– Fachärztin für Psychiatrie	Seite 16
– Kundin einer Fachärztin	Seite 18
– psychiatrischen Pflegerin	Seite 20
– Kundin einer psychiatrischen Pflegerin	Seite 22
– Sozialarbeiterin	Seite 24
– Kundin einer Sozialarbeiterin	Seite 26
 Intensive Case Management und Intensive Tagesstruktur	Seite 28
 Bündnis gegen Depression	Seite 30
 KIPKE – Kinder psychisch kranker Eltern	Seite 34
 Caritas Wohnassistenz	Seite 40
 Caritas Wohngemeinschaften	Seite 42
 Club Aktiv	Seite 44
 350 Kontakte/Arbeitstag in Club Aktiv und PSD	Seite 58
Organigramm des PSD	Seite 68
Organigramm der Caritas der Diözese St. Pölten	Seite 69
Impressionen Klausurtag 2016/2017	Seite 70

Hinweis

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

Impressum

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

Hasnerstr. 4, 3100 St. Pölten

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

www.caritas-stpoelten.at

Zeichnungen Seite 43: S.K.

Redaktion: Maria Abdi, Brigitta Broeske, Anna Entenfellner, Andreas Fahrnberger, Florian Ruhs, Constanze Schmidt, Sandra Schnait, Irina Taschler, Michael Urbanek, Annika Urbanitsch;

Grafik und Layout: Sigrid Brandl

Druck: NÖ Pressehaus St. Pölten

Netzwerk Caritas

Die Caritas sieht als ihren Grundauftrag die Hinwendung zum Menschen, der in Not ist, der behindert und ausgegrenzt wird, der krank und leidend ist. Im konkreten Einzelfall ist jede Erkrankung eine Herausforderung, mit der die Betroffenen und ihre Angehörigen zu leben haben.

Diese persönliche Betroffenheit kann das beste System nicht vermeiden, aber wir können heute mit einem umfassenden Netzwerk unterstützen, wo vor 45 Jahren noch wenige Möglichkeiten vorhanden waren. In dieser Zeit haben sich die Rahmenbedingungen für Menschen mit psychischen Erkrankungen, ihre Angehörigen und auch für die Mitarbeiterinnen in diesem Bereich wesentlich verändert und durchaus verbessert.

Vor 45 Jahren war ein Sozialarbeiter für den Psychosozialen Dienst der Caritas in der Diözese St. Pölten im Einsatz, heute arbeiten



mehr als 130 Mitarbeiterinnen im Dienstleistungsverbund Club Aktiv und PSD. Wenn Sie den Text auf Seite 57 von Monika H. lesen, so endet dieser mit dem Satz: „Das Leben hat mich beschenkt. Mich reicher gemacht. Ich schaue auf mich, weil ich es mir wert bin.“ Wenn wir auch nur vereinzelt diesen Satz bewirken können, dann bin ich dankbar über alle Anstrengungen und manchmal auch Verzweiflung, die auszuhalten waren. Und ich danke allen, die sich dafür einsetzen.

Hannes Ziselsberger, Caritas-Direktor

Wertvoller Dienst

Im Jahr 2017 hat der PsychoSoziale Dienst sein 45-jähriges Jubiläum gefeiert. Der wertvolle Dienst für chronisch psychisch kranke Menschen hat in diesen Jahren mit seinem multiprofessionellen Team viele Menschen professionell begleitet, beraten und behandelt und ist zu einem bekannten, sehr geschätzten Fachbereich geworden.

Neben dem PsychoSozialen Dienst sind zahlreiche weitere Angebote entstanden. Im Jahr 1988 wurden die ersten Club Aktivs in Krems und St. Pölten eröffnet, die durch ihren niederschweligen Zugang und die Gestaltung von Tagesstruktur, der sozialen Aktivitäten und Kontaktmöglichkeiten in Gemeinsamkeit mit dem PsychoSozialen Dienst das Angebot für die Kundinnen ergänzt und bereichert haben. Weitere Angebote – KIPKE, Bündnis gegen Depression und Genesungsbegleitung – sind in diesen 45 Jahren entwickelt und aufgebaut



worden. Prävention und Partizipation sind gelebte Werte im Fachbereich. Bei der Fachtagung am 5.10.2017 haben sie sich in eindrucksvoller Weise der Öffentlichkeit präsentiert. Ich möchte mich auf diesem Weg bei allen Mitarbeiterinnen und dem Führungsteam bedanken, die engagiert und professionell diesen Dienst an der Gesellschaft leisten und den Fachbereich PsychoSozialer Dienst, Club Aktiv und Wohnassistenz so gut aufgebaut und gestaltet haben.

Susanne Karner, Bereichsleitung

Nicht Müssen müssen
Tage ganz ohne Struktur.
Ganz kalt und stur.
Zeit unerträglich gedehnt.
Kaum dass man sie noch erkennt.
Tage fließen ohne Kraft.
Ewigkeiten nicht mehr gelacht.
Motivation sagt leise Bey-Bey.
Glück schon lange vorbei.
Tage nur noch ohne Ziel.
Vom Tagwerk erreicht nicht viel.
Die Gefühle nicht im Griff.
Von andern angesehen nur noch schief.
Schlaflos vergeht die Nacht.
Sandmann ohne jede Macht.
Mein Leben ohne jede Lust.
Es hilft mir nicht, dein ewiges „Du musst!“

Andreas Fahrnberger



„... nach dem Spiel ist vor dem Spiel ...“

Zitat eines berühmten Fußballspielers

– so ähnlich verhält es sich wohl auch mit Jahresberichten. Kaum halten wir den einen stolz in der Hand, wissen wir, dass wir eigentlich schon wieder am nächsten schreiben. Und wir sitzen vor der immer selben Frage: „Worüber wollen wir eigentlich diesmal schreiben?“

Natürlich über das Geleistete, die alltägliche Arbeit, aber das ist eben leichter gesagt als getan. Wir wissen, hinter allem, das so selbstverständlich, so alltäglich erscheint, stehen unsere größten Bemühungen und komplexe Überlegungen. Jahresberichte haben den großen Vorteil, dass wir gezwungen sind, in der Hektik des Alltags innezuhalten, zur Ruhe zu kommen, um die vergangenen Monate oder Jahre zu reflektieren. Rückblickend offenbart sich das große Ganze, wir erkennen, dass wir den roten Faden nicht verloren haben und sehen viel deutlicher die großen und besonders auch die kleinen Erfolge, die im Alltag oder in der Selbstverständlichkeit oft untergehen. In diesem Zusammenhang möchten wir besonders die Erarbeitung und Umsetzung von Maßnahmen aus der partizipativen KundInnenbefragung nennen (www.betroffenebefragenbetroffene.cstp.at). Kundinnen befragten Kundinnen, wie zufrieden sie mit unserem Angebot sind, welche Meinung sie über uns haben. Dem Anliegen des Trialogs folgend wurde aus diesen Ergebnissen in kleinen Arbeitsgruppen gemeinsam von Kundinnen, Mitarbeiterinnen und Leitung Maßnahmen formuliert und deren Umsetzung eingeleitet. Diese haben das Ziel, die Dienstleistungsqualität zu verbessern. Zu spüren, mit welcher Intensität, Ehrlichkeit und gegenseitiger Wertschätzung in den einzelnen Gruppen gearbeitet wurde, war für alle Beteiligten eine besondere Erfahrung und Bereicherung. Im nächsten Bericht werden wir über den weiteren Prozess berichten können.

Die partizipative KundInnenbefragung ist nur

ein Beispiel dafür, wie lebendig und nachhaltig unser Leitbild gelebt wird. Auf vielfältige Weise prägt es unser alltägliches Tun, oft erkennen wir es nicht direkt. Ein weiteres Beispiel dafür ist der zielorientierte Ansatz in der Unterstützung unserer Kundinnen. Für uns gelebte Selbstbestimmung, Teilhabe, und Recovery-orientierung!

Wesentlich geprägt waren die letzten zwei Arbeitsjahre von der Umsetzung der neuen Richtlinien des Landes NÖ zu Clubs und Wohnen für Menschen mit psychischen Beeinträchtigungen. Für den Club Aktiv bedeutet dies eine Erweiterung des Angebotes und einen Ausbau der Ressourcen. Mit der Wohnassistenz entwickelten und implementierten wir eine gänzlich neue Dienstleistung im Bereich der aufsuchenden Wohnversorgung. An dieser Stelle möchten wir unserem Fördergeber großen Dank aussprechen. Der Ausbau von niederschwelliger, alltagswelt- und bedarfsorientierter Hilfe für Menschen in schwierigsten Lebenssituationen ist in Zeiten immer komplexer werdender Systeme keine Selbstverständlichkeit!

Dieser Bericht wurde trialogisch erarbeitet. Wir wollen damit einen kleinen Einblick in unseren vielfältigen, bunten und normalen Arbeitsalltag geben und gleichzeitig in einfacher Art und Weise beschreiben, auf welchem Weg hilfesuchende Menschen zu uns finden können. In diesem Zusammenhang herzlichen Dank an alle Kundinnen und Mitarbeiterinnen, die an diesem Bericht mitgewirkt haben, für ihre Ideen, ihr Interesse und ihre Zeit!

Dank gebührt in jedem Fall allen Kundinnen – sie haben die Dienstleistungen zu dem gemacht was sie heute sind, sowie all unseren Mitarbeiterinnen. Wir wissen um euer besonderes Engagement und dass das keine Selbstverständlichkeit ist!

Anna Entenfellner, Irina Taschler; Gesamtleitung

Club Aktiv, PSD & Ich

Beratung und **Begleitung**
von Menschen mit
psychischen Erkrankungen



Ich komme ...

- **selbst** oder durch **Angehörige**
- von **ambulanten** Einrichtungen
- von **stationären** Einrichtungen
- durch Vermittlung einer **öffentlichen Stelle**



Meine Angehörigen/Kinder

PSD-Diagnose
durch verschiedene

Vermittlung

PSD-Case Management

- Alltagsbewältigung
- Beratung
- Behandlung
- Krisenmanagement
- Gruppen
- Hilfeplanungs-konferenz
- **Intensive Case Management**

Angehörige
Einzel, Gruppe, Kinder p



Unsere Standorte

Die Regionalbüros sind täglich erreichbar:
Montag bis Freitag
von 9:00 bis 12:00 Uhr
Sprechstunden finden Sie bei den Beratungsstellen.

* Region Mostviertel

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

Regionalbüro:

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

Beratungsstellen in den Bezirken:

– Amstetten

3300 Amstetten, Hauptplatz 37

Dienstag von 15:00 bis 17:00 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

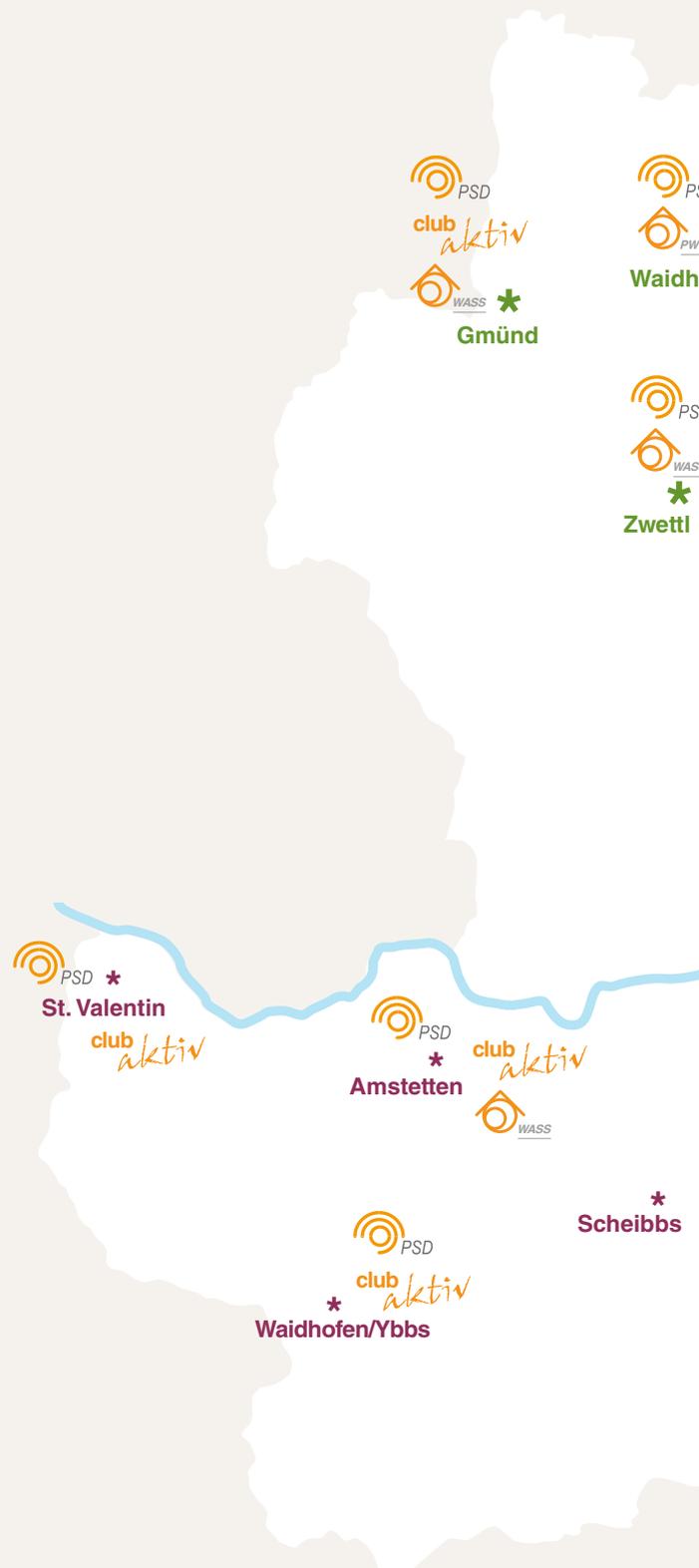
3270 Scheibbs, Kapuzinerplatz 1

Donnerstag von 11:00 bis 12:00 Uhr

– Waidhofen/Ybbs

3340 Waidhofen/Ybbs, Mülhstraße 14

Dienstag von 10:00 bis 11:00 Uhr



* Region Waldviertel

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

Regionalbüro:

3910 Zwettl, Landstraße 29

T 02822-53 512

psd.waldviertel@stpoelten.caritas.at

Beratungsstellen in den Bezirken:

– Gmünd

3950 Gmünd, Pestalozzigasse 3

Donnerstag von 9:00 bis 11:00 Uhr

– Horn

3580 Horn, Bahnstraße 5

Mittwoch von 11:00 bis 12:00 Uhr

– Waidhofen/Thaya

3830 Waidhofen/Thaya, Bahnhofstraße 18

Dienstag von 9:00 bis 10:00 Uhr

– Zwettl

3910 Zwettl, Landstraße 29

Donnerstag von 9:00 bis 11:00 Uhr



Stand Jänner 2018

* Region Zentralraum

für die Bezirke St. Pölten,
Krets, Lilienfeld

Regionalbüro:

3100 St. Pölten, Brunngasse 23

T 02742-71 000

psd.zentralraum@stpoelten.caritas.at

Beratungsstellen in den Bezirken:

– St. Pölten

3100 St. Pölten, Brunngasse 23

Dienstag von 14:00 bis 16:00 Uhr

– Krets

3500 Krets, Bahnzeile 1,

Eingang Bahnhofplatz 4

Dienstag von 14:00 bis 16:00 Uhr

– Lilienfeld

3180 Lilienfeld, Liese Prokop Str. 14/2

Mittwoch von 10:00 bis 11:00 Uhr



Angelika

Erfahrungsbericht einer Kundin

Was hat mir geholfen ...

... besser mit meiner Erkrankung umgehen zu können?

Ich hatte im Laufe meines Lebens viele Krisen und Krankheitsschübe.

Doch mit der Zeit habe ich gelernt, besser auf mich zu schauen und darauf zu achten, was ich brauche, um stabil zu bleiben. Eine ganz wichtige, wesentliche Bewältigungsstrategie: Mir nicht zu viel zuzumuten und mich selber zu bremsen, bevor ich in eine Krise schlittere bzw. auch von außen Hinweise an- und ernst zu nehmen. Ich versuche, Ruhephasen einzuplanen, ausreichend zu schlafen, mir nicht zu viele Termine auszumachen, was mir oft nicht leicht fällt, weil ich von Haus aus ein quirliger und unruhiger Geist bin.

Ich habe gelernt mir Hilfe zu holen, wenn ich sie brauche. Die regelmäßigen Gespräche mit meiner **Sozialarbeiterin** vom PSD, wo ich über meine Themen und Probleme sprechen kann, geben mir Sicherheit und Kraft. Ich habe ihr und auch vielen anderen Menschen vom PSD viel zu verdanken. Sie begleiten mich auf

meinem Weg durch ein möglichst selbständiges, selbstbestimmtes und stabiles Leben. Sie machen mir Mut, wenn es Rückschläge gibt, sind einfach da, wenn ich Hilfe brauche und ich schätze ihre Menschlichkeit und Wärme! Auch die Gesprächstherapie spielt eine wichtige Rolle und ist eine wesentliche Unterstützung und Entlastung für mich.

Meine Freundinnen, meine Mutter und meine Familie sind für mich da und helfen mir, mein Leben zu meistern und zu verschönern!!! Dafür bin ich sehr dankbar! Sie geben mir Kraft, Sicherheit und Rückhalt! Sie tun mir gut und ich bin froh, dass ich sie habe!

