

AM•PUNKT

Themen rund um psychische Gesundheit
gestaltet von Mitarbeiter*innen, Angehörigen & Betroffenen



09
2021

Foto: ©/NDI

EDITORIAL

Nicht schon wieder Corona...!

Nach gut einem Jahr Corona Pandemie in Österreich mit mehreren tausend Toten, mehreren 100.000 Erkrankten, etlichen Lockdowns und vielen Einschränkungen, führt die Pandemie als alles beherrschendes Thema in den Medien und unseren Köpfen zu einer nachvollziehbaren Erschöpfung, wohl auch Ihres Interesses daran.

Das Redaktionsteam aus Betroffenen und Mitarbeiter*innen hat sich dennoch dafür entschieden, weil es uns wichtig war, gerade auch den Erfahrungen unserer Klient*innen und Mitarbeiter*innen in dieser herausfordernden Zeit Gehör zu verschaffen. Und so finden Sie, liebe Leser*in, unterschiedlichste Gedanken und Erlebnisschilderungen zu den vielen Facetten in dieser 9. Ausgabe von AM•PUNKT.

Wir haben im vergangenen Jahr erlebt, dass bisherige Pfade unbegebar wurden und wir alle miteinander ganz rasch Alternativen in den unterschiedlichsten Bereichen erarbeiten mussten. Einiges aus dieser Zeit hat sich bewährt und wollen wir auch zukünftig nutzen. Die Pandemie hat insgesamt verdeutlicht, wie wichtig eine gute psychosoziale Versorgung für eine Gesellschaft ist. Wir sind daher gut beraten, auch in der „Nach-Corona-Zeit“ den Folgen der Pandemie mit großer Aufmerksamkeit und vor allem mit zusätzlichen Unterstützungsangeboten zu begegnen.

In aktuellen Zeiten, wo uns allen vertraute, selbstverständlich gewordene Dinge abhandenkommen, sind wir gefordert, uns in einer unsicheren Situation zurechtzufinden und uns hinsichtlich Alltag, Familienleben, Arbeit und sozialen Beziehungen neu zu orientieren. Wir sind aufgefordert, uns damit auseinanderzusetzen, dass wir für längere Zeit unsere Familie, unsere Freund*innen oder Arbeitskolleg*innen nicht sehen können. Wir hadern mit wichtigen Erledigungen, die wir zu tun hätten. Wir bedauern, dass wir eine geplante Reise nicht machen können. Wir machen uns Sorgen um Eltern, Geschwister, Kinder. Wir sind zur Isolation und zum sozialen Rückzug gezwungen.

Die Gefühle, die uns beschäftigen, sind vermutlich nicht nur Angst, Unsicherheit und eine zumindest vorübergehende Orientierungslosigkeit. Aller digitalen Möglichkeiten zum Trotz sind wir auf gewisse Weise vom gesellschaftlichen Leben ausgeschlossen. Ein lebendiger Austausch und ein emotional spürbares Gegenüber lassen sich auch durch die beste App nicht herstellen.

Menschen mit psychischen Belastungen, Erkrankungen, mit körperlichen Behinderungen oder kognitiven Einschränkungen sind vielfach daran gewöhnt, Situationen zu meistern, wie sie uns im Moment begegnen. Ein partieller Ausschluss aus der Gesellschaft ist für viele von ihnen Normalität. Beschränkungen in der Bewältigung des Alltags, Grenzen in Bezug auf die Teilnahme an der Arbeitswelt, Verzicht auf Kontinuität in Beziehungen und die geringe Integration in kulturelle, schöpferische Tätigkeiten sind Teil dieser Normalität.

„Die neue Normalität“ Inklusion und Krisenbewältigung

Behinderung ist definiert als das Zusammenspiel von individueller Einschränkung einerseits und der Barrieren, die die gesellschaftliche und kulturelle Umwelt aufgrund eines dahinterliegenden Menschenbildes erschafft, andererseits. Inklusion bedeutet, Beschränkungen für Menschen mit Behinderungen und psychischen Erkrankungen nachhaltig abzubauen, im Mindesten aber, sich dessen bewusst zu sein, dass es diese Beschränkungen gibt. Eigenständiges, selbstbestimmtes Handeln und Wahlmöglichkeiten dahingehend, wie das eigene Leben gestaltet wird, sind nicht nur Grundbedürfnisse, sondern als Grundrechte

in der UN-Menschenrechtskonvention verankert.

Man könnte sich hinsichtlich der Inklusion von Menschen mit psychischen Erkrankungen in einem Perspektivenwechsel üben: Das Bedürfnis nach Inklusion ist kein Sonderanspruch. Wir alle brauchen ein Gefühl von Teilhabe,

Stabilität und Zugehörigkeit, um uns möglichst frei und sicher zu fühlen und um unsere Identität zu definieren. Die aktuelle Corona-Pandemie dient uns als gutes Beispiel dafür, wie schwierig es sein kann, Unsicherheiten und Verzicht zu ertragen und unsere Bedürfnisse und Vorhaben aufzuschieben zu müssen. Vielleicht haben wir aus einer früheren Erfahrung gelernt, dass es möglich ist, Hoffnung zu bewahren und dass schwierige Zeiten auch irgendwann vorüber sind. Im besten Fall haben wir Strategien entwickelt, um uns in Krisen zurechtzufinden, sie zu meistern und uns vorzustellen, wie es sein wird, wenn wir wieder zu einem normalen Leben zurückkehren können. Betroffene psychischer Erkrankungen haben jedenfalls gelernt, dass Einschränkungen zu ihrem Lebensalltag gehören. Erinnern wir uns in „normalen“ Zeiten daran.

