

AM•PUNKT

PSYCHOSOZIALE ZENTREN GMBH



05

EDITORIAL

Liebe LeserInnen!

Sie halten die 5. Ausgabe von AM PUNKT in Händen. Ein kleines Jubiläum und ein Grund an dieser Stelle einmal Danke zu sagen. Danke für die vielen Anregungen, die von Ihnen als LeserInnen bei uns eingetroffen sind, aber auch ein großes DANKE an die mitwirkenden Betroffenen und MitarbeiterInnen, die sich mit viel Einsatz in Redaktion und Text einbringen. Wir versuchen so auch im Außenauftritt den Inklusionsgedanken konsequent umzusetzen und gemeinsam neue Wege zu gehen.

In dieser Ausgabe dreht sich neben Fakten und Berichten vieles um das Thema Arbeit. Der Bogen reicht vom Ehrenamt über Arbeitszeitmodelle bis hin zu den Belastungen, die mit dem Thema Arbeit- oder Arbeitslosigkeit verbunden sein können. Teilhabe am Arbeitsleben bedeutet Existenzsicherung und Teilhabe an der Gesellschaft. Die richtige Balance zwischen Arbeit und Freizeit ist nicht nur eine in Mode gekommene Begrifflichkeit, sondern ein für alle Menschen wesentlicher Faktor der psychischen Gesundheit. Nicht zuletzt deshalb sind die Angebote zur beruflichen Integration durch Beratung, Training und Begleitung in unserer Organisation breit gefächert.

Ich wünsche Ihnen nun angeregte Lektüre unserer „Jubiläumsausgabe“ und freue mich über Rückmeldungen und Ideen.

Martin Kaukal / Geschäftsführer



PSZ
Psychosoziale Zentren GmbH
Wege zur psychischen Gesundheit.

Wir alle wissen um den Stellenwert von Arbeit in unserer Gesellschaft: **Arbeit sichert** nicht nur die Existenz, sie ermöglicht Selbstbestimmung, gibt Sinn, Struktur und bedeutet Teilhabe am gesellschaftlichen Leben.

Arbeit kann krank machen.

Zeitdruck, Lärm, Multitasking, Angst vor Jobverlust, schlechtes Arbeitsklima. Die Folgen reichen von Depressionen und Schlafstörungen über Burnout zu körperlichen Erkrankungen. Stress am Arbeitsplatz ist das zweithäufigste Gesundheitsproblem Europas und verursacht Kosten in Milliardenhöhe. 32 Prozent aller Neuzugänge in die Berufsunfähigkeits- und Invaliditätspensionen in Österreich erfolgt aus psychischen Gründen. Krankenstände aufgrund arbeitsbedingter psychischer Belastungen dauern länger und die gesamtwirtschaftlichen Kosten belaufen sich auf rund 3,3 Milliarden Euro jährlich.¹

Keine Arbeit kann krank machen.

Arbeitslosigkeit ist für viele Betroffene ein dramatischer Stressfaktor, sowohl im persönlichen sozialen Umfeld als auch in allen wirtschaftlichen Belangen. Auch weisen arbeitslose Personen ein deutlich erhöhtes Erkrankungsrisiko auf. So fasst

Eine gesunde Dosis Arbeit

eine Übersichtsarbeit von Weber u.a. 2007 zusammen: „Arbeitslosigkeit kann unter anderem zu Resignation, Rückzug, vermindertem Selbstwertgefühl, vermehrter Inanspruchnahme von Gesundheitsdienstleistungen, Familien- u. Partnerschaftskonflikten, sozialer Isolation, Schlafstörungen, depressiven Störungen, Angsterkrankungen, Suchtmittelkonsum und suizidalen Handlungen führen“.² Zusätzlich zur Arbeitslosigkeit und psychischen Erkrankung werden in unserer leistungsorientierten Gesellschaft jedoch Menschen, die diesen Leistungs-Anforderungen nicht in dem erwartenden Maß entsprechen, oft mit dem Stigma „Nichtstuer“ oder „Sozialschmarotzer“ versehen. Nun wurde die nächste Revolution in der Arbeitswelt angekündigt: **Industrie 4.0.**

Dahinter steckt zunächst einmal die „intelligente Fabrik“, in der alles wie von Geisterhand läuft. Zugleich wird das „Internet der Dinge“ uns z.B. Kühlschränke besorgen, die Milch bestellen. Diese neuen Technologien werden viele Tätigkeiten, die von Menschen erbracht werden, vielleicht überflüssig machen.

Zum Jahreswechsel gab es in Österreich 410.429 arbeitslose Menschen. Menschen mit psychischen Problemen sind davon dreimal so häufig betroffen wie der Durchschnitt – besonders oft ältere Menschen³. Die UN-Behindertenrechtskonvention gibt vor, dass mittelfristig jeder Mensch Zugang zum Regelarbeitsmarkt haben soll.

Teilhabe am Erwerbsleben mit existenzsicherndem Einkommen gilt als eine der wichtigsten Säulen zur Vermeidung von Armut und sozialer Ausgrenzung. Deshalb benötigt jeder Mensch „seine Firma“, „ihren Arbeitsplatz“ – ob dies der Regelarbeitsmarkt, ein Soziales Unternehmen oder

eine Tagesstätte ist. Und jeder dieser Arbeitsplätze sollte auch entsprechend entlohnt werden. Um dieses Ziel zu erreichen, muss **Arbeit gerechter verteilt** oder auch **neu gedacht** werden. Die Politik und wir müssen uns noch intensiver mit Themen beschäftigen wie etwa der 35 Stunden-Woche, mit längerfristig und dauerhaft geförderten Arbeitsplätzen oder stundenweisen Arbeiten für jene Menschen, für die aufgrund der aktuellen Rahmenbedingungen eine Stelle auf dem Regelarbeitsmarkt nicht oder noch nicht realistisch scheint. Ergänzend dazu sollten die Möglichkeiten für ein bedingungsloses Grundeinkommen durchdacht und ausprobiert werden.