Aber ich tue auch viel selbst, um stabil zu bleiben. Ich bin eine sehr beschäftigte Frau, das kann ich ohne Übertreibung von mir behaupten. Ich pflege kreative Hobbies wie Schreiben, Malen, Tanzen, Singen, Basteln, Nähen, Handarbeiten ... Beim Tagebuchschreiben wird mir so manches klar und

bewusst und wenn ich Probleme habe, nutze ich diese Möglichkeit, um mich wieder ins Lot zu bringen und mir so einiges von der Seele zu schreiben.

Ich bin und gehe oft unter Leute, unter anderem in den **Club Aktiv**, unternehme viel mit meinen Freundinnen, ich bin ein sehr umtriebiger Geist!

Der allerwichtigste, erste und entscheidende Schritt auf meinem Weg der Genesung und Selbständigkeit war der Auszug von zu Hause in eine **Wohngemeinschaft** des PSD und dann in meine kleine, liebevoll gestaltete Wohnung. Dabei hatte ich wertvolle Unterstützung von meiner Sozialarbeiterin, ohne die ich diesen Schritt wohl nie gewagt hätte, denn als erste Zweifel auftauchten, hat sie mir Mut gemacht, es doch zu versuchen und auszuziehen. Dadurch bekam ich die Möglichkeit und Kraft, selbständig zu werden, zu wachsen, zu reifen, mein Leben selbst in die Hand zu nehmen und es aktiv zu gestalten.

Zu Beginn traute ich mir wenig zu, ich glaubte sogar, dass ich Hilfe beim Lebensmitteleinkauf brauche. Doch bald stellte sich heraus, dass ich das auch alleine schaffe.

Mit der Zeit bin ich selbstbewusster und selbständiger geworden und die anfänglichen Antriebsschwierigkeiten waren bald verflogen. Die Tagesstruktur in Perg und die **Intensive Tagesstruktur** in Amstetten beim PSD waren ein wichtiger Teil meines Tagesablaufs. Da konnte ich meine kreative Ader ausleben. Zur Zeit habe ich keine derartige Beschäftigung, aber ich bin ein Mensch, der immer was zu tun findet und das kommt mir sehr zu Gute! Außerdem habe ich die Möglichkeit, den Club Aktiv zu besuchen und das von Montag bis Freitag! Ich nutze diese Gemeinschaft oft und gerne. Dort knüpfe ich soziale Kontakte und habe Freundinnen gefunden.

Es ist mir sehr wichtig, Menschen mit ähnlichen Erfahrungen zu treffen und mich mit ihnen auszutauschen. Ich bin abgelenkt, komme auf andere Gedanken und habe Spaß. Und vor allem fühle ich mich respektiert und angenommen.

Ich glaubte zu Beginn meines „Weges“, dass ich nicht alleine leben kann und hatte auch große Angst davor (was, wenn es mir schlecht geht und keiner ist da, mit dem ich reden kann?). Ich war der festen Überzeugung, einmal in einem Heim leben zu müssen. Mit der Zeit hielt ich das Alleinsein besser aus. Ich kann mich noch gut an eine Situation erinnern, wo ich in meiner Panik ein Taxi rief, um zu meiner Mutter zu fahren. Die Zeit bis zum Eintreffen des Taxis erschien mir endlos. Ich rannte nervös in meiner Wohnung auf und ab und war heilfroh, als ich bei meiner Mutter war. Meine Krankheitsphasen und Krisen sind selten geworden und ich habe sie heute gut im Griff. Erst vor kurzem erlebte ich so eine Situation. Meine Freundinnen, meine Sozialarbeiterin, mein **Arzt** vom PSD, nicht zuletzt meine Mutter und natürlich auch meine Entschlossenheit, der Krankheit wieder einmal ein Schnippchen zu schlagen und ohne Krankenhaus durch die Krise zu kommen, haben mir sehr geholfen. So bin ich seit 2005 nicht mehr im psychiatrischen Krankenhaus gewesen und darauf bin ich sehr stolz!!!

Kurz zusammengefasst kann ich sagen: Durch das Engagement und den Einsatz von vielen Menschen und durch mein eigenes Zutun, habe ich die für mich so wichtige Stabilität erlangt, die mir echte Lebensqualität ermöglicht! Und so genieße ich nun im Großen und Ganzen ein gutes, stabiles Leben, worüber ich froh und dankbar bin!
Angelika



Ergotherapieuten-Team

Interview mit einer Ergotherapeutin

Wem helfen Sie?

Menschen, die durch ihre psychische Erkrankung ihren Alltag nicht mehr zufriedenstellend ausführen können. Die psychische Erkrankung schränkt sie bei Aktivitäten, die die Person gerne tun will oder muss, stark ein. Eine Beratung reicht nicht aus – das Problem muss genau auf den Punkt gebracht und in kleinen Schritten praktisch bearbeitet werden.

Wobei helfen Sie?

Bei alltäglichen Betätigungen, die aufgrund der psychischen Probleme nicht zufriedenstellend ausgeführt werden können. Das können Betätigungen sein, die zur eigenen Versorgung, zu den täglichen Pflichten, zur Freizeit oder zum sozialen Leben zählen.

Wie helfen Sie?

Wir definieren mit der Kundin die Aktivitäten, bei denen sie unzufrieden ist.

Sollten es mehr sein, entscheidet die Kundin, welche für sie Vorrang hat. Offensichtlich ist das Problem beim Tun im Alltag – wir finden heraus, wo es seinen Ursprung hat. So können wir einen Schritt-für-Schritt-Plan gemeinsam mit der Kundin entwickeln. Zu diesem Plan gehört das, was gemacht wird und die Ziele, die man erreichen will. Dabei gibt es Ziele, die nahe liegen, und welche, die noch fern sind. Das, was gemacht wird, ist auf die Einzelne zugeschnitten: Sie kann damit ihre Ziele erreichen und sie hat auch Freude dabei. Denn: mit Interesse und Freude kann man sich weiter entwickeln. Sollten Interessen und Motivation „eingeschlafen“ sein, glauben wir immer daran, dass man alles wieder wecken kann und jeder Mensch das Tätigsein braucht, um sich selbstwirksam zu fühlen.

Abhängig vom Plan ergibt sich, ob die Therapie bei der Kundin zu Hause oder in den Räumlichkeiten des PSD, z.B. im Rahmen einer Gruppe, stattfindet.

Beispiele aus Ihrem aktuellen Arbeitsalltag?

Beispiel 1:

Frau M. hat aufgrund von langjährigen Depressionen große Schwierigkeiten im Kontakt mit anderen Personen. Daher meidet sie diese, leidet aber sehr unter Isolation. Ihre Stimmung ist gedrückt, die Motivation für Tätigkeiten zu Hause gering.

Das Problem, dass sie keine Freunde oder Bekannte hat, steht für sie an erster Stelle.

Mit der Motivation, wieder Bekannte oder Freunde zu haben, setzte sie sich das Ziel von „einem normalen Umgang mit Leuten.“ Der erste geplante Schritt dorthin war für sie, an einer ergotherapeutischen Gruppe teilzunehmen. Während ich sie in der Gruppe gemeinsam mit anderen erlebt habe, fand ich heraus, was sie erfolgreich machte und wo sie sich noch entwickeln konnte. In den nächsten Wochen setzte sie das Ziel um, sich im Gespräch ihrem Gegenüber zuzuwenden. Mittlerweile hat sie, unter anderem in der Gruppe, Freunde gefunden, mit denen sie einen angenehmen Umgang pflegt.

Besonders motiviert sich weiter zu entwickeln ist Frau M., weil ihr das Ziel enorm wichtig ist. Zusätzlich ist sie in der Gruppe handwerklich tätig. Trotz depressiver Phasen war das schon immer für sie von Bedeutung.

Beispiel 2:

Herr P. wohnt mit seiner Mutter in einem Haus. Er selbst ist ca. 60 Jahre alt, seine Mutter bereits über 80. Herr P. führt viele Haushaltstätigkeiten nicht selbst durch und würde sich ohne die Mutter nicht zurecht finden.

Gemeinsam wurde mit ihm erarbeitet, wie wichtig es früher oder später für ihn sein wird, den Alltag alleine meistern zu können. Aufgrund seiner Erkrankung ist es auch schwierig für ihn, Dinge selbst in Angriff zu nehmen. Dabei bekommt er Unterstützung – sein Ziel ist es, bei ihm zu Hause selbst eine Suppe zu kochen.

Was ihm am allermeisten am Herzen liegt, ist das Abnehmen. Diese Herzensangelegenheit wird auch in den Plan miteinbezogen.

Er ist sich seiner Situation nun bewusster, hat einen Plan, der Sinn für ihn macht und ist sehr motiviert.



Ich möchte so gerne

Ich möchte so gerne aus dem Blau
des Himmels mir ein Rechteck
schneiden und ins Fenster stellen.

Ich möchte so gerne aus dem Gold
der Sonne ein paar Strahlen stehlen
und den Raum erhellen.

Ich möchte so gerne aus dem Grün
der Wiese einen Teppich weben um
darauf zu liegen
und des Bächleins Murmeln
und des Waldes Raunen
sollen in den Schlaf mich wiegen.

Ich möchte so gerne

Brigitta Broeske

Interview mit einer Kundin einer Ergotherapeutin

Was

war der Grund
für den Start
der Ergotherapie?

Es ist mir nicht gut gegangen. Ich bin
„versumpft“ und war antriebslos.

Was

ist in der Ergotherapie
passiert?

Im ersten Gespräch wurde meine momentane Situation mit allen Aktivitäten besprochen. Die Dinge, die gut laufen und die, mit denen ich unzufrieden war, wurden auf den Punkt gebracht. Ich entschied, welches Problem mir am meisten zu schaffen macht. Ich hatte den Haushalt schon lange nicht mehr ohne Unterstützung meiner Mutter gemacht. Es musste etwas vorwärts gehen, ich wollte wieder eigenständig sein. Gemeinsam formulierten wir Ziele und machten einen Plan. Die Sinnhaftigkeit des Ganzen war für mich sehr wichtig. Durch die gute Zusammenarbeit mit meiner Therapeutin und der Regelmäßigkeit der Ergotherapie schaffte ich es, an meinen Zielen dran zu bleiben.

Was

hat sich durch
die Ergotherapie
verändert?

Ich bin wieder aktiver und in einen Rhythmus gekommen. Ich mache in meiner Wohnung wieder alles selbständig, tue wieder Dinge, die mich interessieren und habe wieder Kontakt zu anderen. Ich fühle mich wieder wohl.



12 Mitarbeiterinnen:

4 Mostviertel

4 Waldviertel

4 Zentralraum



Ärztinnen-Team

Interview mit einer Fachärztin für Psychiatrie

Wem helfen Sie?

Es gibt Menschen, die aufgrund einer psychischen Erkrankung ins Spital kommen. Weil es sein kann, dass diese Menschen nach ihrem Aufenthalt noch Unterstützung brauchen, besucht der PSD einmal pro Woche die Abteilungen in den Kliniken. Bereits da kann der erste Termin mit einer Fachärztin ausgemacht werden.

Auch Menschen, die nicht im Spital waren, haben durch eine psychische Erkrankung manchmal Schwierigkeiten im Alltag. Auch diese können sich in einer offenen Sprechstunde beim PSD mit einer Fachärztin einen Termin vereinbaren.

Wobei helfen Sie?

Wir können Menschen bei psychischen Problemen helfen.

Vor allem wenn es eine Vielzahl von Schwierigkeiten gibt und eine enge Zusammenarbeit mit anderen Berufen wichtig ist. Die Fachärztin gehört zu einem Team mit Sozialarbeiterinnen, psychiatrischen Pflegerinnen, Ergotherapeutinnen und Psychologinnen und kann Unterstützung für viele Probleme organisieren.

Des Weiteren entscheiden wir mit der Kundin über die Häufigkeit und Dauer der Termine und können die ärztliche Begleitung genau an den momentanen Bedarf anpassen. So wie das gesamte Team können wir bei Bedarf Hausbesuche anbieten.

Wie helfen Sie?

Als Ärztin ist man zuständig für Diagnostik, Therapie und Prophylaxe.

Wir schauen uns die Symptome an, welche Erkrankung vorliegt und stellen eine Diagnose. Ist die Diagnose klar, kann man im zweiten Schritt mit der Behandlung starten.

Einerseits medikamentös – Medikamente, in unserem Fall Psychopharmaka, bilden einen Schwerpunkt in der ärztlichen Tätigkeit. In den letzten Jahrzehnten hat es auf diesem Gebiet große Fortschritte gegeben. Es gibt Medikamente, die gut wirksam sind und viel weniger Nebenwirkungen haben als früher.

Andererseits gemeinsam mit dem Team – weitere therapeutische Maßnahmen werden in die Wege geleitet z.B. Ergotherapie, Sozialarbeit, Gruppen, etc.

Bedarf die Kundin einer Therapie, die der PSD nicht anbieten kann, wie z.B. Psychotherapie, erhält die Kundin Unterstützung, um solch eine zu finden.

Des Weiteren arbeiten wir mit den Hausärztinnen und mit den niedergelassenen Fachärztinnen eng zusammen. Sowohl für diese als auch für Kolleginnen im PSD-Team sind wir Ansprechpartnerinnen in ärztlichen Belangen, wie z.B. Befunde, Psychopharmaka, etc.

Ein Beispiel aus Ihrem aktuellen Arbeitsalltag?

Ein Mann mit 20 Jahren ist aufgrund einer psychischen Erkrankung ins Spital gekommen. Davor war er noch nie in Behandlung. Weil es ihm sehr schlecht gegangen ist, war er lange im Spital. In dieser Zeit ist es auch darum gegangen, wie es nach dem Spital weitergehen wird. Ich als PSD-Fachärztin habe ihn beim Verbindungsdienst kennen gelernt und einen Termin vereinbart. Nach der Entlassung ist er gleich zu mir gekommen und wird jetzt von mir ambulant ärztlich betreut. Ich bin zuständig für die Medikamente. Weil es auch Fragen zu anderen Lebensbereichen gibt, haben wir Termine bei der Sozialarbeit vereinbart. Nun wurde auch das „Intensive Case Management“ ins Auge gefasst, weil eine intensive Betreuung notwendig ist.



18 Mitarbeiterinnen:

7 Mostviertel

1 Waldviertel

10 Zentralraum



Ingo Apfelthaler bei einem
Hausbesuch

Interview mit einer Kundin einer Fachärztin

Welche Unterstützung erleben Sie bei den Terminen der Fachärztin?

Es gibt regelmäßige Gespräche über meinen momentanen Gesundheitszustand, darüber „was ma geht.“ Sie achtet immer darauf, welche Medikamente ich nehme, das will sie genau wissen. Für mich wichtige Themen werden besprochen, wie z.B. das Verhältnis zu meinen Eltern. Alles, was ich für meine Gesundheit tu', alle Therapien und auch der Kontakt zu meiner niedergelassenen Fachärztin werden reflektiert.

Was macht den Kontakt zur Fachärztin aus?

Für mich ist sie eine zusätzliche Anlaufstelle, wo ich über meinen Gesundheitszustand reden kann. Meine Fachärztin in der Ordination ist für die Medikamente zuständig. Bei der PSD-Fachärztin ist das Gespräch länger und umfassender. Ich mag Feedback sehr gerne – sie ist eine neutrale Person, zu der ich regelmäßig Kontakt habe, die mit mir reflektiert und mir neue Blickwinkel aufzeigt.

Apropos: Diagnose

Was kann man machen, wenn man mehrere Diagnosen zur Auswahl hat, weil sich die Ärzte nicht einig waren?

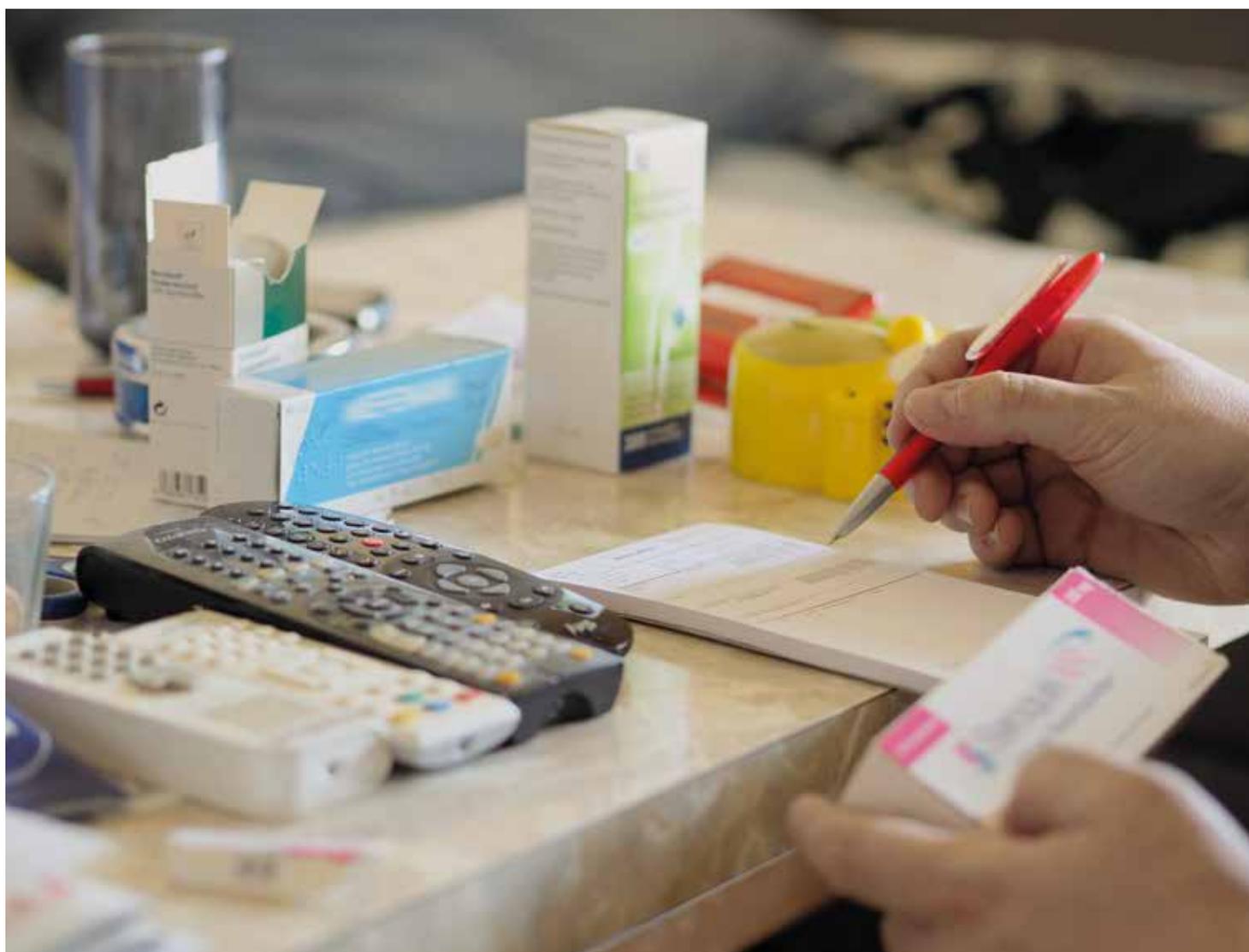
Richtig! Einen Diagnose-Salat.