All dies könnte auch für Menschen mit psychischen Erkrankungen eine Wahlmöglichkeit bieten. Der Arbeitsplatz sollte an die Menschen angepasst werden und nicht immer nur die Menschen an den Arbeitsplatz und die Wirtschaft.

Es gibt noch viel zu tun – hoffentlich eine **gesunde Dosis Arbeit** für uns alle.

K. Linke-Sentesch

¹ Endbericht: *Psychische Belastungen der Arbeit und ihre Folgen*, Donau Universität Krems Department für Migration und Globalisierung und WIFO, Im Auftrag der AK-Wien: Sept. 2011
² A. Weber, G. Hörmann, W. Heipertz: *Übersichtsarbeit: Arbeitslosigkeit und Gesundheit aus sozialmedizinischer Sicht*. In: *Deutsches Ärzteblatt*, Jg. 104, Heft 43, Oktober 2007
³ OECD (2015), *Mental Health and Work: Austria*, OECD Publishing, Paris. DOI: <http://dx.doi.org/10.1787/9789264228047-en>



Studien bestätigen es: Wer kürzer arbeitet, schafft mehr. Tatsächlich sitzen viele ArbeitnehmerInnen zahlreiche Stunden in der regulären Arbeitswoche einfach nur ab. Wie kann eine Arbeitszeitregelung in Zukunft aussehen, arbeiten wir alle bald nur noch 30 Stunden und macht das wirklich Sinn?

Work-Life-Balance ist so wichtig wie niemals zuvor: Verwirklichung im Job und dabei ein ausgewogenes Privatleben sind, was angestrebt wird. In einer Gesundheitseinrichtung in Göteborg wagte man letztes Jahr den Modellversuch zum sechs-Stunden-Arbeitstag bei vollen Bezügen, mit dem erfreulichen Ergebnis von weniger Krankenständen, verminderten Überstunden und zufriedeneren Menschen.

Der britische Unternehmer Richard Branson ist ein auffälliger Querdenker. Er wollte die Arbeitszeit künftig freigeben und die MitarbeiterInnen seiner Virgin-Holding könnten selbst entscheiden, wann und wie viel Urlaub sie nehmen, ließ er wissen. Die Einschränkung folgte auf dem Fuß: Die Arbeit müssten seine Leute natürlich schon erledigen. Nur das Wann, Wie und Wo ist dem exzentrischen Chef egal. Branson hat zumindest den Nerv getroffen. Mehr Demokratie, mehr direkte Mitbestimmung wagen in Unternehmen, das liegt im Trend. Bransons Vorbild ist der amerikanische Online-Videoanbieter Netflix, der das Thema Arbeitszeit längst freigegeben hat. In der Unternehmensphilosophie heißt es: „Wir zählen nicht die Arbeitsstunden am Tag oder in der Woche, warum sollten wir dann die Urlaubstage im Jahr zählen?“

Arbeitszeitmodelle neu gedacht

Der Maschinenbauer Trumpf hat schon 2011 eine Wahlarbeitszeit eingeführt. Rund 4500 MitarbeiterInnen vom Produktionshelfer bis zur Führungskraft können sich dort für zwei Jahre ihre Arbeitszeit aussuchen. Zwar steht im Arbeitsvertrag eine garantierte Wochenarbeitszahl, von der kann aber nach Belieben innerhalb eines Korridors zwischen 15 und 40 Stunden abgewichen werden. Das verursacht zwar Kosten und bringe einen gewissen Mehraufwand mit sich, sagt der zuständige Personalleiter Stefan Gryglewski. „Aber es ist weniger Aufwand, als wir dachten.“ Das Wahlmodell entspreche den immer individuelleren Lebensverhältnissen der MitarbeiterInnen. Von den rund 3000 Beschäftigten im Stammwerk nehme es rund jeder sechste in Anspruch. Zwar besitze der Arbeitgeber ein Vetorecht, davon habe man bislang aber nur in ganz seltenen Ausnahmefällen Gebrauch gemacht.

Demokratisierung der Unternehmen – fängt man einmal damit an, lässt sich der Gedanke wunderbar ausweiten. Zunächst gab es in einer

deutschen Ideenfabrik der Einfachheit halber 2500 Euro brutto für alle, ohne Ausnahme. Dies schaffte aufgrund unterschiedlicher Qualifikationen und Ansprüchen Unzufriedenheit. Also fiel die Entscheidung leicht: „Wir legen unsere Gehälter jetzt alle zusammen fest.“ Über die Aufteilung von Gewinnen wird abgestimmt und die Bilanzen und Unternehmenszahlen sind für alle MitarbeiterInnen transparent. Sofort möchte man einwenden, dass das vielleicht anderswo funktioniert aber sicher nicht im eigenen Unternehmen. MitarbeiterInnen, die über ihr eigenes Gehalt entscheiden, würden sich überbezahlen. Dass die eigenverantwortliche Steuerung der Arbeitszeit dazu führt, dass sich im Büro keiner mehr blicken lässt. Genau diese Effekte scheinen sich allerdings durch Gruppen- und Eigenverantwortung von selbst auszugleichen.

A. Lang

Quelle: www.zeit.de, www.faz.net, www.karriere.at

Ehrenamt und Engagement: Arbeitersatz oder neuer Lebensinhalt?