Mit ein paar Schnittlauchröllchen verfeinert.

Ein wahrer Gaumenschmaus.

Man muss nur aufpassen, dass einem die eine oder andere Diagnose nicht sauer aufstößt.

Angelika





Team psychiatrische Pflege

Interview mit einer psychiatrischen Pflegerin

Wem helfen Sie?

Kundinnen, die einen komplexen Betreuungsbedarf haben, oft Mehrfachdiagnosen und einen chronischen Verlauf ihrer psychischen Erkrankung.

Wobei helfen Sie?

Wir helfen Menschen, besser mit ihrer Erkrankung zurecht zu kommen. Da wir vor allem in der Intensiv-Case-Management-Betreuung (ICM) tätig sind, geht es auch um eine Reduzierung der stationären Krankenhaustage und um die Erhaltung einer selbständigen Wohnform. Die Mitarbeiterin der psychiatrischen Pflege arbeitet vor allem in Form von Hausbesuchen, d. h. im häuslichen Umfeld der Kundin. Dadurch ergeben sich sehr effiziente Einblicke in

die Ausführung der Aktivitäten des täglichen Lebens, der Gesundheitsversorgung und wie die Kundin in ihrem häuslichen Umfeld, mit ihren Angehörigen und ihrem sozialen Netz zurechtkommt. Wir versuchen den Menschen als Ganzes zu betrachten und ihn ganzheitlich zu betreuen.

Wie helfen Sie?

Wir versuchen zuallererst eine tragfähige, vertrauensvolle Beziehung zu unseren Kundinnen aufzubauen und zwar durch sehr regelmäßige Termine im Einzel- oder auch im Gruppensetting.

Bei Bedarf begleiten wir rund um Arzttermine, d.h. wir besprechen mit den Kundinnen den Termin vor (worum soll es heute gehen, was erwarte ich von dem Termin), begleiten direkt zu dem Termin und besprechen dann nach. Wir kümmern uns um den Umgang mit den Medikamenten, Einhaltung von Vorsorgeuntersuchungen, Begleitung in Krisen, Erstellung von Krisenplänen, halten Kontakt auch bei stationären Aufenthalten, arbeiten mit der Klinik zusammen, um die Krankheitseinsicht der Kundin zu verbessern. Wenn Angehörige im Leben der Kundinnen eine Rolle spielen, versuchen wir auch die Angehörigen mit in die Betreuung einzubeziehen.

Die Betreuung wird je nach Bedarf und Bedürfnissen der Kundinnen angepasst und individuell gestaltet.

Beispiele aus Ihrem aktuellen Arbeitsalltag?

Frau G. leidet an einer bipolaren Störung mit wechselnden depressiven und manischen Episoden. Während für Frau G. die depressiven Episoden persönlich als größere Belastung erlebt werden, zeigen sich die manischen Episoden als größere Bedrohung hinsichtlich der selbständigen Wohnform und Eigenständigkeit in ihrem Leben.

Sie ist seit 2012 in der ICM-Betreuung mit Psychiatrischer Pflege, Sozialarbeit und Fachärztin. Durch eine gute und vertrauensvolle Beziehungsgestaltung und regelmäßige Termine konnte eine Reduzierung von vormals 4-5 stationären Aufenthalten auf Akutpsychiatrischen Abteilungen pro Jahr zu nur 1 Aufenthalt in den letzten beiden Jahren erreicht werden. Weiters haben sich die Episoden abgeschwächt. Es konnte aufgrund der engmaschigen Betreuung und der guten Zusammenarbeit eine verbesserte Krankheitseinsicht der Kundin erreicht werden.



15 Mitarbeiterinnen:

7 Mostviertel

5 Waldviertel

3 Zentralraum



Interview mit einer Kundin einer psychiatrischen Pflegerin

Was hat sich durch die Betreuung der psychiatrischen Pflege verbessert?

Ich versteh mich sehr gut mit meiner Pflegerin, dadurch kennt sie mich auch sehr gut und kann mir schnell helfen. Die regelmäßigen, wöchentlichen Kontakte sind mir sehr wichtig. Wenn ich in der Depression bin, ist es für mich umso wichtiger, eine Begleitung von der Pflege zu haben, da ich sonst überhaupt nicht mehr das Haus verlassen würde.

Ich bin auch froh, mit meiner Pflegerin einen persönlichen, auf mich zugeschnittenen Krisenplan entwickelt zu haben und hoffe, so die nächste manische Krise ohne einen Polizeieinsatz und Unterbringung bewältigen zu können. Es ist mir wichtig, dass sie mich zu den Ärztinnen begleitet, jetzt kann ich mich auch besser verständigen mit den Ärztinnen und es wird mehr Rücksicht auf meine Bedürfnisse genommen, auch mit meiner Medikation komme ich besser zurecht.

Meine Aufenthalte im Landeskrankenhaus Mauer haben sich auch während der Betreuung sehr verringert, aber wenn ich doch in die Klinik muss, kommen mich meine Betreuerinnen auch dort besuchen, das freut mich immer sehr.

Hoffnungsschimmer

Zart wie das weiche Licht des frühen Morgens
am Horizont ein Hoffnungsschimmer.

Ein helles Blau, zartes Rosé
aus fahlem Gelb geboren.

wird still sattes Orange.

Von reichlich Rot gefolgt,
das heller wird und heller.

Nun noch mehr Gelb.

Dann scheint es gleißend hell.

Die Hoffnung kam nun doch sehr schnell.

Andreas Fahrnberger





Sozialarbeiterinnen-Team

Interview mit einer Sozialarbeiterin

Wem helfen Sie?

Wir helfen volljährigen Personen, die aufgrund einer psychischen Erkrankung Probleme in unterschiedlichen Lebensbereichen haben. Prinzipiell kann man nur jemanden beraten und begleiten, der diese Unterstützung auch annehmen mag. Die Freiwilligkeit ist ein wichtiges Grundprinzip.

Neben den Betroffenen selbst kommen aber auch Angehörige zur Beratung zu uns.

Wobei helfen Sie?

Schön ist es, wenn wir dabei helfen können, wieder Mut und Hoffnung zu schöpfen, dass es eine Lösung für die aktuelle Situation gibt. Wir beraten unsere Kundinnen sehr häufig zu den Themenbereichen materielle Grundversicherung, Tagesstruktur, Wohnen, Gesundheit, Familie und soziale Kontakte sowie zu vielen anderen Themen. Das macht die Arbeit beim PSD auch so spannend, denn es gibt immer wieder neue Herausforderungen und Problemstellungen.

In vielen Fachbereichen gibt es andere Expertinnen, da vermitteln wir dann weiter beziehungsweise begleiten die Kundinnen auch zu anderen Einrichtungen. Generell ist ein wichtiger Bestandteil der Arbeit, einen Überblick über die soziale Landschaft und deren Hilfsangebote zu haben. Nur so kann man dann in den Beratungsgesprächen verschiedene Möglichkeiten und Alternativen aufzeigen.

Wie helfen Sie?

In erster Linie, indem man aufmerksam zuhört. Im Gespräch wird oft sehr rasch klar, wo der Schuh drückt.

Dann überlegen wir gemeinsam, welche Möglichkeiten es gibt und welche Unterstützung notwendig ist. Manchmal reicht es, wenn man Informationen zur Verfügung stellt und die Kundinnen erledigen die nächsten Schritte und Wege selbständig. Oft werden die Kundinnen aber auch über einen langen Zeitraum betreut und begleitet.

Für viele Kundinnen sind auch die regelmäßigen Beratungsgespräche eine große Hilfe, da sie sonst niemanden haben, mit dem sie vertrauensvoll ihre Probleme besprechen und reflektieren können.



43 Mitarbeiterinnen:

15 Mostviertel

9 Waldviertel

19 Zentralraum

Beispiele aus Ihrem aktuellen Arbeitsalltag?

Letztes Jahr kam ein junger Kunde zu mir, der an einer Schizophrenie leidet. Er tat sich sehr schwer, sich die Termine zu merken, sehr häufig kam er nicht oder zu spät. Bei den Terminen selbst klagte er darüber, dass ihm nicht nur die Symptome seiner Erkrankung zu schaffen machen, sondern ihn auch finanzielle Sorgen quälten und er keine sinnvolle Beschäftigung hat.

Seine Einkommenssituation verbesserte sich rasch, nachdem er mit meiner Hilfe einen Antrag auf erhöhte Familienbeihilfe gestellt hatte. Diese wurde bewilligt und er verfügt nun monatlich über genug Geld, um seinen Lebensunterhalt zu bestreiten.

Die Suche nach einer passenden Beschäftigung gestaltete sich etwas schwieriger, da der Kunde sehr ängstlich war und sich selbst nicht viel zutraute. Nach vielen Motivationsgesprächen und Überlegungen, welche Tätigkeiten ihm gefallen könnten, besichtigten wir gemeinsam 2 verschiedene arbeitstherapeutische Projekte. In einem davon begann er kurz darauf zu arbeiten und arbeitet auch noch heute dort.

Durch die strukturgebende Arbeitstherapie fällt es ihm nun wesentlich leichter, seine Termine verlässlich wahrzunehmen. Da es aber nun sehr gut läuft, braucht er nur noch selten meine Unterstützung.



Frau F. mit Michaela Karner vom PSD

Interview mit einer Kundin einer Sozialarbeiterin

Was

war der Grund für den Start der Sozialarbeit?

Kundin 1: Ich war im Klinikum und habe anschließend meine Arbeit verloren. Dann hatte ich Schwierigkeiten dabei, meine Finanzen zu regeln.

Kundin 2: Ich hatte den Kontakt mit anderen vermieden und bin nicht außer Haus gegangen.

Was

ist bei der Betreuung durch die Sozialarbeit passiert?

Kundin 1: Wie ich mit meinem Geld tue, ist im Mittelpunkt gestanden – Abbuchungen, Strom, Heizung, etc. Auch Allfälliges wie Briefe schicken, Abonnements kündigen, der Jahresausgleich, usw. gehörten dazu. Durch regelmäßige Gespräche wurde ich bei diesen Problemen beraten und begleitet.

Kundin 2: Meine Sozialarbeiterin motivierte mich vor allem bei den Beratungsgesprächen. Wir haben Möglichkeiten für mich besprochen, um wieder außer Haus zu gehen. Sie hat mir zum Beispiel den Club Aktiv gezeigt. Eine Tagesstruktur zu entwickeln, war auch Thema. Sie hat in unseren Gesprächen immer Dinge wahrgenommen, die mir nicht bewusst waren, und mich darauf aufmerksam gemacht. Dann, wenn es mir nicht so gut gegangen ist, hatten wir häufiger Gespräche, wenn besser – dann weniger.

Was hat sich durch die Betreuung der Sozialarbeit verändert?

Kundin 1: Es geht mir finanziell besser. Ich habe gelernt, wie ich mit meinem Geld umgehen kann.

Kundin 2: Ich habe mittlerweile keine Scheu mehr vor anderen. Ich fahre ohne nachzudenken Zug, gehe ohne Unterstützung zum AMS, tätige eigenständig Anrufe. Ich bin besser sozial eingebunden, gehe zum Club Aktiv, nehme an Gruppen teil und habe Freundschaften geschlossen.

Tagesablauf

Seit vielen Jahren leide ich an einer mittelgradigen Aggression.

Immer wieder kommt es zu degenerativen Episoden.

Neben vermindertem Austrieb leide ich auch unter der Wachlosigkeit, zeitweise auch an Esslosigkeit.

Vor allem die Morgenmadigkeit macht mir sehr zu schaffen.

Diese dauert oft bis zur Jausenzeit.

Dann kommt es zu einer richtigen Hoochzeit vor der Kochzeit.

Dabei überfällt mich schon wieder die Madigkeit.

Nach dem Essen ergreift mich die tägliche Nachessensschlappheit.

Diese kuriere ich am besten auf meinem Soferl.

Dann geht es frisch und bunt in den Nachmittag.

Jetzt wird im Garten gewerkt bis zum Auffallen.

Mein guter Austrieb ist auch bestens für das Wachsen der Radieschen.

Bald ist es damit wieder vorbei und die Feierabendmadigkeit kehrt ein.

Nach der alltäglichen Trostlosigkeit des Fernsehprogrammes gehe ich zu Bett und beginne während meiner Wachlosigkeit Kamelbuckel zu zählen.

Annemarie

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

Das **Intensive Case Management (ICM)** wurde im Jahr 2012 vom Land Niederösterreich ins Leben gerufen, um Personen, die aufgrund ihrer psychischen Erkrankung vor einer Heimunterbringung stehen, im häuslichen Umfeld weiter betreuen zu können.

Um dies zu ermöglichen, werden die Kundinnen von einem Team, bestehend aus Sozialarbeiterinnen, Ergotherapeutinnen, psychiatrischen Pflegerinnen und Fachärztinnen für Psychiatrie, nachgehend betreut.

Damit soll das Leben im privaten Umfeld stabilisiert, die Lebensqualität erhöht, Krankenhausaufenthalte reduziert und eine Heimunterbringung vermieden werden.

Zusätzlich zur Einzelbetreuung steht den Kundinnen 10 Stunden pro Woche die **Intensive Tagesstruktur (ITS)** zur Verfügung.

Das Ziel dieses tagesstrukturierenden Angebotes ist es, in Gruppen Fähigkeiten und Fertigkeiten des alltäglichen Lebens (wieder) zu erlernen, soziale Kompetenzen zu verbessern und den Selbstwert zu steigern.

In den Gruppen wird gemeinsam gekocht, gelernt, gewerkt, sich bewegt, musiziert und einiges mehr.

Das Intensive Case Management wird in den Bezirken Amstetten, Melk, St. Pölten, Krems, Gmünd und Zwettl für insgesamt 96 Personen angeboten.

Schwarze Tiefen

Tiefe Wasser schweigend glänzen
ganz im Nebel eingehüllt
was mag sein in ihren Tiefen
unbekannt und so entfernt

An dem Ufer steh'n zwei Menschen
dicht, ganz eng umschlungen da
schau'n gemeinsam in die Tiefen
unbekannt und doch so nah

Durch den Dämmer bricht die Sonne
ihre Strahlen erhellen die Wasser golden
lassen glänzen sie, bis ganz verschwinden
ihre schwarzen dunklen Tiefen

Christine



Werkgruppe Gmünd

Bericht aus der Werkgruppe ITS Gmünd

Am Standort Gmünd gibt es mittlerweile im Rahmen der intensiven Tagesstruktur des ICM aufgrund des großen Interesses 2 Werkgruppen zu je 2 Stunden pro Woche.

Die Gruppen werden von der Ergotherapeutin Kristina Strohmmer sowie den psychiatrischen Gesundheits- und Krankenpflegerinnen Daniela Eichinger und Johanna Ruso geleitet. In den Gruppen sind in der Regel etwa 5 Teilnehmerinnen.

Egal ob beim Mandala malen oder bei der Arbeit mit Holz, Mosaik, beim Korbflechten oder Malen, jede Teilnehmerin kann hier in einer angenehmen Atmosphäre diversen kreativen Betätigungen nachgehen. Aber auch das persönliche Ziel kommt dabei nicht zu kurz: so möchte die eine es beispielsweise schaffen, vermehrt zur Ruhe zu kommen, wohingegen eine andere sich verstärkt in Gespräche der Gruppe einbringen möchte.

Für einige der Teilnehmerinnen sind die

2 Stunden, die sie in der Werkgruppe verbringen, eine Zeit „zum Abschalten“ und eine „Auszeit von den Alltagsorgen“. Aber auch die Möglichkeit zu haben, „Neues auszuprobieren“, wie beispielsweise das Arbeiten mit einer Laubsäge und wieder vermehrt „Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten zu entwickeln“, ist für sie besonders bereichernd. Auch schätzen es die Teilnehmerinnen, sich „mehr Zeit nehmen“ und in Ruhe arbeiten zu können. Insgesamt sind es 2 Stunden der Gemeinschaft und des wertschätzenden Umgangs miteinander, und der Spaß kommt dabei auch nicht zu kurz.