Viele Betroffene befinden sich meist in irgendeiner Art von Invaliditätspension (sei es befristet oder unbefristet) oder auch im Reha-Geld-Bezug. Sie sehen sich oft damit konfrontiert, dass ihnen nur wenig Leistungsfähigkeit (im Sinne der „modernen Arbeitswelt“) zugestanden wird. Ob und wann psychisch erkrankte Menschen sich in solchen Bereichen einbringen können, hängt natürlich in erster Linie davon ab, an welchem Punkt des „Genesungsweges“ sie sich befinden. Manchmal wird es wohl ein eher „sanfter“ Einstieg ins Ehrenamt oder die Selbsthilfe sein. Auch in bescheidenem Rahmen bieten diese Tätigkeiten sinnstiftende Wirkung, ganz abgesehen von den sozialen Kontakten, Gesprächsmöglichkeiten und oft sogar Freundschaften, die daraus entstehen.

„Trauen“ sich Betroffene diesen Einsatz zu, so entfernen sie sich von der Vorstellung, dass ihm/ihr auf Grund der Befindlichkeit von der Leistungsgesellschaft eben „nichts zugetraut“ wird.

Ehrenamt und die aktive Teilnahme an Selbsthilfegruppen (sei es als LeiterIn oder TeilnehmerIn) stärken auch das Selbstwertgefühl, das vielfach in solchen Lebenssituationen ohnehin stark beeinträchtigt ist. Es sind diese Tätigkeiten nun nicht bloß ein wertvoller Beitrag für den Zusammenhalt unserer Gesellschaft, sondern hier kann auch von einer anderen Bedeutung des Begriffs „Arbeit“ (konträr zur gängigen Anschauung, diese diene leistungsabhängig in erster Linie dem Lebensunterhalt) ausgegangen werden, denn „Bezahlung“ im herkömmlichen Sinn gibt es für diese Tätigkeiten nicht. Wenn Ehrenamt und Selbsthilfe Betroffene nicht überfordern (dies muss jeder/jede für sich selbst soweit möglich beurteilen), so erfolgt die „Entlohnung“ hier auf einer anderen Ebene: in einem neuen Lebenssinn, der Kraft schenkt, mit der eigenen Erkrankung besser umzugehen und den Genesungsweg vielleicht auf anderen Pfaden als dem ständigen Gefühl der Unterforderung und Ungewissheit gehen zu lernen. Oft kann man auch durch den Kontakt mit anderen in der Selbsthilfegruppe die eigene Situation besser einschätzen lernen.

Auf der anderen Seite stellt ehrenamtliche „Arbeit“ für Betroffene oft auch eine ziemlich Herausforderung dar, denn man muss – ganz wie im „1. Arbeitsmarkt“ – wie es so schön heißt, zuverlässig, teamfähig und flexibel sein.

Wichtig ist hier zunächst die Art bzw. das Umfeld der ehrenamtlichen Tätigkeit: Kann ich meine Fähigkeiten, Zeitrressourcen, Grenzen richtig einschätzen? Schaffe ich es überhaupt, verabredete Zeiten und Aufträge einzuhalten bzw. kann ich dies auf Grund meiner Erkrankung überhaupt? Stellt das unmittelbare Umfeld der Arbeit eine (zusätzliche) psychische Belastung für mich dar (z.B. Arbeit mit Behinderten oder Einsatz in Pflegeheimen)? Welche psychische Reaktionen werden ausgelöst? Was passiert, wenn ich einen Rückfall in meiner Erkrankung erleide? Kann ich mit (auch im freiwilligen Bereich oft auftretendem) Stress – im Rahmen meines Potentials – gut umgehen?

Solche und ähnliche Fragen sollten Betroffene ehrlich für sich selbst beantworten, ehe sie in oben beschriebene Tätigkeiten gehen. Im Bereich des Engagements in der Selbsthilfe geht es oft auch darum, sich abgrenzen zu können, mit den „Geschichten“ der Gruppen-TeilnehmerInnen umgehen zu lernen und letztendlich um viel Verantwortung im Miteinander.

Beide Bereiche schaffen – trotz vieler Fragen, die es zu beantworten gilt – oft einen völlig neuen Lebensinhalt, stiften Lebensinn. Ausgrenzung und geringer Selbstwert lassen sich durch Ehrenamt und Einsatz in der Selbsthilfe überwinden bzw. steigern, so entsteht auch Potential zur eigenen Genesung.

Burnout – was ist das?

Das Burnout-Syndrom wurde schon 1974 von Freudberger geprägt. Er meinte damit MitarbeiterInnen in sozialen Berufen, die nach anfänglich großem Engagement für ihre Arbeit einen physischen und psychischen Zusammenbruch erlitten, der durch einen übermäßigen Einsatz ihrer Ressourcen verursacht worden war. Wobei an der Entstehung des Burnout-Syndroms immer innere (Persönlichkeit) und äußere Faktoren (Umwelt) beteiligt sind.

Leider gibt es mittlerweile viele abweichende Beschreibungen des Burnout-Syndroms, so werden sprichwörtlich Birnen mit Äpfel verglichen. Da die Weltgesundheitsorganisation Burnout nicht als eigenständige Erkrankung eingestuft hat und es damit die Diagnose Burnout nicht gibt, wird sich dies auch nicht so bald ändern.

Es gibt auch gute Gründe warum Burnout keine eigenständige Diagnose ist. Ein Großteil der Menschen, die wegen Burnout eine längere Auszeit nehmen, leiden an einer schwerwiegenden depressiven Erkrankung. Eine Vermengung von

Stress, Burnout und Depression könnte zu einer Verharmlosung der Depression führen. Stress, gelegentliche Überforderungen und Trauer sind Teil des oft auch bitteren und schwierigen Lebens und müssen nicht medizinisch behandelt werden. Depression dagegen ist eine schwere, oft lebensbedrohliche Erkrankung. Burnout wird oft unbewusst als weniger stigmatisierende, alternative Bezeichnung für Depression verwendet. Der beste Weg zu einem optimalen Umgang mit der Erkrankung erscheint mir, eine Depression auch Depression zu nennen.

Andererseits führt die Tatsache, dass ein Burnout-Syndrom kein Tabu mehr darstellt, indem es Betroffene als psychisch labil stigmatisiert, sondern mittlerweile gewissermaßen als gesellschaftlich anerkannt gilt, dazu, dass die Betroffenen Hilfe suchen und somit die häufig vorkommende De-

pression erkannt u. auch behandelt werden kann. Was soll nun getan werden, wenn ein Verdacht auf ein Burnout-Syndrom besteht? Der erste Weg sollte zu einer ärztlichen Abklärung führen, um ursächliche körperliche und psychische Erkrankungen, wie die Schilddrüsenunterfunktion oder die Depression auszuschließen. Nur wenn keine schwere Erkrankung festgestellt wird, genügt oft schon eine kurze psychotherapeutische Krisenintervention oder eine Kurzzeittherapie von wenigen Stunden als erste Hilfe. Ziel ist es hierbei, verbesserte Fertigkeiten zur Konflikt- und Problemlösung zu entwickeln und ein feineres Gespür für die Grenzen der eigenen Belastbarkeit. Auch Entspannungstechniken wie Autogenes Training oder Progressive Muskelentspannung nach Jacobson u.v.m. können hilfreich sein auf dem Weg aus dem Burnout.

W. Hrubos



Fragebogen zur Burnout-Gefährdung:
www.burnoutnet.at/pages/fragebogen.pdf



Aufklärung zu psychischer Erkrankung für AsylwerberInnen im Quartier Henry Dunant des Roten Kreuzes in Schwchat (Bündnis gegen Depression)

NEU

Ausbau des Psychotherapieangebots in den Suchtberatungen

In der Suchtberatung Tulln läuft seit Herbst 2016 ein Projekt das uns erlaubt, 12 Wochenstunden Psychotherapie zusätzlich anzubieten, finanziert von der niederösterreichischen Gebietskrankenkasse (NÖGKK). Das Angebot steht nicht in Konkurrenz zu niedergelassenen PsychotherapeutInnen, sondern ergänzt deren Angebot. Das Projekt wird laufend evaluiert und läuft für 24 Monate. In der Evaluation geht es v.a. um die Abschätzung des tatsächlichen Bedarfs und die Auslastung des Angebots. 2018 entscheidet die NÖGKK über die weitere Zukunft. Wir hoffen sehr auf eine Ausrollung des Angebots auch auf die anderen Suchtberatungen.

W. Werner

NEU EX-IN

ausgebildete GenesungsbegleiterInnen in der PSZ GmbH

Im Rahmen eines Startprojektes bietet die PSZ GmbH seit 2016 Genesungsbegleitung an. PSD Hollabrunn und Tageszentrum Mistelbach sind die ersten Stellen, wo das Angebot um die Genesungsbegleitung erweitert werden konnte.

Es war uns wichtig, ausschließlich GenesungsbegleiterInnen anzustellen, die den EX-IN-Lehrgang absolviert haben, denn neben dem Erwerb von Fähigkeiten und Wissen, ist aus unserer Sicht auch die Reflexion der eigenen Erfahrung eine gute Grundlage für eine qualitätsvolle Arbeit als Genesungsbegleitung. Erarbeitung genesungsfördernder Perspektiven und Praktiken mit den KlientInnen kennzeichnen die Einzelkontakt-Angebote, Gruppen widmen sich z.B. dem Thema Gesundheitsförderung (Wohlfühlen, Erholung, Schlaf, Kontaktfindung, ...). Grundlage der konkreten Arbeit ist ein gemeinsam (ExpertInnen durch Ausbildung mit ExpertInnen durch Erfahrung) erarbeitetes Konzept, das wir laufend evaluieren. Die Einführung der Genesungsbegleitung kann als gelungen bezeichnet werden. Sowohl KlientInnen, wie auch Team und GenesungsbegleiterInnen selbst haben von diesem neuen Angebot profitiert.

M. Jirgal

R. Singer

Berufliche (Re-)Integration psychisch kranker Menschen

Erfolgsfaktoren, Herausforderungen - wie Institutionen Unternehmen und MitarbeiterInnen unterstützen können.

Eine gelungene Kooperation der Arbeitsassistenten mit den Unternehmen ist ein essentieller Bestandteil in der beruflichen Integration psychisch erkrankter Menschen. Frau Mag.ª (FH) Nina-Désirée Sonnleitner MSc ist dieser These nachgegangen und hat in ihrer Masterthesis (Universitätslehrgang Social Work) DienstgeberInnen darüber interviewt, welche Erfolgsfaktoren und Herausforderungen diese in der Zusammenarbeit mit psychisch erkrankten MitarbeiterInnen erfahren haben und wie dabei die Zusammenarbeit mit der PSZ-Arbeitsassistenten erlebt wurde. Die Ergebnisse waren durchwegs positiv: Die Erfolgsfaktoren für eine gelungene Zusammenarbeit sehen Führungskräfte vor allem in einer Tätigkeit, die den Fähigkeiten der Betroffenen entspricht, aber auch in der Zeit, der Kommunikation und in ihrem Verantwortungsgefühl gegenüber dem/der MitarbeiterIn. Die größten Herausforderungen für Führungskräfte liegen darin, Vertrauen und Verständnis zu den Betroffenen aufzubauen. Schwierigkeiten können aus der Sicht der Befragten mit viel Ausdauer und Engagement bewältigt werden.