Bündnis gegen Depression



Das Bündnis gegen Depression ist eine europaweite Initiative, der 2008 das NÖ Bündnis gegen Depression beigetreten ist.

Die Initiative verfolgt das Ziel, Diagnose und Behandlung depressiv erkrankter Menschen zu verbessern. Sie will der Öffentlichkeit und Fachwelt die Häufigkeit und Ernsthaftigkeit dieser Erkrankung bewusst machen. Damit soll Entstigmatisierung der Betroffenen und die Abnahme von Suiziden und Suizidversuchen erreicht werden.

In NÖ treten die Abteilung für Gesundheitsvorsorge (NÖGUS) gemeinsam mit der Caritas der Diözese St. Pölten und der PsychoSoziale Zentren (PSZ) GmbH seit 2008 als Bündnispartnerinnen auf. Beide haben sich seither verpflichtet, jährlich eine gewisse Anzahl von Vorträgen und Workshops zu diesem Thema durchzuführen. (Caritas der Diözese St. Pölten 44, PSZ GmbH 48). Die Veranstaltungen richten sich an 4 Zielgruppen: an die Allge-

meinbevölkerung (über Gesunde Gemeinden, Pfarren, Gesundheitstage, Schulen), an Multiplikatorinnen (Polizei, Pädagoginnen, Mitarbeiterinnen soziale Einrichtungen, Wirtschaft), an Ärztinnen sowie an Betroffene und Angehörige. Bei diesen Veranstaltungen wird über das Krankheitsbild „Depression“ aufgeklärt, werden die Erkennungs- und Behandlungsmöglichkeiten aufgezeigt und auf weiterführende Angebote wie Selbsthilfeorganisationen oder Beratungseinrichtungen hingewiesen. Das Kernelement der Veranstaltungen ist jedoch die Begegnung und Austauschmöglichkeit mit Betroffenen und Angehörigen. Durch sie bekommen die Zuhörerinnen einen sehr ergreifenden und authentischen Einblick in das Krankheitsbild der Depression.

Feedback 1 nach Veranstaltungen

Wir, die 4SPK des Kollegs für Sozialpädagogik St. Pölten, möchten uns noch einmal durch ein Feedback herzlich für Ihren interessanten Workshop zum Thema Depression bedanken. Die Vortragenden haben sehr frei gesprochen und viele eigene berufliche Erfahrungen miteinfließen lassen, was sehr veranschaulichend war. Auch die Auflockerungsübungen zwischendurch haben uns sehr gut gefallen. Ebenso, dass verschiedene Experten, genauer eine Sozialarbeiterin, eine Klinische- und Gesundheitspsychologin sowie eine Betroffene anwesend waren. Dies hat uns verschiedene Sichtweisen dieser Erkrankung gezeigt. Nun können wir dank Ihres sehr informativen Workshops mehr Verständnis für Betroffene zeigen, was uns sicherlich in unserem zukünftigen Arbeitsleben zugutekommen wird.

Feedback 2 nach Veranstaltungen

Den Schülern hat der Workshop extrem gut gefallen. Vor allem die Schilderungen der Betroffenen haben sie sehr beeindruckt. Es war wirklich sehr gelungen. Eine Schülerin, die psychische Probleme hat und sich zurzeit weigert, zu einem Psychiater zu gehen, hat im Anschluss noch mit der Betroffenen gesprochen. Ich hatte den Eindruck, dass sie dieses Gespräch sehr nachdenklich gestimmt hat. Ich danke Ihnen und Ihrem Team vielmals für die Möglichkeit, dieses Thema den Schülern näher zu bringen. Ich glaube, dass die Kontaktaufnahme mit einer Betroffenen oder eines Betroffenen für die Schüler sehr bereichernd ist und sie dadurch psychischen Erkrankungen gegenüber toleranter werden und im Falle einer eigenen Depression früher zum Arzt gehen, als das oft der Fall ist.



Zahlen und Fakten 2008 bis 2017

- In NÖ leiden ca. 111.000 an einer diagnostizierten Depression
- 143.000 ÖsterreicherInnen nehmen Psychopharmaka
- 15% der Patientinnen mit schweren Depressionen beenden ihr Leben mit Selbstmord
- Studie der WHO (Global burden of disease): unipolare Depression steht in den entwickelten Ländern mit Abstand an erster Stelle als Ursache für mit Beeinträchtigung gelebte Lebensjahre vor allen anderen körperlichen und psychiatrischen Krankheiten

Von 2008 bis 2016 wurden in NÖ insgesamt 964 Veranstaltungen durchgeführt und damit 31.050 TeilnehmerInnen erreicht.

Evaluierung 2016: 1.597 Fragebögen wurden ausgewertet:

„sehr zufrieden“ bzw. „zufrieden“ mit der Veranstaltung	89 %
nützliche sowie interessante Inhalte	94 %
Wissensgewinn	87 %
Erhöhung Handlungskompetenz	85 %
Verständnis für Betroffene	90 %



„Einblicke, Ausblicke, Lichtblicke“

Buchpräsentation
Cinema Paradiso

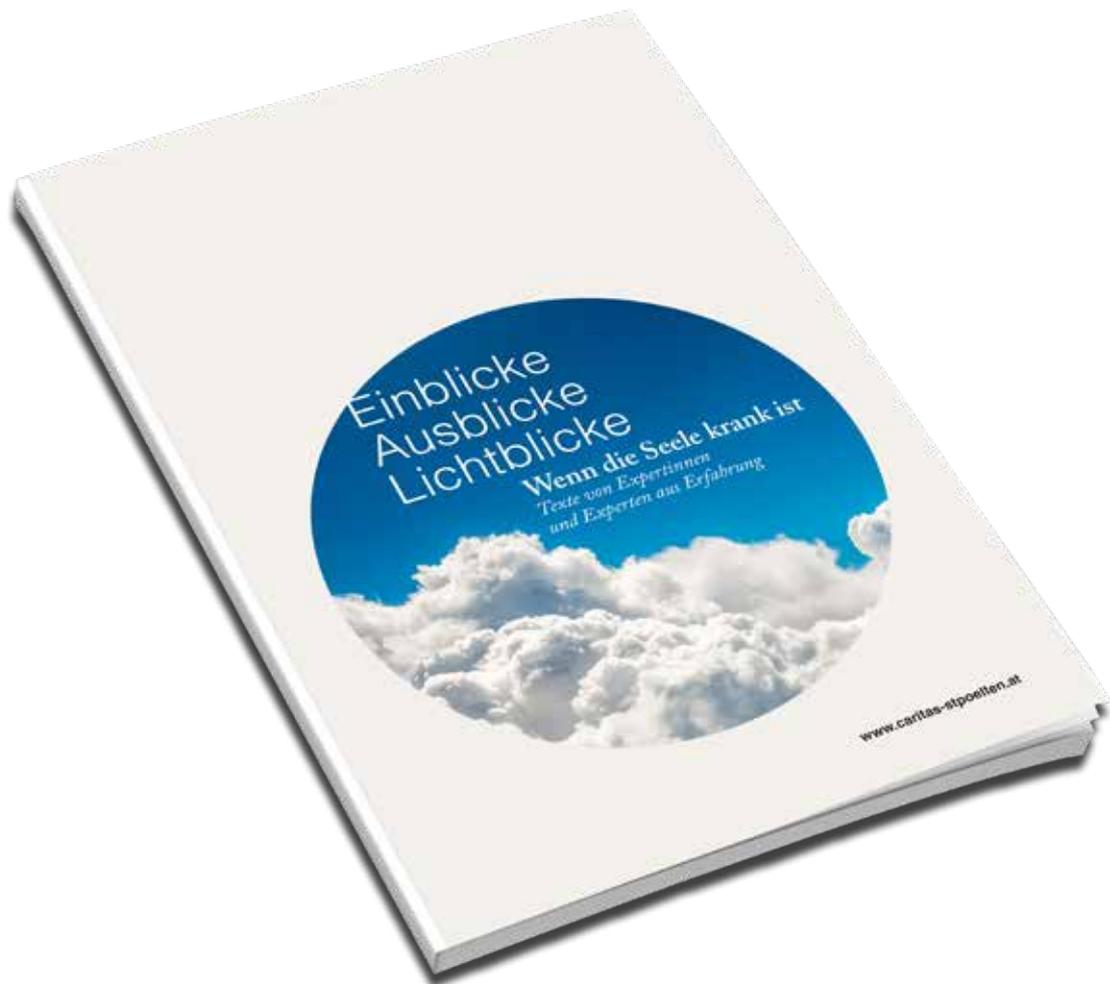
Ein Buch von Expertinnen und Experten aus Erfahrung

„Es war so beeindruckend und spannend Ihnen zuzuhören. Erst jetzt habe ich gespürt, was die Krankheit Depression sein kann und was sie in einem anrichten kann. Bitte schreiben Sie das auf und machen Sie ein Buch daraus!“ – hat einmal jemand nach einem „Bündnis gegen Depression“ Vortrag, in dem eine Betroffene ihre Geschichte erzählt hat, gesagt.

Diese Idee wurde von Sylvia Lohmeyer, der Assistentin des Projektes Bündnis gegen Depression, aufgenommen. Sie initiierte mehrere Schreibworkshops unter der Leitung der Journalistin Andrea Hauer. Hier bestand für 12 Betroffene und Angehörige die Möglichkeit, unter professioneller Anleitung, sich ihre Erfahrungen mit der Krankheit Depression von der Seele zu schreiben.

Entstanden ist dadurch ein faszinierendes Buch mit Geschichten und Gedichten, welche tiefe Einblicke in die Gefühls- und Gedankenwelt gewähren, Ausblicke aus der Depression zeigen und Lichtblicke schildern, die es ohne die Erkrankung vielleicht nicht gegeben hätte.

**Das folgende Gedicht
stammt aus dem Buch
„Einblicke, Ausblicke, Lichtblicke“:**



Da Sinn van Leb'm

An Sinn für unser Leb'm – den muaß es jo do geb'm;
waunn's a mauchsmoi net so scheina mog
und schier sinnlos vergeht Tog fia Tog.
Mir kau koana höfa und mi a neamd versteih.
Am gscheiden, i kunnt auf da Stö' va dera Wöt jetzt glei geih'!
Soiche Gedauken de haum mi a schau quöt,
owa zoagt's ma nur oan, der in sein Leb'm nu nia hot gföht.
Ma kaunn nochher rean, se verkrein und wochanlaung net locha.
hüft owa nix – besser is's – mit wem red'n,
aus Föhlern lerna und next's moi besser mocha!
Irgendwaunn kimmt daunn de Zeit, wo ma se söwa wieder mog
und schier voller Sinn vergeht Tog fia Tog.
Drum Leitln, der Sinn vom Leb'm – der is ollemoi geb'm!

Waltraud L.



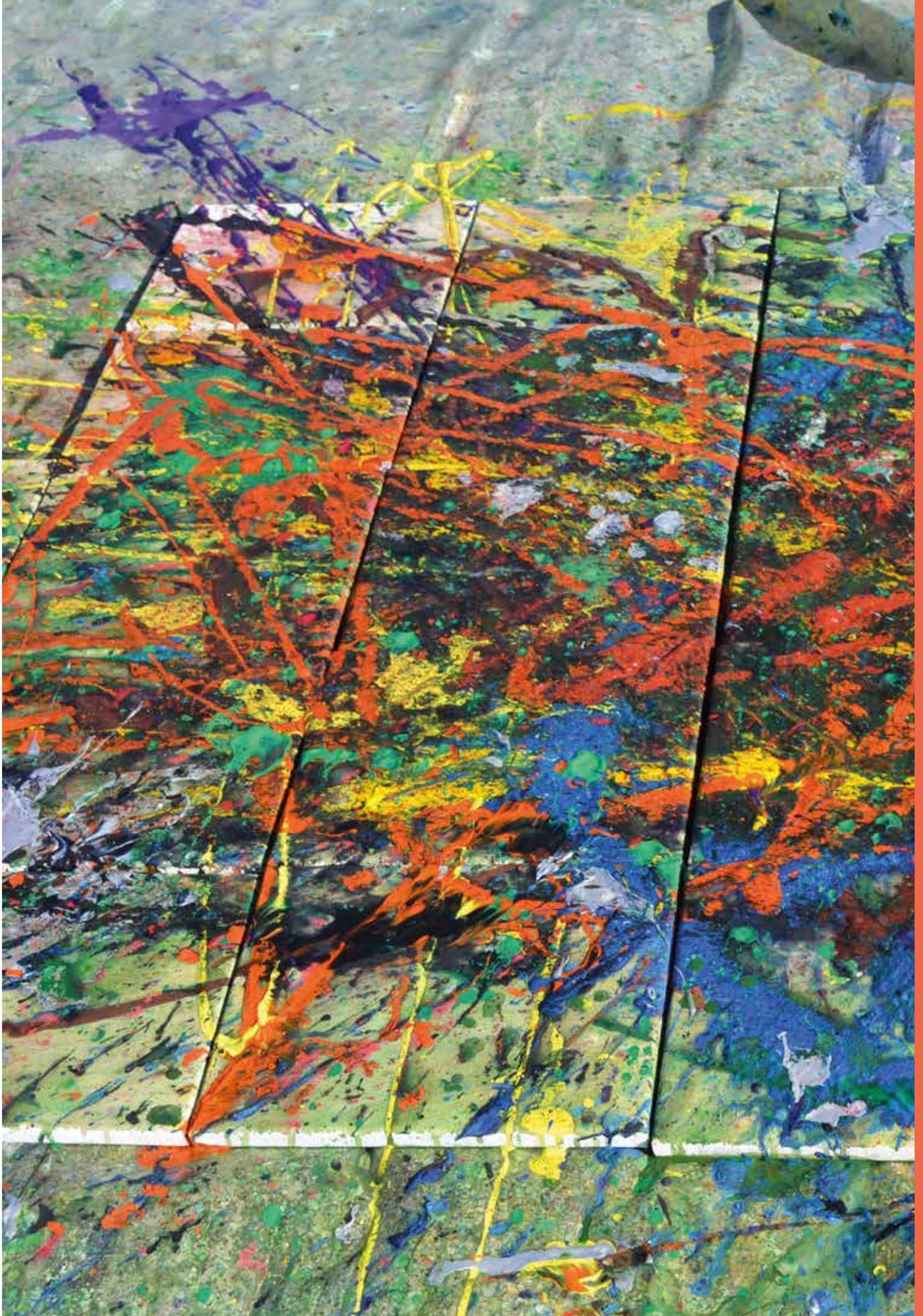
KIPKE – Kinder psychisch kranker Eltern



KIPKE (Kinder psychisch kranker Eltern) ist ein gefördertes vorbeugendes Projekt, das sich an gesunde Kinder und Jugendliche (im Alter von 3 bis 18 Jahren) und deren Familien wendet, die einen psychisch- oder sucht-erkrankten Elternteil haben.

Das für unsere Kundinnen kostenlose Projekt gibt es seit 2010 flächendeckend in ganz Niederösterreich. Im Wein- und Industrieviertel ist die PsychoSoziale Zentren GmbH Träger des Projektes. Im Mostviertel, Waldviertel und Zentralraum stehen unseren 7 Klinischen- und Gesundheitspsychologinnen insgesamt 110 Stunden zur Verfügung. Ziele von KIPKE sind unter anderem die Aufklärung der Kinder über die Erkrankung des Elternteils, die Enttabuisierung (ich darf über die Erkrankung sprechen), die Entlastung der Kinder und Jugendlichen, die Entwicklung eines Krisenplans (an wen kann ich mich wenden, wenn meine Mutter/ mein Vater plötzlich ins Krankenhaus muss). Fast alle Kinder, die zu KIPKE kommen, wissen

nicht über die elterliche Erkrankung Bescheid. Oft bilden sich Schuld – und Schamgefühle, es entstehen unzusammenhängende Phantasien, die die Kinder nicht einordnen können, wodurch es vermehrt zu Angstzuständen kommt. Die Kinder und Jugendlichen haben je nach Krankheitsbild, Dauer der Erkrankung, Krankheitseinsicht der Eltern und Rückfallhäufigkeit unterschiedlich hohe Risiken, selbst psychisch zu erkranken. Ziel von KIPKE ist, das Risiko durch die Bearbeitung der oben genannten Themen zu minimieren, die Kinder und Jugendlichen beim Gesundbleiben zu unterstützen. Wir führen sowohl Einzel- als auch Familiengespräche oder Gruppen durch. Die Aufklärung erfolgt alters- und entwicklungsadäquat. Jedes Jahr findet im Sommer (letzte Woche vor Schulbeginn) das KIPKE Camp in Mariazell statt, wo Kinder und Jugendliche im Alter von 8 bis 15 Jahren mit Gleichgesinnten in der Gruppe Spaß und Leichtigkeit erleben dürfen.



Interview mit einer KIPKE-Psychologin



Wem helfen Sie?

Unser Team von KIPKE hilft Familien mit Kindern und Jugendlichen (3-18 Jahre), deren Elternteil (oder beide) an einer psychischen Erkrankung leiden.

Wobei helfen Sie?

Wir helfen den Kindern und Jugendlichen (alters- und entwicklungsadäquat) in der Bewältigung und im Verstehen der Erkrankung der Eltern. Weiters stehen die Enttabuisierung der psychischen Erkrankung, die Bewältigung von Angst, Scham und Schuldgefühlen, die Bedeutung eines sozialen Netzwerkes, die Erstellung eines Notfallplans, sowie die Stärkung des Selbstbewusstseins von Kindern und Jugendlichen im Mittelpunkt.



Wie helfen Sie?

Kindgerechte Literatur, Übungen zur Stärkung der sozialen und emotionalen Kompetenzen, therapeutische Spiele und kreatives Tun kommen bei den gemeinsamen Stunden mit den Kindern und Jugendlichen zum Einsatz. Ebenso werden Eltern- und Familiengespräche zur Festigung der Erziehungskompetenzen und zu den Bedürfnissen der Kinder/Jugendlichen geführt. Somit kann das gesamte Familiensystem entlastet und die Bedürfnisse der Kinder/Jugendlichen von den Eltern besser wahrgenommen werden.

Ein Beispiel aus Ihrem aktuellen Arbeitsalltag?

Es gibt viele Situationen bei KIPKE, die mich nachhaltig berühren: Besonders berührt hat mich der Satz einer 8-jährigen, die gesagt hat: „Jetzt hab ich meine alte Mutter wieder zurück!“ Ebenso berührt hat mich eine Kindesmutter mit schwerer Depression und Suizidgedanken, die durch Anbindung ihrer Kinder an KIPKE ihre Selbstvorwürfe: „Was tue ich meinen Kindern an.....“ minimieren konnte, dadurch entlastet war. Dies wirkte sich wiederum positiv auf ihr Erziehungsverhalten aus.

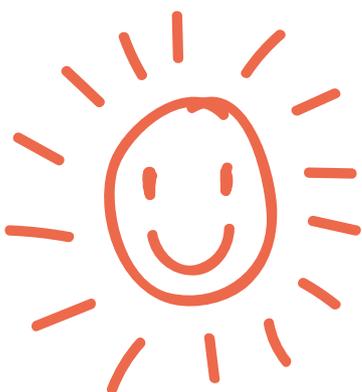
Was berichten Kinder und Eltern

Kinder erzählen uns immer wieder, dass sie gern zu KIPKE kommen, weil „ich dich dann ganz für mich habe“, „weil ich spielen kann, zu Hause kann die Mama das nicht“, „weil ich mich jetzt auskenne mit der Traurigkeitskrankheit“, „weil ich dich alles fragen darf.“

Jugendliche berichten, dass die mitgegebenen online Plattformen sehr hilfreich sind und dass sie bei uns auch über ihre Eltern „Sprüche“ ablassen können und dass sie auch über Mobbing reden dürfen.

Eltern erzählen von Erleichterung, weil sie jetzt die richtigen Worte für ihre Erkrankung haben, weil sie kein schlechtes Gewissen haben müssen, weil sie Tipps für die Erziehung bekommen, weil sie merken, dass ihre Kinder mehr über Gefühle reden können.

Berührend sind Feedbacks von Familien, die uns erzählen, dass sich ihr Familienleben, seit die Kinder bei KIPKE sind, sehr zum Positiven gewendet hat. Bei Entwicklungsgesprächen im Kindergarten wird von den Kindergartenpädagoginnen erzählt, dass Kinder wieder lachen können und ganz ungehemmt über die Erkrankung erzählen können. Oder ein Kind sagt zu seiner Mama: „Ich weiss, du hast die Krankheit, die mag ich nicht, aber ich mag dich Mama!“





KIPKE – Sommercamp

Kinder psychisch kranker Eltern

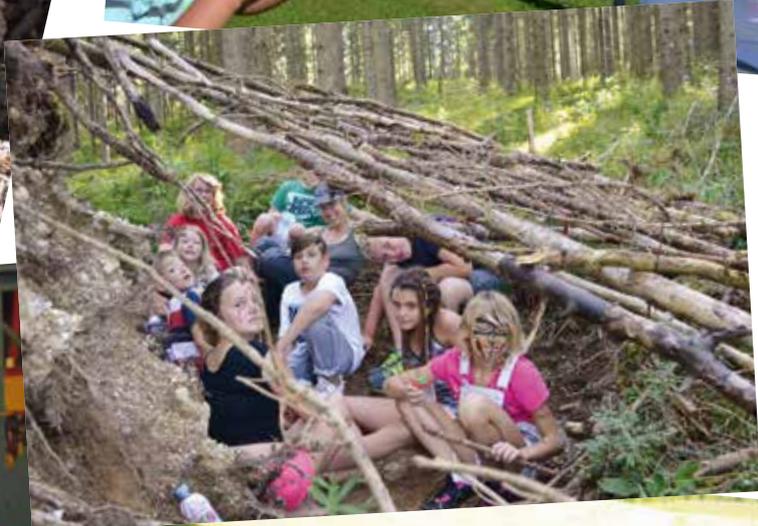


In der letzten Woche der Sommerferien findet jährlich unser actionreiches KIPKE-Sommercamp statt, welches von vielen Kindern bereits mit großer Vorfreude erwartet wird.

Bericht von 2017:

Insgesamt 22 Kinder und Jugendliche verbrachten gemeinsam mit 8 Betreuerinnen lustige, abenteuerliche und abwechslungsreiche Tage in der Steiermark in St. Sebastian. Schon bei der gemeinsamen Busfahrt war die Wiedersehensfreude über liebgewonnene Freunde und Freundinnen aus dem Vorjahr groß, aber auch neue Freundschaften wurden rasch geschlossen. Im Jugendgästehaus angekommen wurden alle herzlich willkommen geheißen und nach den ersten Kennenlernspielen ging es auch schon zum Mittagessen. Die gesamte Woche über wurde ein abwechslungsreiches Programm mit Spiel, Spaß und Action geboten und auch der Kreativität waren keinerlei Grenzen gesetzt. Die Kinder erkundeten die umliegenden Wälder, bestanden dort

die Prüfungen der Erlebnis-Rallye, genossen das Lagerfeuer und bewiesen großen Mut beim Klettern in der Halle. In den Kreativworkshops entstanden beim Rainbow-Walk und Actionpainting beeindruckende Kunstwerke. Weiters konnten die Kinder auch eine Tonhandformen, mit Straßenkreiden Wunschbilder malen, Specksteine bearbeiten und Antistressbälle gestalten. Dazwischen wurde fleißig getrommelt. Beim Ausflug ins Holzknechtland auf der Bürgeralpe gab es viel um die Themen Forstwirtschaft und Wassernutzung zu erkunden. Und das beliebte Spiel „Hugalele“ war natürlich ein Fixpunkt der Woche. Geprägt von einem Gemeinschaftsgefühl, gegenseitiger Unterstützung und einem hohen Maß an Begeisterungsfähigkeit verging die Woche wie im Flug. Es war eine wunderschöne Sommercampwoche mit tollen Eindrücken, Momenten und Erfahrungen, die allen Kindern und Betreuerinnen noch lange in guter Erinnerung bleiben wird.





Frau O. mit Beate Kiemeswenger von
der Wohnassistenz

Caritas Wohnassistenz

für Menschen mit psychischen Beeinträchtigungen

Die Wohnassistenz der Caritas St. Pölten ist ein Angebot für Menschen mit psychischen Beeinträchtigungen, die bereits weitestgehend selbstständig leben, aber dennoch Anleitung und Training in Alltagsbelangen brauchen.

Die Kundinnen der Wohnassistenz erhalten durch regelmäßige Besuche Unterstützung bei der Organisation des Alltags sowie der Freizeitgestaltung und werden bei persönlichen Problemen und in Krisensituationen unterstützt. Bei Bedarf werden auch Begleitungen zum Arzt oder Behörden durchgeführt.

Durch Motivation und Training sollen neue Lösungsstrategien erlernt werden und somit die Selbstständigkeit gefördert werden.

Die Wohnassistenz wird an den Standorten Amstetten, Scheibbs, St. Pölten, Krems, Zwettl und Horn angeboten und ist mittels Sozialhilfeantrag zu beantragen.

Interview mit einer Wohnassistenzkundin

Wie sind Sie zur Wohnassistenz gekommen?

Fr. O: Durch den Psychosozialen Dienst, da habe ich gehört, es gibt etwas Neues, das hat mich interessiert. Ich glaube, meine Sozialarbeiterin hat mich darüber informiert. Ich bin neugierig geworden, weil da immer die gleiche Person kommt. Ich habe zwar auch eine Heimhilfe, aber da kommt immer wer anderes.

Und ich habe aber lieber immer die gleiche Person, weil ich da Vertrauen aufbaue und eine Beziehung.

Und was machen Sie mit der Wohnassistentin?

Fr. O: Wir gehen spazieren, damit ich wieder gehen lerne, im Haushalt haben wir Pflanzerl gesetzt, den Keller haben wir zusammengeräumt. Die Wohnassistentin finde ich, ist wie eine Freundin für mich. Ich kenne meine Betreuerin von früher schon sehr lange, die ist genau die richtige für mich. Ich habe sie voll gern.

Was hat sich durch die Betreuung durch die Wohnassistenz verändert? Ist nun etwas anders?

Fr. O: Dass ich nun wieder ohne Krücken gehen kann, die Pflanzen gedeihen und der

Keller ist sauber (lacht). Ich freue mich, wenn ich die Wohnassistentin sehe, weil die Zeit vergeht mit ihr immer so schnell.

Was würden Sie sich noch wünschen von der Wohnassistenz?

Fr. O: Mehr Zeit mit der Wohnassistentin. Meine Betreuerin ist im Club Aktiv auch noch beschäftigt. Und weil ich auch noch Therapien habe, kommen wir zu selten zusammen momentan, das ist mir zu wenig.

Das kann ich gut verstehen. Ich wünsche Ihnen, dass sie Ihre Therapien bald erfolgreich abgeschlossen und in Zukunft wieder mehr Zeit mit der Wohnassistenz haben. Herzlichen Dank für das Interview!

Bitte gerne, ich freu mich auf den Jahresbericht!





Wohngemeinschaft St. Pölten

Caritas Wohngemeinschaften

für Menschen mit psychischen Beeinträchtigungen

Die Caritas St. Pölten bietet neben voll- und teilbetreuten Wohnplätzen für psychisch kranke Menschen auch punktbetreutes Wohnen in PsychoSozialen Wohngemeinschaften an. Die Betreuung erfolgt sowohl durch die Inanspruchnahme der Wohnassistenz als auch durch die regelmäßigen Termine beim PSD St. Pölten.

Die PsychoSozialen Wohngemeinschaften haben den Charakter eines Übergangwohnens, mit einer Zielformulierung beim Einzug, wobei das oberste Ziel in der Regel die Wiedererlangung der selbständigen Wohnfähigkeit darstellt. Die Verträge werden für 6 Monate abgeschlossen und können nach einer weiteren Zielüberprüfung verlängert werden.

An den Standorten Amstetten, St. Pölten, Krems und Zwettl stehen in Summe 19 Wohnplätze zur Verfügung.

Interview mit einer Bewohnerin einer Wohngemeinschaft

Wie sind Sie eigentlich zu uns in die Wohngemeinschaft gekommen?

Frau F.: Ich habe vorher in der Emmaus Frauenwohngemeinschaft gewohnt, fast 4 Jahre lang. Durch sie bin ich dann in die Caritas WG gekommen.

Wie ist das Leben in der WG?

Frau F.: Mir gefällt es dort, kein Stress, nix. In der WG sind wir zu zweit und wir verstehen uns sehr gut. Die WG Kollegin kenne ich schon länger, das war ein glücklicher Zufall. Cool ist auch, dass man selbständiger ist, es gibt hier keine fixen Essenszeiten, ich kann

jetzt auch schon vor sieben Uhr frühstücken. Ich stehe jetzt um 5:45 Uhr auf und habe eine ganze Stunde Zeit zum Munter werden, da freut es einen auch gleich wieder arbeiten gehen.

Wo arbeiten Sie denn?

Fr. F.: Ich bin in der Arbeitstherapie in Viehofen, in der Abteilung Keramik. Meine Mutter hat heute sogar gemeint, ich habe Talent.

Die Wohngemeinschaften werden „punktbetreut.“ Wie kann man sich das vorstellen?

Fr. F.: Zu mir kommt einmal in der Woche jemand von der Wohnassistenz. Wir unternehmen etwas oder machen in der Wohnung was, das ist verschieden. Wir machen uns das immer aus. Und alle zwei Wochen gehe ich zum PSD zum Reden, das passt auch voll.

Was kann man sich noch unter der Betreuung durch die Wohnassistenz vorstellen?

Fr. F.: So wie letztes Mal, da hat sie mich abgeholt und wir waren auf einen Kaffee zum Reden, außerhalb. Aber sie putzt auch mit mir die Wohnung, wenn es notwendig ist, und solche Sachen eben. Aber immer auf die gemütliche Art. Man hat nicht das Gefühl, da kommt wer und der schafft an, das ist es nicht und das ist das Gemütliche daran.

Was sind Ihre Ziele für die Zeit in der Wohngemeinschaft und welche danach?

Fr. F.: Irgendwann komplett alleine in einer Wohnung zu sein. So stabil zu sein, dass ich komplett alleine in einer Wohnung sein kann.

Wie hilft Ihnen das Angebot der WG dabei?

Fr. F.: Stark, weil jetzt bin ich nur teilbetreut, davor war ich vollbetreut. Jetzt eine Weile in der WG und dann geht es ins Alleinesein über. Meine Meinung ist, wenn man von der Vollbetreuung gleich alleine in eine Wohnung geht, dann ist das eine Katastrophe. Das ist meine Meinung. Stufenweise ist besser.

Vielen Dank, ich wünsche Ihnen noch eine schöne Zeit in der WG!

Danke.

Ich bin mir sicher, die werde ich haben!



S.K.



S.K.

Club Aktiv

Treffpunkt | Freizeitangebot für Menschen mit psychischen Beeinträchtigungen

wir sind

ein Treffpunkt für Menschen mit psychischer Beeinträchtigung mit fachlicher Begleitung in geschützter Atmosphäre

wir wollen

- Lebensqualität steigern und erhalten
- Isolation und Rückzug vermeiden
- Kommunikationsfähigkeit fördern
- Selbstbewusstsein und Selbstwert stärken
- Teilnahme am sozialen und kulturellen Leben ermöglichen

Akzeptiert werden, so wie ich bin!

wir laden ein zu

- regelmäßigen Treffen und Begegnungen
- Gesprächsrunden zu aktuellen Themen
- speziellen Gruppen (Frauen/Männer/...)
- gemeinsamen lebenspraktischen Aktivitäten (Kochen, Feiern, Einkaufen, Essen)
- kreativ-therapeutischen Angeboten (Malen, Musik, Tanz, Kunst, ...)
- Ausflügen und Bewegungsangeboten

Das Programm wird von den Besucherinnen mitgeplant und mitgestaltet.



das gesellige Zusammensein tut mir gut

der Club gibt meinem Alltag Struktur



**Im Club Aktiv, do kumma zaum,
do is fia vü a Plotz, a Raum.**

Do brauchst di net vastön,
do kaunst a vo deine Sorgn dazöhn.
Weu jeda do im Club vasteht,
wia des is, waun's an dreckig geht.

Do kumm i unta d'Leit
und wos mi am meistn gfreit:
I hob scho vü Freind do gfundn,
in dera Gemeinschaft, dera Rundn.
I gspiah, dass i do sei kau, wia i bin.
Augnumma sei –

des hot an Wert, an Sinn.

Da Tog kriagt a Struktur,
des bedeit fia mi: Leben pur!

Des feine Programm,
wos mia do haubm,
is jedn Monat neich und
aun Aktivität n reich.

Singa, kochn, taunzn, spün,
Kegeln, Kino, maunchmoi grün,
basteln, werkn, moin und gartln,
plaudern, fuatfoahn, kartln.

Des Aungebot is echt a Wucht,
des seinesgleichen sucht.

Fia mi is da Club wia a Quön,
belebend kau ma sogn;
do mecht i net föhn.

Draus schöpf i Kroft und Gewinn,
er gibt ma Hoit, er gibt ma Sinn.