Die Unterstützung durch die PSZ-Arbeitsassistenten ist dabei sehr hilfreich und trägt aus Sicht der Führungskräfte zum Gelingen bei, da sie positiv bei Vorurteilen und Konflikten beraten und KollegInnen und Vorgesetzte im Umgang mit der Erkrankung sensibilisiert. Des Weiteren bietet die Arbeitsassistenten die notwendige Hilfestellung in der Erarbeitung von Lösungen, sodass die Arbeitsbeziehung sich im Idealfall wieder stabilisiert. Kritisch merkt Frau Sonnleitner jedoch an, dass der Abbau von Vorurteilen nicht erst im Unternehmen beginnen könne. Vielmehr solle aus ihrer Sicht sozialpolitisch mehr getan werden, um die Entstigmatisierung in der Gesellschaft von Menschen mit psychischen Erkrankungen zu fördern. Auch sollte die Arbeitsassistenten nach Meinung der Autorin mehr bekannt sein, da unsere Intervention aus Sicht der befragten Unternehmen die Chance einer gelingenden Integration verbessern kann. Vor allem dann, wenn sie frühzeitig genug erfolgt.

N.-D. Sonnleitner, K. Rossi



Langfassung der Masterthesis:

www.psz.co.at/angebote/berufliche-integration/arbeitsassistenten-ibi-interword/medienspiegel

Gemeinsamkeit in der Arbeitswelt führt wirtschaftlich und menschlich zum Erfolg, zur Bereicherung!

So klingt die Zusammenfassung einer Umfrage, die durch das Projekt „INDI – Individualisiertes Arbeitstraining“ bei kooperierenden Unternehmen durchgeführt wurde. Exemplarisch werden hier drei Rückmeldungen vorgestellt: „Die Zusammenarbeit ist unkompliziert und bringt beiden Seiten einen Mehrwert. Nach einer kleinen Eingewöhnungsphase haben sich alle Praktikanten bei uns wunderbar ins Team integriert, ihren Beitrag geleistet und sind Schritt für Schritt an den Herausforderungen gewachsen. Wir bekommen etwas Unterstützung im Alltag, die Praktikanten erhalten ein geschütztes Arbeitsumfeld, in dem sie sich dem Wiedereinstieg in die Berufswelt annähern können. Win-Win!“ (ein erfolgrei-

ches Start-Up, T. Steininger, Wohnwagen). „Unsere Erfahrungen mit den Kollegen waren sehr produktiv und angenehm; die von uns angebotenen Aufgaben waren für die Kollegen gut geeignet und die Kollegen ihrerseits waren sehr bemüht, sich in das Team zu integrieren.“ (F. Tsuneishi, AV, Zentrum Augarten). „Die Zusammenarbeit stellt eine soziale Aufgabe dar, der ich mich als wirtschaftlich gesunder Unternehmer gerne stellen möchte. Nicht nur, dass den Unternehmen durch eine Arbeitskraft geholfen ist, bietet sich auch die Chance jemanden längerfristig zu rekrutieren.“ (S. Haas, Techmetall)

S. Zottl

Factbox 2016

Gesamt Psychosoziale Zentren GmbH
[K: 7377, M: 363, VZÄ: 231,4]

Arbeitsassistenten, inter.work & ibi
Individuelles, langfristiges Beratungsangebot für Arbeitssuchende und Berufstätige mit psychischen Problemen u. neurologischen Erkrankungen in NÖ u. Wien. [M: 56 an 14 Standorten, B: 1753, VZÄ: 40,6, Arbeitsvermittlung: 191, Arbeitsplatz-erhaltung: 276, langfristige Beratung: 1430]

Arbeitstrainingszentrum a.t.z. süd/spillern
Qualifizierung in Werkstätten mit betrieblichem Charakter für den ersten Arbeitsmarkt. [T: 66, M: 14, P: 36, Arbeitsvermittl.: 50%, VZÄ: 12,3]

Bündnis gegen Depression Aufklärung und Bewusstseinsbildung zum Thema depressive Erkrankungen durch regionale Aktivitäten. [T: 1248, V: 56]

Club Tagesgestaltung und soziale Kontakte für Personen mit psychischen Erkrankungen. [K: 491, M: 39 an 10 Standorten, VZÄ: 10,5]

Genesungsbegleitung Erarbeitung genesungsfördernder Perspektiven und Praktiken für Menschen mit psychischen Erkrankungen durch EX-IN GenesungsbegleiterInnen. [M: 2, VZÄ: 0,3]

INDI- Individualisiertes Arbeitstraining
Individuell und bedürfnisorientiert zu kombinierende Module von Einzel- und Gruppenangeboten sowie Arbeitstrainingseinheiten in der freien Wirtschaft zur Vorbereitung auf den ersten Arbeitsmarkt. [T: 38, M: 7, P: 25, VZÄ: 5,7, BA: 3]

KIPKE Beratung v. Kindern psychisch kranker Eltern
Information, Aufklärung und Entlastung für Kinder u. deren psychisch kranke Eltern bzw. Bezugspersonen. [K (Kinder/Jugendliche): 277, K (Familien): 204, M: 16 an 13 Standorten, VZÄ: 3, Kontakte: 1463, Sommercamp: 1 für 21 Kinder]

Psychosozialer Dienst (PSD) Behandlung und Begleitung von Personen mit psychischen Erkrankungen sowie von Angehörigen. [K: 3647 (Angehörige: 307, Betroffene: 3340), M: 151 an 12 Standorten, VZÄ: 101,4, Kontakte: 61691]

Kommentare

Burnout – eine Diagnose, die mein Leben veränderte

Viele, viele Monate, wenn nicht sogar Jahre habe ich mich selbst extrem unter Druck gesetzt, ich wollte mehr leisten als meine KollegInnen, besser sein. Meinen MitarbeiterInnen immer hilfsbereit zur Seite zu stehen, Überstunden machen, Termine einhalten, das alles war eine Selbstverständlichkeit. Oft hatte ich das Gefühl von einem inneren Antreiber gejagt zu werden und dennoch war es nicht genug, was ich leistete. Der Chef konnte sich auf mich verlassen, er konnte auch all seinen eigenen Müll bei mir abladen, seine cholerischen Anfälle trafen immer mich. Eine Zeit lang hielt ich es auch aus, sogar einige Jahre. Kein einziges Mal kam mir der Gedanke, dass ich mich überfordere, dass ich meine Ressourcen ständig ausschöpfe, mir kaum Zeit zur Erholung gönne. Bis ich dann immer öfter von meiner Freundin und meinem Bruder zur Rede gestellt wurde, was denn mit mir los sei – „du hast dich so verändert, du hast keine Zeit mehr für uns, bist nur mehr sarkastisch, hast nur mehr die Arbeit im Kopf“. Meine Ausrede: das geht vorüber, das ist nur jetzt so, doch das jetzt hörte nicht auf, die Spirale wurde immer enger und ich bemerkte es nur ganz langsam. Extreme Schlafstörungen, Hautausschläge, Juckreiz, Panikattacken, das waren bald meine täglichen Begleiter. Doch ich sprach mit niemandem darüber, im Büro hat keiner was gemerkt. Immer war ich noch die hilfsbereite Kollegin, doch ich merkte immer öfter, dass ich für gewisse Dinge doppelt so lange brauche, es fiel mir immer schwerer mich zu konzentrieren. Also musste ich mich noch mehr anstrengen, noch mehr Überstunden machen, um die gleiche Leistung bringen zu können. Ein Teufelskreis aus dem ich letztendlich nur mit professioneller Unterstützung herausgefunden habe. Ein Psychiater hat mir nach Jahren des Leidens erklärt, dass ich unter „Burnout“ leide, und was das bedeutet. Entsprechende Medikamente und ein 6-wöchiger Rehaufenthalt halfen mir mein Leben wieder in den Griff zu bekommen. Viele kleine Schritte waren notwendig und sind es immer noch, um nicht wieder „rückfällig“ zu werden. Kreativität, lange Spaziergänge, und vor allem „Ich-Zeit“, Zeit, um inne zu halten, auf meine innere Stimme zu lauschen, ob ich auf dem richtigen Weg bin, sind meine wichtigsten Tools um psychisch fit zu bleiben. Wichtig: Grenzen setzen, „Nein“-sagen und regelmäßige Pausen, Nichtstun, damit Körper, Geist und Seele wieder in Einklang kommen, um den täglichen Herausforderungen gewachsen zu sein und nicht wieder „krank“ zu werden.

G. Sipöcz

„In der Stille werden die wahrhaft großen Dinge geboren.“ Thomas Carlyle

In unserer lauten, hektischen Welt ist Stille ein seltener Gast. Stille ist leise und sanft – sie braucht keinen Platz und Ort, sie begehrt nicht auf, wenn sie vernachlässigt wird. Dennoch ist Stille etwas Wichtiges für uns und wird oftmals unterschätzt. Stille kann uns helfen, Stress und Anspannung loszulassen und unsere mentalen Ressourcen wieder aufzufüllen. Eine 2006 durchgeführte Studie hat herausgefunden, dass schon 2 Minuten Stille deutlich entspannend wirken, den Blutdruck senken und den Blutfluss im Gehirn anregen – und das sogar besser als jede Entspannungsmusik. In der Stille können wir besser und kreativer denken, weil im Ruhezustand andere Hirnregionen aktiv werden. In diesem Zustand haben wir leichter Zugriff auf unsere Emotionen und Erinnerungen und es ist einfacher, zu reflektieren und Zusammenhänge zu erkennen. Dadurch werden wir empathischer, kreativer und können klarer Entscheidungen treffen. Unsere Aufmerksamkeitsspanne leidet darunter, permanent Reize verarbeiten zu müssen. Anfangs kann es ungewohnt sein, sich in Stille zu begeben, doch wir können uns langsam wieder damit vertraut machen, indem wir öfters bewusst ein paar Minuten Stille einlegen, einen Spaziergang im Park oder im Wald machen oder einfach nur ein paar Minuten ruhig darsitzen und ins Leere schauen. Freunden wir uns wieder mit der Stille an und gönnen uns diese Ruhe-Oasen im Alltag!

M. Pany

Die Begleitung durch die Arbeitsassistenten ibi aus Sicht einer Klientin:

... Meinen zweiten Termin bei ibi hatte ich direkt nach einem Gespräch in meiner ehemaligen Firma, in dem mir mitgeteilt wurde, dass sie keinen Job mehr für mich hätten. Ich war vorbereitet auf das was kam, denn ich wusste, zwei Personalisten wären dabei und das deutete auf eine Beendigung des Dienstverhältnisses hin. Meine Vorgesetzten und die anwesenden Personalisten sahen mir wahrscheinlich nicht an, wie es mir ging. All meine Kraft hatte ich aufgewendet, mir nichts anmerken zu lassen. Es funktionierte. Kaum war ich aus dem Bürohochhaus draußen, fiel die Maske von mir ab. Anschließend fuhr mich mein Mann, der mich zu dem Termin begleitet hatte, um mir mentale Stärke zu geben, zu Frau „Ibi“. Trotz der Tatsache, dass wir uns erst sehr kurz kannten, musste ich bei ihr keine Fassade aufrechterhalten. Ich fühlte die Anstrengung noch in meinem Körper, als ich durch die Türe des Instituts trat. Jetzt brauchte ich sie notwendiger als vorher, hatte ich nun ja meine Arbeitsstelle verloren. Das war der Beginn einer langen, meist wöchentlichen Begleitung. Sie ließ mich normal sein in meiner Welt und sie machte den Eindruck, als freute sie sich auf mich. Ich vermute, dass das wirklich so war! ...