**Im Club Aktiv do kumma zaum,
do is fia vü a Plotz, a Raum!**

Angelika/Maria Abdi

Programm Februar

club aktiv

Termin	Programm	Betreuung
Do 1 09:00 bis 14:00	Kochen: Zigeunerschnitzel mit Kroketten und Salat	Raphaela, Lydia
Fr 2 08:00 bis 12:00	Club Melk zu Besuch, gemeinsames Genießerfrühstück	Lydia, Franziska
Mo 5 08:00 bis 12:00	Frühstücken im Club	Raphaela, Lydia
Di 6 13:00 bis 16:00	Künstlergruppe (KTA*); Clubcafe!	Raphaela, Judith
Mi 7 13:00 bis 17:00	Basteln und Deko für Faschingsparty	Raphaela, Lydia
Do 8 09:00 bis 14:00	Schneerosenweg in Kematen und Mittagessen im Bachlerhof! Bitte anmelden!	Raphaela, Lydia
Fr 9 08:00 bis 12:00	Clubcafe und Spielenachmittag!	Raphaela, Lydia
Mo 12 08:00 bis 12:00	Frühstücken beim Lutz! Bitte anmelden!	Raphaela, Lydia
Di 13 13:00 bis 16:00	Abtanzen (KTA*); Faschingsparty! Gerne auch verkleidet!	Raphaela, Lydia
Mi 14 13:00 bis 17:00	Kino im Club!	Raphaela, Sandra
Do 15 09:00 bis 14:00	Kochen: Chilli con Carne! HANNA**	Lydia, Franziska
Fr 16 08:00 bis 12:00	Kreativer Vormittag!	Raphaela, Sandra
Mo 19 08:00 bis 12:00	Frühstücken im Club!	Raphaela, Sandra
Di 20 13:00 bis 16:00	Kreativwerkstatt (KTA*); Clubcafe!	Raphaela, Lydia
Mi 21 13:00 bis 17:00	Süße Waffeln backen und genießen!	Lydia, Franziska
Do 22 09:00 bis 14:00	Kochen nach Wunsch! HANNA*; 13:00 Männergruppe	Lydia, Franziska
Fr 23 08:00 bis 12:00	Besuch der Stadtbücherei Amstetten! Bitte anmelden!	Raphaela, Lydia
Mo 26 08:00 bis 12:00	Frühstücken im Club!	Raphaela, Robert
Di 27 13:00 bis 16:00	Gesprächsrunde „Gesundheit“ (KTA*); Clubcafe!	Lydia, Franziska
Mi 28 13:00 bis 17:00	Kegeln im Happy 9! Bitte anmelden!	Raphaela, Robert

*KTA: Kreativ Therapeutisches Angebot; siehe Seite 48

**handarbeiten und nähen



Club Aktiv Ausflug Haubiversum

Club Aktiv

Bei mir lief seelisch vieles schief
 So kam ich in den Club Aktiv
 Am Anfang war mir ziemlich bange
 Jedoch das dauerte nicht lange
 Die Bedenken wurden schnuppe
 Ich wurde bald ein Teil der Gruppe
 Schon bald bin ich an Nachmittagen
 Pünktlich um eins dort aufgeschlagen
 Gemeinsam mit viel netten Leuten
 blieb ich bis fünf zum Glockenläuten
 und wenn ich mich in Gedanken quäle
 Gespräche Balsam für die Seele
 Beschäftigung zur freien Zeit

Beim Ausflug bin ich stets bereit
 Es hilft mir sehr beim Tag gestalten
 Läßt niemals Langeweile walten
 Doch auch die Sozialarbeit
 Hält nützliches für mich bereit
 Sie hilft in vielen Lebenslagen
 Ich kann so viele Dinge wagen
 Auch werken und zurück ins leben
 Mir viele gute inputs geben
 Und so verbreite ich die Kunde
 Seh bald auch dich in dieser Runde

Michael Urbanek



Künstlergruppe Amstetten

KTA = Kreativ Therapeutisches Angebot

für Menschen mit psychischen Beeinträchtigungen

Das Kreativ Therapeutische Angebot (KTA) versteht sich als zusätzliches Angebot des Club Aktiv und findet einmal wöchentlich für zwei Stunden statt. Externe Therapeutinnen (z. B. Musik- und Kunsttherapeutinnen, Vitalcoaches, Yogalehrerinnen, ...) und Mitarbeiterinnen des PSD erweitern das Clubprogramm durch Malen, Singen, Gedächtnistraining, kreatives Gestalten oder Gesprächsrunden zu ausgewählten Themen.

Club Aktiv

Was es hier gibt, stellt Euch vor,
seht Ihr, beim Hineingehen durch das Tor.

Programme gibt es hier sehr viele,
die Stärkung haben sie zum Ziele.

Jeder sein Pinkerl leichter trägt,
die Zeit hier, die Gemeinsamkeit prägt.
Ein Frühstück oder Abendessen zubereiten ist fix,
da sag noch einer, das ist nix.

Am Donnerstag Nachmittag wird gekocht
vorher besprochen, was wird gemocht.

Die Kreativität ist auch angesagt,
am Ende, da bist du nicht mehr verzagt.

Zeit für ein Spiel sich immer findet,
das Glück von einem zum andern sich windet.

Ein kulturelles Herz schlägt auch hier,
steht am Plan nicht nur zur Zier.

Wichtig ist auch Gedächtnis und Bewegung,
mit unterschiedlicher Begeisterung und Regung.

Künstlerisch gibt es auch mehrere Facetten,
schlängeln sich durch Motive und Formen wie Ketten.

Egal, ob Musik das Thema ist,
die Muse hat dich geküsst mit ihrer List.

Freundschaften habe sich gefunden,
Sympathie entsteht in gemeinsamen Stunden.

Gründe, um dabei zu sein, nenn ich hier;
gemeinsame Zutaten: Ziel, Interesse, Zeit und Freunde,
das sind vier.

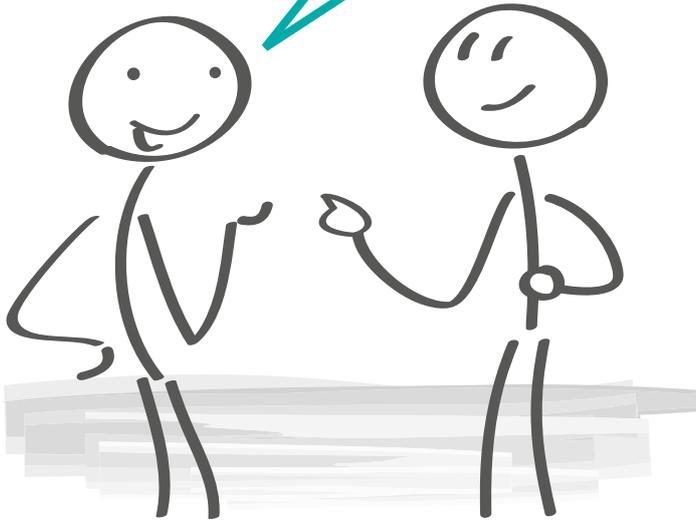
Im Club bist Du nicht alleine,
auch das gehört zu diesem Reime.

Monika S.

Der Club Aktiv im Interview

Kundinnen erzählen von ihren Cluberfahrungen:

Frage 1: Was hast du im Club, was du woanders nicht hast?



” Menschen zum Austauschen,
Wirkt gegen Vereinsamung

Zusammensitzen, Reden, Spielen,
Unternehmungen

Familie gegen Einsamkeit

Gespräche, Spiele, Zusammensitzen,
Ausflüge

Gemeinschaft, Kopf frei bekommen

Geschützter Raum, Gleichgesinnte,
Verständnis

”

” Ist durch die Doppelbetreuung besser
geworden

Sehr gut. Kann aber bei den Ausflügen
aus gesundheitlichen Gründen nicht
mitfahren

Bin dankbar z. B. für das Fitnesstraining,
für die Theatergruppe ...

Gehe jeden Tag in den Club und
komme gut damit zurecht

Wird gemeinsam besprochen,
nichts daran auszusetzen

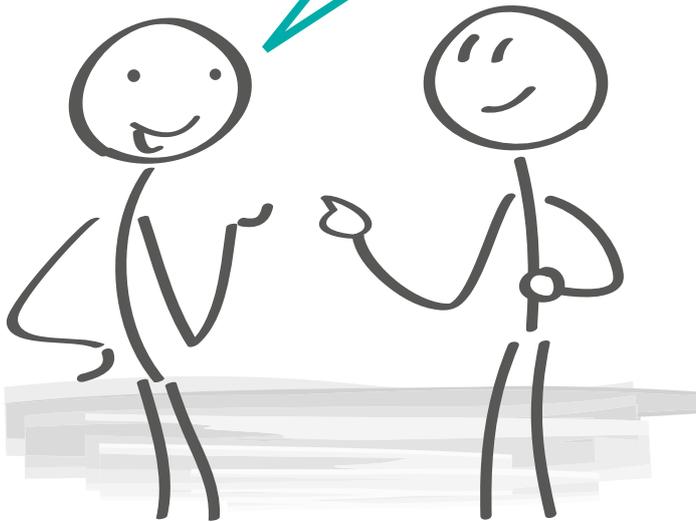
”

**Frage 2: Wie bist du mit
dem Clubprogramm
zufrieden?**



Mitarbeiterinnen erzählen von ihrer Tätigkeit im Club Aktiv:

Frage 1: Wem und wie kann geholfen werden?



„ Geholfen werden kann psychisch Kranken und deren Angehörigen
Hilfestellung durch Tagesstruktur
Ermöglichung sozialer Kontakte
Aktivitäten und Ausflüge
Sprechen über Probleme
Wege aus der Isolation „

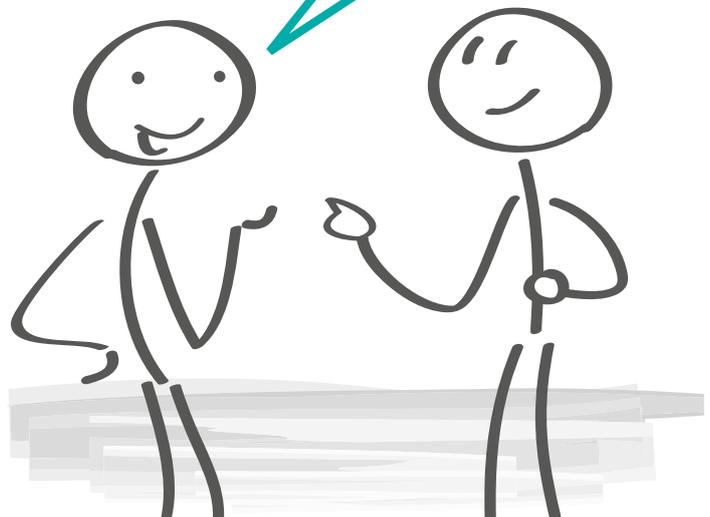
„ Cluburlaube für Kundinnen, die zum Beispiel noch nie am Meer waren

Zu sehen, welche Freude sie empfinden

Zu sehen, wie Freundschaften zwischen Kundinnen verschiedener Clubs entstehen

Kreative Gruppen, wo sich die Teilnehmenden gut verstehen, zum Beispiel Bastelrunden „

Frage 2: Highlights aus dem Berufsleben?





Mount Everest – wir kommen!

Ausgehend von der Ernährungs- und Bewegungswoche im Club Aktiv Lilienfeld, welche im April 2016 stattfand, kam uns die Idee: den höchsten Berg der Welt zu erklimmen, d.h. für uns Treppen steigen statt Lift fahren!

Gesagt, getan! Es wurde die tatsächliche Höhe des Mount Everest gegoogelt. Unsere Stufen in den 2. Stock wurden gezählt, die Stufenhöhe abgemessen und in Höhenmeter umgerechnet.

Alle, die Stufen stiegen, anstatt mit dem Lift zu fahren, konnte die absolvierten Höhenmeter in eine Liste eintragen.

Zur Motivation haben wir ein Farbplakat mit der Ansicht des Berges von der Druckerei/Grafik Wagner in Hohenberg geschenkt bekommen und aufgehängt.

Wir starteten unser Experiment

Am 21. April 2016 fiel der Startschuss für unser Abenteuer – ab jetzt nur mehr Stufen, kein Lift! Damit kamen wir ordentlich in Bewegung. Bei jedem Mal Stiegen steigen statt Lift fahren wurde unser gesamter Organismus aktiviert,

die wichtigsten Muskelgruppen wurden gekräftigt – das unterstützt die aufrechte Körperhaltung, ...

Es entwickelte sich über Wochen hinweg ein richtiger „Stufenkampf“, wir wurden alle zu „Stiegenhaus-Alpinisten“.

UND ES MACHTE SPASS !!

Ende August 2017 war es soweit: Aufrecht und stolz standen wir am höchsten Berg der Welt – Gipfelsieg!

Insgesamt sind wir **9.130 Höhenmeter** gewandert/geklettert, das sind ca. **61.440 Stufen**. Damit haben wir unser Ziel mehr als erreicht und konnten doch jeden Tag im eigenen Bett schlafen!!





Cluburlaub in Portorož

von 19. Juni bis 24. Juni 2017

Letzten Sommer nahm ich zum ersten Mal an einem Cluburlaub teil.

48 Clubbesucherinnen fuhren am Montag mit einem Bus nach Portorož (Slowenien) in das 3-Sterne-Hotel Lucija. Es gab morgens und abends ein gutes Buffet. Man konnte sich nehmen, soviel man wollte! Am Dienstag schauten wir uns gemeinsam den Strand an und anschließend machten wir einen Spaziergang durch die Stadt Portorož. Nachmittags ging ich das erste Mal nach einigem Zögern, doch ins Meer schwimmen, und zwar bei herrlich schönem Sonnenschein. Anfangs war das Wasser ziemlich kalt und nach mehreren Versuchen ging es schon gut mit dem Schwimmen von Steg zu Steg. Am 3. Tag besuchten wir die Salinen von Secovlje, die Salzgewinnungswerke, welche nur eine halbe Stunde von Portorož entfernt liegen. Abends besichtigten wir die Altstadt Piran, eine wunderschön gut erhaltene Altstadt mit einer Bootsanlegestelle. Es gab 2 Leuchttürme und einen Kirchenturm

zu bestaunen. Am 4. Tag fuhren wir nach dem Frühstück zur Postojnska-Jama-Höhle. Wir konnten mit einem Zug in die Tropfsteinhöhle fahren und dort herumwandern. Nachmittags ging ich mit einer Clubbesucherin in Portorož shoppen und kaufte mir bedruckte T-Shirts mit der Aufschrift: Strand Portorož, Red Hot Chili Peppers und eins mit einem Motorrad darauf. Am Freitag wurde morgens ein Gruppenfoto gemacht und dann ging es nachmittags mit einem Piratenschiff zur Halbinsel Isola. Dies war unsere letzte Aktivität. Es gab strahlend schönen Sonnenschein bei klarem hellblauem Himmel. Es gab auch einen schönen Kirchenturm und eine Caritas mit „K“ geschrieben, was ich ziemlich lustig empfand, weil man es bei uns in Österreich mit „C“, also Caritas schreibt!

Am Samstag ging es nach dem Frühstück zur Abreise nach Hause. Das war schon eine lange Fahrt, aber wir haben viele Pausen gemacht.

Es war ein schöner erholsamer Urlaub und ich konnte viele positive und neue Erfahrungen machen. Ich war erstmals an einem Strand, bin im Meer geschwommen und habe Möwen gesehen. Ich war so mutig mit zu fahren, obwohl mein Freund nicht mitkommen konnte. Ich kannte ja die meisten Leute nicht und da brauchte ich einige Zeit, um mich wohl zu fühlen. Ich habe mich sehr gut mit meinem Zimmernachbarn verstanden. Er wohnt in Horn. Heute bin ich sehr froh, dass ich dabei war. Es war etwas ganz Besonderes.

Allein würde ich nicht fahren und könnte es mir auch nicht leisten. Ich werde wieder teilnehmen, sobald es einen Cluburlaub im Ausland oder Inland gibt, und kann es gerne weiterempfehlen.

Markus Haslinger





Gedächtnistraining

im Club Aktiv Gmünd

Seit 2014 rauchen im Club Aktiv in Gmünd am Mittwoch Vormittag die Köpfe.

Da findet das Gedächtnistraining statt. Parallel zur Fit-Gruppe treffen sich durchschnittlich 5 Kundinnen, um gemeinsam Denksportaufgaben zu lösen. Das Ziel, geistig fit zu bleiben, wird in gemütlicher Atmosphäre erreicht.

Die Aufgaben erstrecken sich von Konzentrationsübungen über Sprachlogik bis hin zum zahlengebundenen Denken. Es wird immer darauf geachtet, dass kein Zeitdruck entsteht und die Lösungen werden gemeinsam besprochen. Auch der Spaß bleibt nicht auf der Strecke, es darf gelacht werden. Es ist erstaunlich, welche Ergebnisse gemeinsam erreicht werden. Die Auswirkungen auf die kognitiven Fähigkeiten sprechen für sich. Das Feedback war durchwegs positiv und die Teilnehmerzahl steigend.

Abschließend sprechen wir die Hoffnung aus, dass uns das Übungsmaterial nicht ausgeht. In 4 Jahren wurden nämlich schon etliche Bücher durchgearbeitet.

Michael Urbanek (Teilnehmer der Gruppe)

Ich möchte meine Geschichte erzählen

2003 war es dann soweit. Ein Loch, ein tiefes Loch und so viel Leere, einfach der totale Zusammenbruch. Depression, Panikattacken, viel Alkohol, Burnout und Diagnose Bipolare Störung:

NICHTS GEHT MEHR. ICH BIN AM ENDE.

Fünf Jahre Psychotherapie, einige Aufenthalte im psychiatrischen Krankenhaus, viele Rückschläge. Aber was ich nicht wusste: ICH WAR NICHT NUR AM ENDE, SONDERN AUCH AM ANFANG!

Am Anfang eines neuen Lebensabschnittes.
Ich lernte über mich und mein Leben ehrlich zu sprechen.
Ich lernte zum ersten Mal in meinem Leben, Hilfe anzunehmen.
Ich lernte mich besser kennen – Was brauche Ich? Will ich? Fühle ich?
Ich lernte Achtsamkeit.
Ich lernte mit mir besser und behutsamer umzugehen.
Ich lernte auch „NEIN“ sagen.
Ich lernte mich selber zu belohnen.
Ich lernte, dass mich jeder Rückschlag auch ein Stück weiter nach vorne bringt.
Ich musste und durfte so viel lernen!
Ich kam mit mir ins Reine, fand zurück ins Leben und zu mir selbst.
Gewann mein Selbstbewusstsein und meine Selbstachtung zurück.
Das Leben hat mich beschenkt. Mich reicher gemacht.
Ich schaue auf mich, weil ich es mir wert bin.

Monika H.