Wohnhaus Fischelgasse (Wr. Neustadt)
13 Wohnplätze in Garconnieren/Doppelwohnung mit individ. Wohnassistenten für selbständiges Wohnen. [K: 12, M: 2]

Wohnprojekt Edgar 8 Wohnplätze in Einzel- und Doppelwohnungen mit individueller Wohnassistenten plus Tagesstruktur. [K: 10, M: 6, VZÄ: 2,8]

Wohnungen Mistelbach 9 Garconnieren mit individueller Wohnassistenten für selbständiges Wohnen. [K: 10, M: 4, VZÄ: 0,7]

Suchtberatung Unterstützung bei Suchtproblemen, die durch Drogen, Alkohol und Medikamente auftreten. [K: 1242 (Angehörige: 188, Betroffene: 1054), M: 32, VZÄ: 11,6, Kontakte: 6681]

Tageszentren Soziale und berufliche Rehabilitation durch die Arbeit in unterschiedlichen Werkstätten sowie zusätzlichen therapeutischen Angeboten. **Mistelbach** [K: 50, M: 12, P: 35, VZÄ: 8,5] **Tulln** [T: 29, M: 7, P: 22, VZÄ: 4,6] **Schwechat** [T: 39, M: 9, P: 25, VZÄ: 5,5]

Wohngemeinschaft Schwechat
1 Wohnung für 3 Personen für selbständiges Wohnen. [K: 3, M: 2, VZÄ: 0,5]

Wohnhaus Mistelbach Befristetes Wohnen mit Tagesstruktur und hohem Betreuungsausmaß für 20 Personen. [K: 24, M: 16, VZÄ: 10,7]

Wohnhaus Brunn Teilbetreutes Wohnen mit 5 Langzeit- und drei befristeten Wohnplätzen. [K: 9, M: 7, VZÄ: 2]

B Beratungsgespräche
BA Beschäftigungsaufnahmen
K KundInnen
M MitarbeiterInnen
P Plätze
PK Projektkoordination
T TeilnehmerInnen
V Veranstaltungen
VZÄ Vollzeitäquivalent

Quelle der Energie – Projekt Wasserstelle



Im September 2016 wurde ein lang ersehnter Wunsch Realität. Wir gestalteten im Klostergarten eine kleine Wasserstelle, die ein Stück weit auch die Geschichte des Übergangwohnhauses im Kloster Mistelbach spiegelt. Gemeinsam mit vier Bewohnern wurde unsere Wasserstelle im Rahmen der Instandhaltungsgruppe geplant und kreiert. Unser Focus lag darauf, dass wir uns bei der Gestaltung an das Flair des Klostergartens anlehnen. Der zentrale Punkt unserer Wasserstelle ist ein Kalksteingebilde aus dem Wasser sprudelt. Dieses Wasser wird mit einer sonnenenergiebetriebenen Pumpe gefördert. Auch die Randbegrenzung besteht zur Gänze aus Stein. Da wir unter unseren BewohnerInnen einen gelernten Maurer

haben, hat er seine fachmännische Ressource natürlich eingebracht. Als zusätzlichen Blickfang ließen wir Seitengitter eines ehemaligen Pavillon „Dubai“ miteinfließen, der vor Jahren durch eine Dachlawine zerstört wurde. Ein weiteres Detail unserer Geschichte sind Falken aus Kunststoff. Diese hatten die Aufgabe, die übermäßig vielen Tauben aus unserem Garten fernzuhalten. Nach geraumer Zeit wurde zur Abwehr der Tauben ein Netz gespannt. Die Falken waren arbeitslos und fanden nun bei unserem Projekt ihren Platz. Unsere Wasserstelle lädt zum Verweilen, Entspannen, für Gespräche, aber vor allem zum Energietanken ein. Auch unsere Amselfamilie genießt unsere Quelle der Energie.

R. Schacher

NEU

Neue Richtlinien

Club, Wohnen und Tageszentren

Die PSZ Clubs wurden bis Ende 2016 überwiegend von einer/einem Club-MitarbeiterIn betreut. Neu und positiv ist, dass nun an größeren Clubstandorten die ClubbesucherInnen durchgehend von zwei MitarbeiterInnen betreut werden. Neue, strengere Qualifizierungsvorgaben für das Clubpersonal sichern aus unserer Sicht auch langfristig die Fachlichkeit in der Clubtätigkeit.

Neu und positiv ist die Einführung der Wohnsistenz. Diese ist einerseits ein zusätzliches Angebot in bestehenden Strukturen wie z.B. Wohngemeinschaften, andererseits ermöglicht sie auch die Betreuung im häuslichen Umfeld und unterstützt damit das eigenständige Wohnen.

In den Tageszentren kann zur bestehenden Vollzeitbetreuung von 32 Wochenstunden nun auch Halbtagsbetreuung mit 16 Wochenstunden und Kurzzeittagesbetreuung angeboten werden. Der damit verbundene Mehraufwand an personellen Ressourcen wird leider nicht abgegolten, sodass die Tageszentren nur vereinzelt Halbtagesplätze anbieten können. Grundsätzlich bedauern wir das, da eine steigende Nachfrage nach Halbtagesplätzen besteht. Die Regresspflicht blieb leider unverändert.

E. Gundendorfer, K. Linke-Sentesch

Wichtige Adressen

Alle unsere Beratungsstellen finden Sie unter folgendem Link:

www.psz.co.at

Telefonische Auskünfte unter:
02266-66185

Beteiligungsmöglichkeiten

für Betroffene und Angehörige in der PSZ

In unserer Organisation gibt es verschiedene Möglichkeiten für Betroffene und Angehörige mitzuarbeiten und mitzugestalten, die von vielen auch engagiert wahrgenommen werden:

- in verschiedenen Arbeitsgruppen und Gremien, in der Redaktionsgruppe von AM PUNKT, bei Projekten wie z.B. der KundInnenbefragung
- als Interessensvertretungen in den Einrichtungen
- bei gemeinsamer Planung und Durchführung von ca. 50 öffentlichkeitswirksamen Veranstaltungen und 6 Radiosendungen pro Jahr im Rahmen des Bündnisses gegen Depression (Zum Nachhören auf www.psz.co.at/angebote/buendnis-gegen-depression/radiowerkstatt/)

Der Aufwand für die Mitwirkenden wird entschädigt. Wir freuen uns über die Beteiligung.

Rückfragen an: d.rath@psz.co.at,
Tel.: 0664/2355 590

D. Rath



25 Jahre Arbeitsassistenz Festbroschüre zum Download

www.psz.co.at/angebote/berufliche-integration/arbeitsassistenz-ibi-interwork

Provokante Fragen

A. Lang

Wird für kein Tier auf der Welt so viel gearbeitet wie für die Katz?

Leben Sie um zu arbeiten oder arbeiten Sie um zu leben?

Was wollten Sie werden wenn Sie groß sind?

Sie suchen Tagesstruktur und/oder berufliche Rehabilitation?

In den Arbeitstrainingszentren süd und spillern (NÖ), in INDI - Individualisiertes Arbeitstraining (Wien), in den Tageszentren der PSZ (NÖ) sowie im Rahmen des Intensiven-Case-Management der Psychosozialen Dienste und der Clubs (NÖ) bietet die PSZ GmbH unterschiedliche bedarfsgerechte Möglichkeiten des Arbeitstrainings und der Tagesstruktur an. Ein weiterführendes Angebot für Integration in den Arbeitsmarkt stellt die Beratung der Arbeitsassistenz und das Jobcoaching dar.

Kontakte und nähere Infos finden Sie auf der Website

www.psz.co.at

Kommentare

Befristet - Unbefristet

Begonnen hat alles mit einer psychischen Erkrankung und der langen Absenz vom Arbeitsmarkt durch die Pflege meiner Mutter bis zu ihrem Ableben vor 5 Jahren. Danach stand ich vor dem Nichts, ein Antrag auf Mindestsicherung folgte, währenddessen war ich noch nicht in ärztlicher Behandlung und somit musste ich dem sogenannten „Arbeitsmarkt“ in vollem Umfang zur „Verfügung stehen“. Es entstand viel Druck vom AMS, Zwangsmaßnahmen drohten, dann endlich begab ich mich in psychiatrische Behandlung und legte Befunde beim AMS vor. Auf Grund der „gesundheitlichen Einschränkung“ kam nur mehr eine Zuweisung zu sozioökonomischen Betrieben in Betracht. Ich habe einen Universitätsabschluss. Fristen begannen unbarmherzig zu „laufen“. Dann – nach einer längeren Krankmeldung auf Grund meiner Erkrankung – folgte die Vorladung zum Amtsarzt, es sollte meine „Arbeitsfähigkeit“ bewertet werden, die Angst vor solchen Terminen wurde beinahe übermächtig. Panikattacken folgten. Beim Termin legte ich alle Befunde vor (mein Sozialarbeiter begleitete mich), mit Befristung auf ein Jahr wurde ich als „erwerbsunfähig“ eingestuft. Nun wich der Druck vom AMS einer neuen Frist. Schon Monate vor dem nächstjährigen Kontrolltermin beim Amtsarzt baute sich großer psychischer Druck auf, Befunde einholen, Ge-

dankenkreisen, Schlaflosigkeit und noch mehr Medikamente bestimmten diese neuerliche Befristung. Ein zeitliches Gefängnis mit immer ungewissem Ausgang, zugleich wuchs die Angst durch die Berichterstattung in den Medien, wie es mit der Mindestsicherung weitergehen würde (z.B. wird die BMS bei jedem stationären Aufenthalt einbehalten – und wer zahlt dann meine Miete?), viel Zeit für irrationale Ängste und ganz reale Existenzangst, Todesgedanken tauchten auf; ich hatte Angst, meine Wohnung zu verlieren, begann vieles wegzugeben. Während dieser Frist bestimmte also das Urteil beim Amtsarzt mein weiteres Schicksal. Ich grübelte noch lange über seine Worte („eigentlich sehen Sie ja gar nicht krank aus“ und „nutzen Sie dieses Jahr für die Jobsuche“) – Gedankenfraß wurde so zum steten Begleiter, so hat man während einer Befristung doch auch viel Zeit zum „Nachdenken“, meine psychische Situation verschlechterte sich zusehends. Der Zeitdruck zum nächsten Termin tat dann sein übriges. So ging es zwei Jahre – bis der Amtsarzt mir „Erwerbsunfähigkeit zur Gänze“ attestierte, kurz darauf stellte ich einen Antrag auf Berufsunfähigkeitspension auf Grund der psychischen Erkrankung, diese wurde gewährt – unbefristet. Nun läuft nur mehr eine Frist, jene die uns alle betrifft ... das Leben.

R. Singer



Informationen zur Invaliditäts- bzw. Berufsunfähigkeitspension:
www.pensionsversicherung.at/ - krankheitsbedingte Pensionen

Buchtipps

Die Welt im Rücken

Thomas Melle

Präzise, schonungslos, berührend: Thomas Melles grandioses Buch über seine manisch-depressive Erkrankung ... Longlist des Deutschen Buchpreises 2016



Mit Dank an unsere

FördergeberInnen:



Impressum

Psychosoziale Zentren GmbH, Austraße 9, 2000 Stockerau
Tel.: 02266/66185, Fax: 02266/66185-15, office@psz.co.at

Für den Inhalt verantwortlich: Psychosoziale Zentren GmbH, Martin Kaukal;

Redaktion: Sylvia Dröschner, Monika Hellmann, Alexandra Lang, Martha Pany, Doris Rath, Helga Semler, Reinhold Singer, Sylvia Zolt; Irrtümer sowie Druck- und Satzfehler vorbehalten.
Grafik: www.erfinderisch.at; Druck: Wograndl Druck; Stand: April 2017