Gesamtleitungsteam v.l.n.r.: Anna Entenfellner, Angelika Karner, Stefan Prinzing, Klaus Helmreich, Irina Taschler, Renate Hiesberger

350 Kontakte/Arbeitstag in Club Aktiv und PSD

Zahlen und Fakten

Knapp 3.000 Kundinnen wurden im PSD in den Jahren 2016/17 betreut. Von den gesamt über 60.000 Einzelkontakten gesamt fanden rund 1/3 bis 1/5 als Hausbesuche statt, die übrigen in den Beratungszentren. Auffällig ist der hohe Anteil an Hausbesuchen im Waldviertel, einer eher dünn besiedelten Region. Die Infrastruktur hier stellt eine Herausforderung an die Mobilität unserer Kundinnen dar.

Die Anzahl der Mitarbeiterinnen (Ressourcen) wird anhand des NÖ Psychiatriepfandes 2003 festgelegt (120 Wochenstunden auf 50.000 Einwohner). Zusätzlich wurde der Personalplan 2012 mit dem Hinzukommen des Intensive Case Managements um zirka 430 Wochenstunden erweitert. Die Tabelle Seite 61 zeigt eine höhere Anzahl an Mitarbeiterinnen als an Vollzeitäquivalenten: 90% der Mitarbeiterinnen sind Teilzeitkräfte.

Der Verbindungsdienst mit den psychiatrischen Abteilungen zeigt für das Universitätsklinikum Tulln und das Landeskrankenhaus Mostviertel Mauer konstante Zahlen für die beiden

Jahre. Im Landeskrankenhaus Waidhofen/Thaya scheint ein leichtes Absinken der Zuweisungen auf, sowohl für Gesamt-, als auch für Neuzuweisungen.

Betroffenen Gruppen sind ideale Instrumente für vieles, was für unsere Kundinnen nicht selbstverständlich ist: Austausch untereinander, Fertigkeiten erwerben, Vergnügen miteinander haben... fast 2.000 angebotene Termine pro Jahr zeigen von einer großen Vielfalt unserer Angebote, die auch gerne angenommen werden.

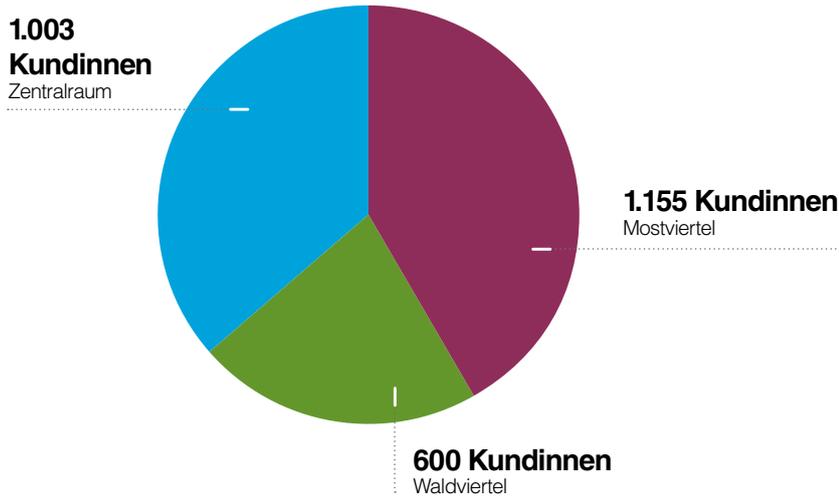
Helferinnenkonferenzen werden im Intensive Case Management zwingend 2x im Jahr für jede Kundin durchgeführt – siehe Seite 64. KIPKE ist ein Projekt seit 2010 mit teils deutlich steigenden Zahlen.

Auch im Club Aktiv ist eine Steigerung der Zahlen durchgehend.

Fazit: Die Fokussierung auf die Zielgruppe „schwer und chronisch krank“ und das zielorientierte Arbeiten mit den Kundinnen wird mit diesen Zahlen deutlich.

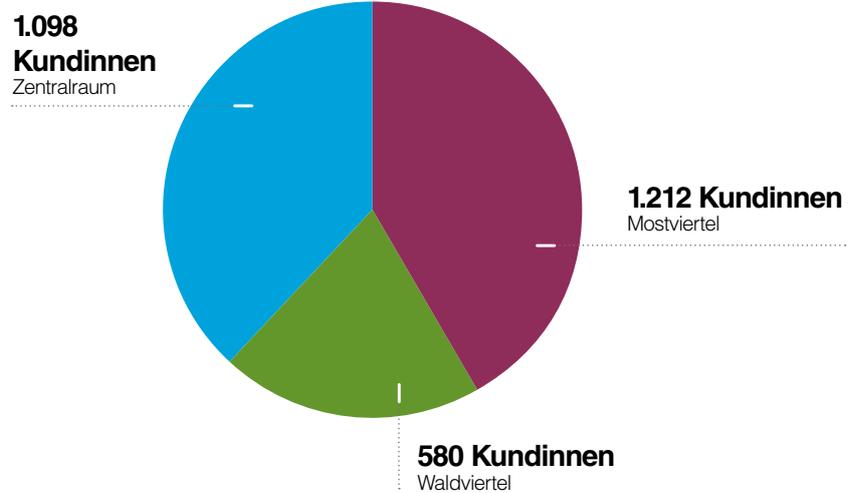
Anzahl der Kundinnen nach Regionen 2016

2.758
Kundinnen gesamt

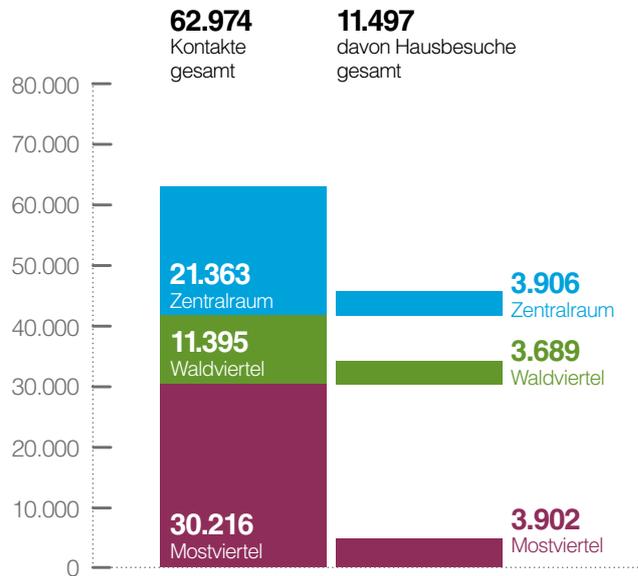


Anzahl der Kundinnen nach Regionen 2017

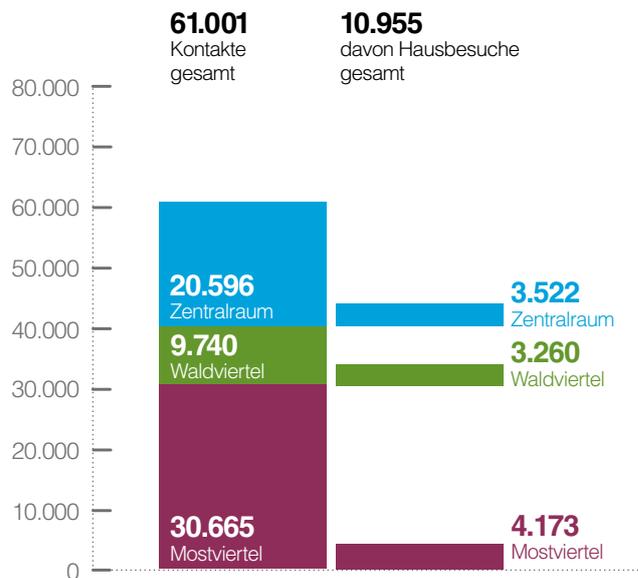
2.890
Kundinnen gesamt



Kontakte inklusive Hausbesuche 2016



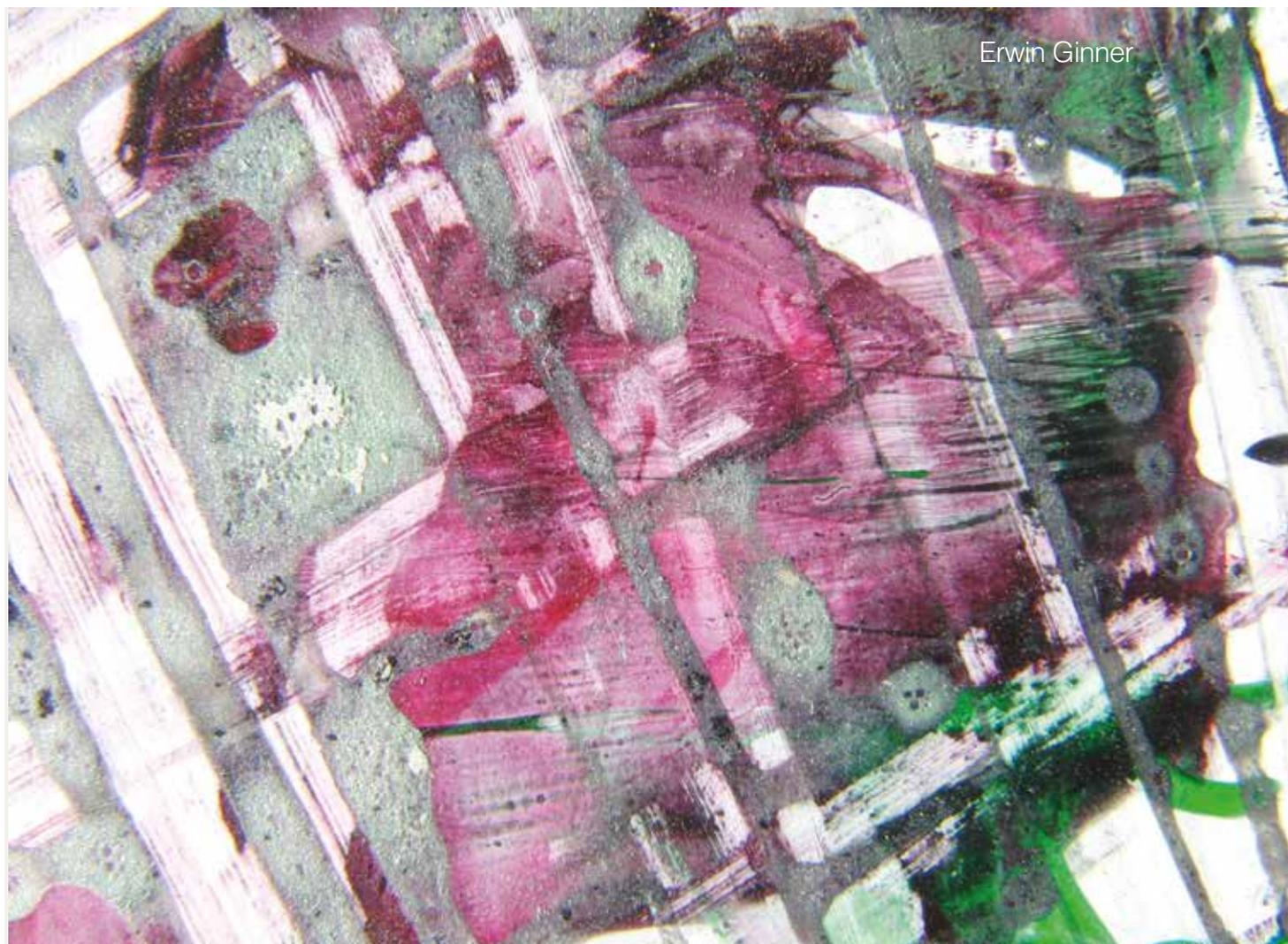
Kontakte inklusive Hausbesuche 2017



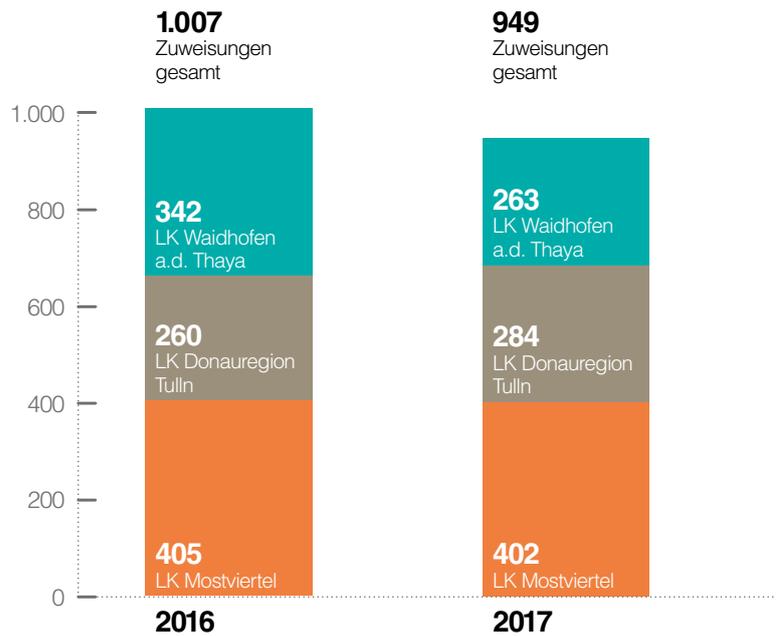
Ressourcen

Region	Einwohnerinnen	Vollzeitäquivalente*		Anzahl Mitarbeiterinnen	
		Anzahl	in Wo-h	Dez. 2016	Dez. 2017
Mostviertel	245.671	29,29	1.113	44	50
Waldviertel	138.092	22,00	836	34	36
Zentralraum	291.904	27,66	1.051	41	47
Summe	675.667	78,95	3.000	119	133

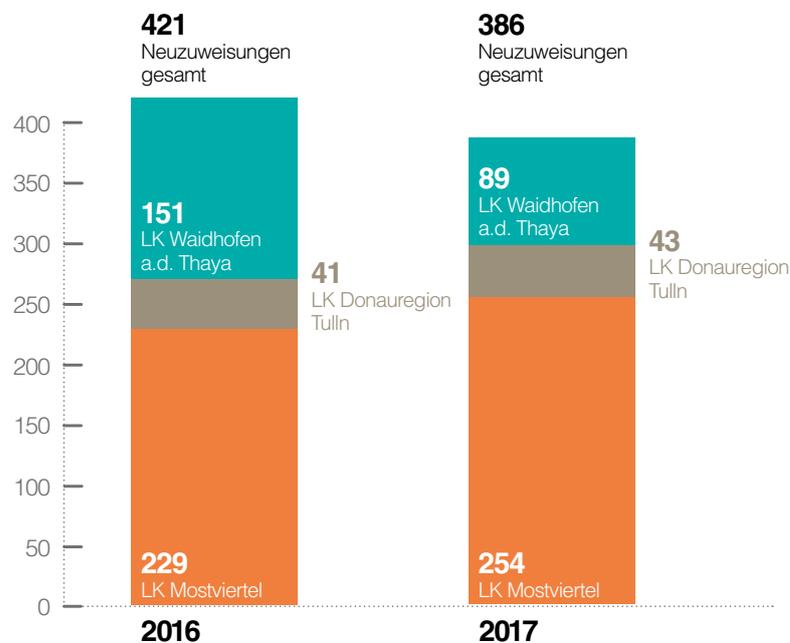
* Stand 2017



Verbindungsdienst* Anzahl der Zuweisungen

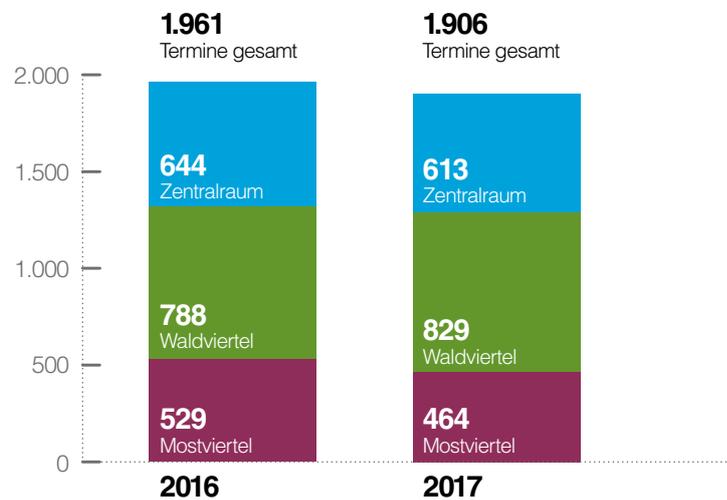


Verbindungsdienst* Anzahl der Neuzuweisungen

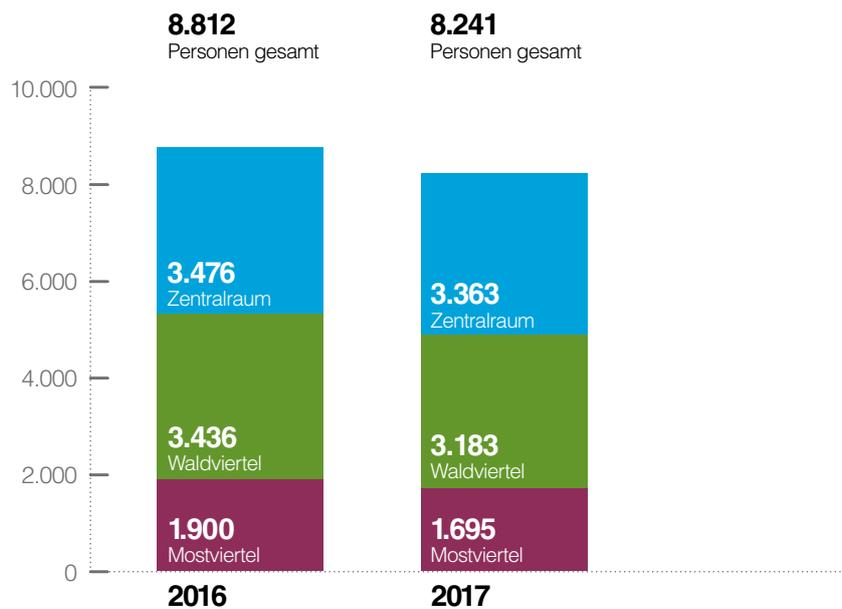


* Einmal pro Woche besuchen wir die psychiatrischen Spitalsabteilungen. Gemeinsam planen wir die ambulante Nachbetreuung nach der Entlassung.

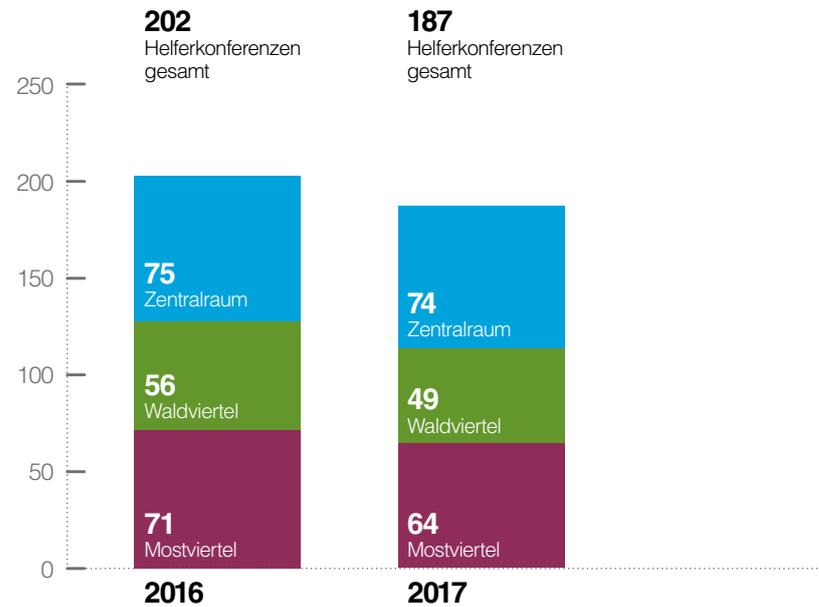
Anzahl der Gruppentermine nach Regionen



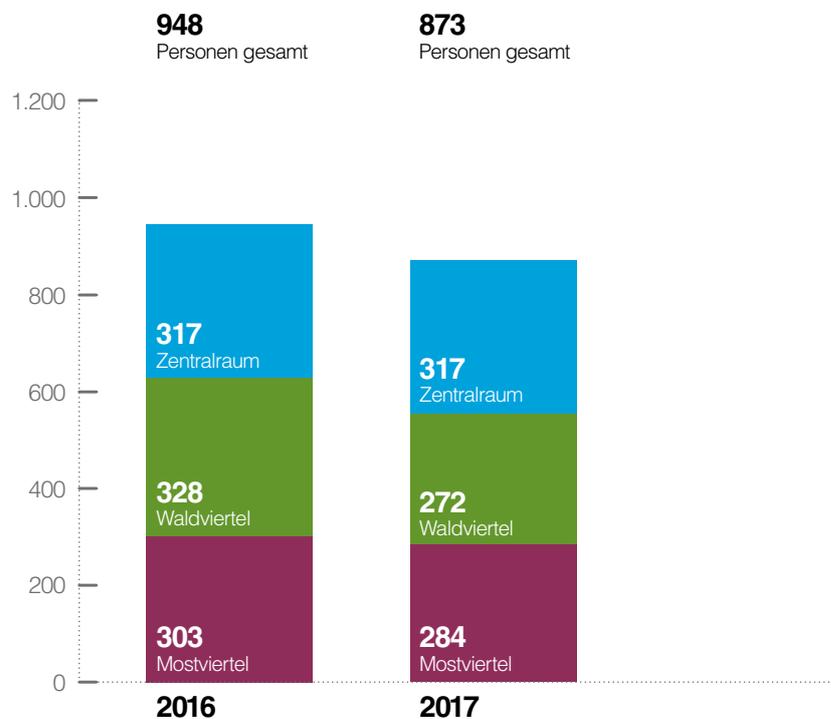
Teilnehmerinnen bei Gruppenangeboten



Anzahl der Helferinnenkonferenzen*



Teilnehmerinnen an Helferinnenkonferenzen*



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

KIPKE Beratungsbausteine

Region	Elterngespräche*		Familiengespräche		Gespräche Kinder/Jugendliche	
	2016	2017	2016	2017	2016	2017
Mostviertel	215	431	28	55	178	264
Waldviertel	93	104	48	21	69	134
Zentralraum	267	404	63	76	251	325
Summe	515	939	139	152	525	723

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

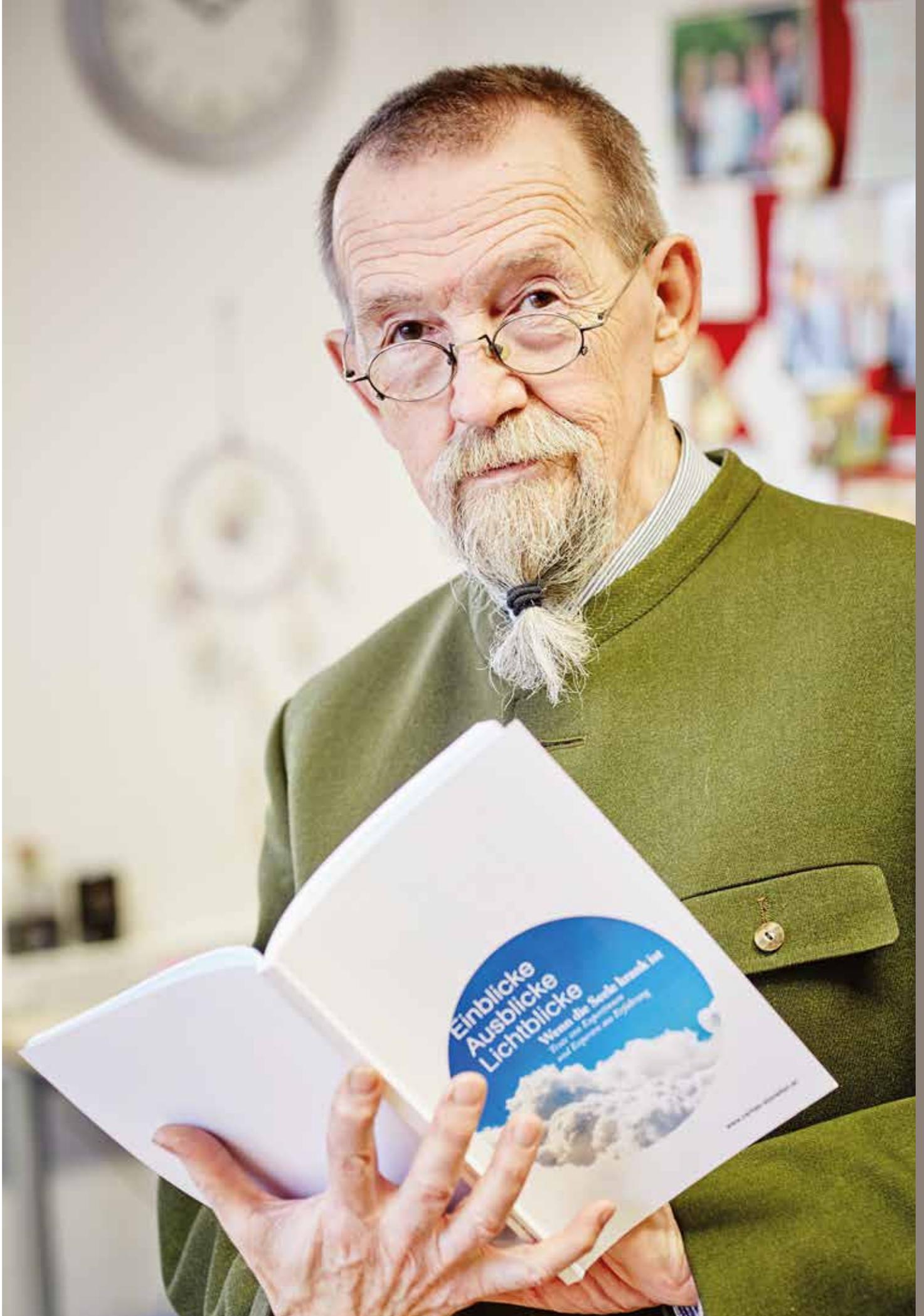
Region	Gespräche gesamt		davon Hausbesuche	
	2016	2017	2016	2017
Mostviertel	421	750	47	163
Waldviertel	237	259	104	51
Zentralraum	581	805	183	190
Summe	1.239	1.814	334	404

KIPKE Kinder und Familien

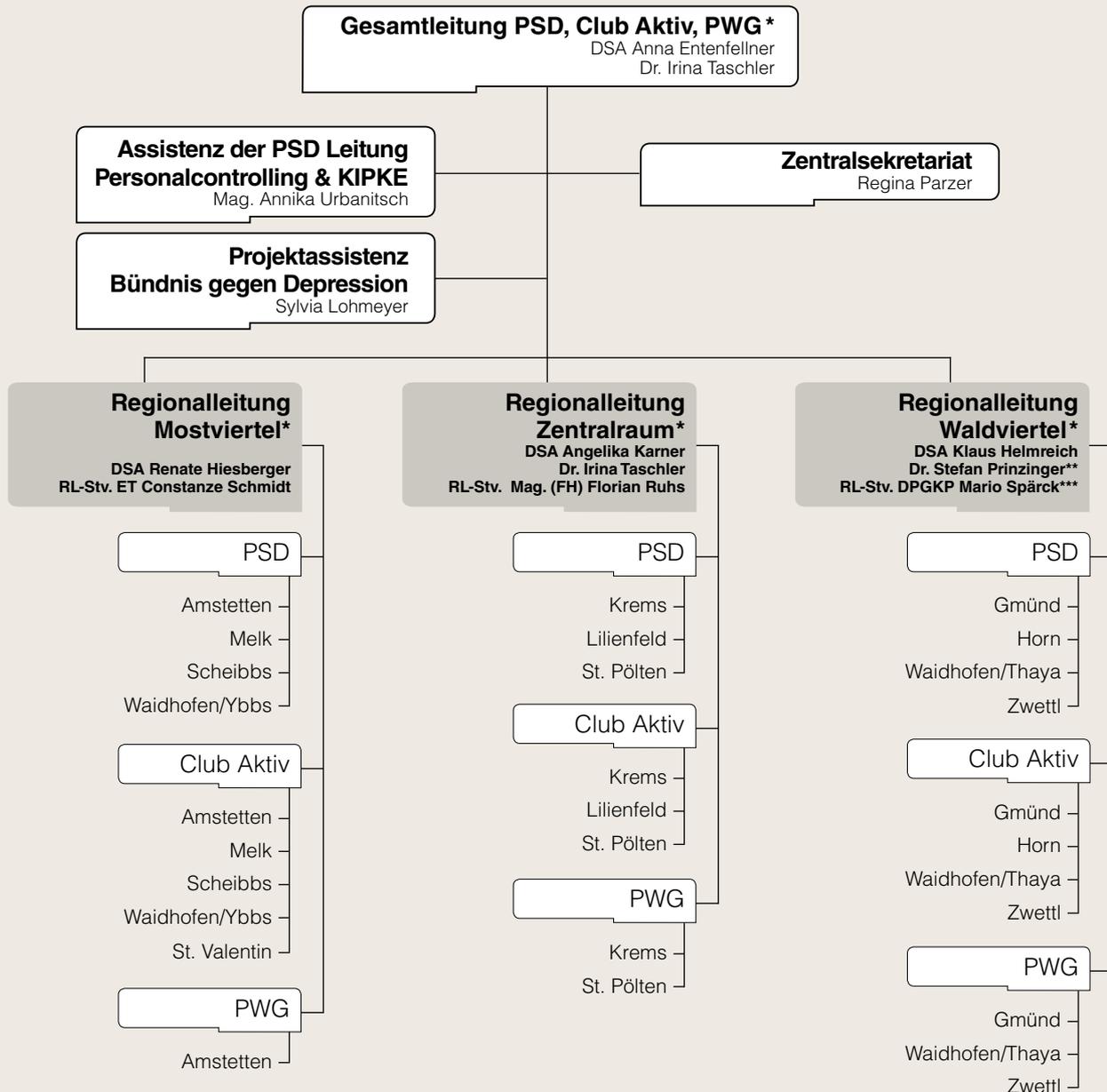
Region	betreute Kinder		betreute Familien	
	2016	2017	2016	2017
Mostviertel	53	71	38	50
Waldviertel	34	37	27	26
Zentralraum	81	95	67	75
Summe	168	203	132	151

Club Aktiv

Region	TeilnehmerInnen		Veranstaltungen		Personen	
	2016	2017	2016	2017	2016	2017
Mostviertel	7.303	9.918	989	1.087	286	350
Waldviertel	10.753	10.924	923	976	245	268
Zentralraum	5.463	5.730	581	677	259	279
Summe	23.519	26.572	2.493	2.740	753	835



Organigramm PsychoSozialer Dienst, Club Aktiv, PsychoSoziale Wohngemeinschaften



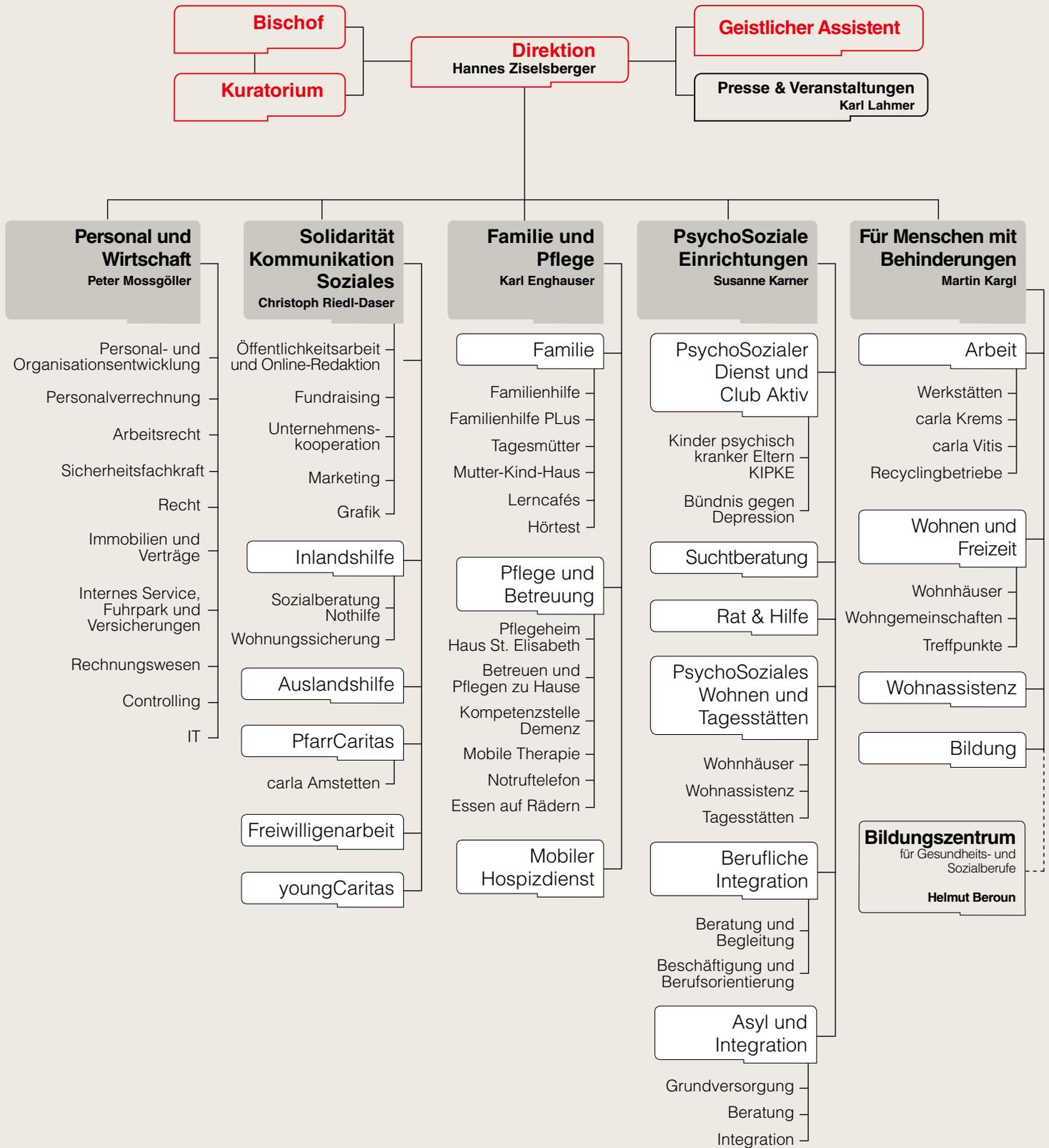
* Die Gesamt-/Regionalleitung leitet und verantwortet die Abläufe in den Einrichtungen gemeinsam. Die inhaltliche und organisatorische Verantwortung gegenüber dem Club Aktiv und der PWG nimmt die Gesamt-/ Regionalleitung Sozialarbeit wahr.

** bis 31. März 2017

*** bis 30. November 2017

Organigramm

Caritas der Diözese St. Pölten



Impressionen Klausurtag 2016 | 2017