C. Stoff



Mag. Martin Kaukal
Geschäftsführer

Ebenso gibt es neben all den schwierigen Bedingungen auch positive Begleiterscheinungen, die wir uns behalten sollten. Es gab auf einmal viel gelebte Solidarität und Achtsamkeit für uns und unsere Mitmenschen. Ebenso haben viele gemerkt, dass Konsum nicht zentraler Mittelpunkt unseres Handelns sein muss und die Umwelt aufatmet, wenn wir uns etwas zurücknehmen. Auch wenn die Pandemie noch nicht vorbei ist, möchte ich dennoch die Gelegenheit nutzen, an dieser Stelle DANKE zu sagen. Danke an unsere Mitarbeiter*innen, die in dieser ungewöhnlichen Zeit mit großem Einsatz und höchster Flexibilität, aber auch mit ganz viel neuen Ideen kreative Wege beschritten und sich den wechselnden Herausforderungen gestellt haben. Der Dank geht auch an unsere Klient*innen, die noch mehr als sonst der Isolation ausgesetzt waren und sich auf neue Begegnungsformen einlassen mussten. In einer Zeit enormer Unsicherheit war es besonders wichtig, dass unsere Auftraggeber*innen die Weiterfinanzierung gesichert und so ein wichtiges Signal der Wertschätzung und Beständigkeit an Klient*innen und Mitarbeiter*innen gesendet haben. Mit der in Fahrt gekommenen Impfung können wir nun – mit Geduld und Vorsicht – hoffentlich im Herbst wieder weniger soziale Distanz und mehr direkte Begegnung leben. Wie immer freut sich unser Redaktionsteam auf Ihre Rückmeldungen und Anregungen zu unseren Texten.

Bleiben Sie gesund und achtsam!

Was ist noch normal?



Beschwerden habe sich wie auch jene von Schlafstörungen verfügbis verzehnfacht. 16 % haben suizidale Gedanken.¹⁾ Ursachen für den Anstieg psychischer Probleme sehen die Studienautor*innen neben Sorgen um die eigene Gesundheit in Zukunftsängsten, finanziellen

Sorgen, Jobverlust oder Einsamkeit. Als besonders belastend werden neben der Pandemie an sich die schwierige wirtschaftliche Lage sowie Folgen und die Maßnahmen zur Eindämmung erlebt. Hilfreich werden hingegen u.a. das familiäre oder soziale Umfeld, Sport oder andere Hobbys erlebt.

Normalität bedeutet das Selbstverständliche in Gesellschaft, das nicht mehr erklärt, nicht hinterfragt wird und über das nicht mehr entschieden werden muss. In Zeiten von Corona wurde unsere Normalität über den Haufen geworfen und neue Realitäten stellten sich.

Eine neue Normalität ist die Zunahme psychischer Erkrankungen seit Beginn der COVID-19-Pandemie, der sich vor allem Einrichtungen für Menschen mit psychischen Erkrankungen, aber auch die Gesellschaft insgesamt stellen müssen. Bereits im April, Juni und September zeigen Untersuchungen der Donauuniversität Krems einen Anstieg depressiver Symptome, Ängste oder Schlafprobleme. Laut einer aktuellen Studie leidet rund ein Viertel der Bevölkerung an depressiven Symptomen, 23% an Angstsymptomen und 18% an Schlafstörungen. Junge Menschen zwischen 18 und 24 Jahren zeigten schon in vergangenen Untersuchungen die stärkste Belastung. In einer Preprint-Forschungsarbeit der MedUni Wien und der Donauuni Krems weisen 55 % der Jugendlichen zwischen 14 und 20 Jahren eine depressive Symptomatik auf, die Hälfte zeigt Angstsymptome. Die Häufigkeit der

Nicht so neu ist, dass Personen, die schon vor Corona schwierige Lebensumstände hatten (z.B. niedriger sozioökonomischer Status, unsichere Arbeitsbedingungen, Wohnungslosigkeit oder Institutionalisierungen) durch die Pandemie zu einem höheren Anteil belastet werden: D.h. bestehende Ungerechtigkeiten werden verstärkt.

Menschen mit schweren psychischen Erkrankungen (z.B. Schizophrenie, schweren Depressionen und bipolarer Störungen), die unter erheblichen psychosozialen Beeinträchtigungen leiden, sind in besonderem Maße diesen belastenden Umweltfaktoren ausgesetzt, haben einen schwereren Verlauf, ein höheres Sterberisiko und infizieren sich zudem deutlich häufiger mit COVID-19 als die Allgemeinbevölkerung. Davon betroffen sind etwa 1-2 % der Bevölkerung.

Oftmals werden somatische Erkrankungen und Risikofaktoren aufgrund von Stigmatisierung, Diskriminierung und Unwissen bei Menschen mit schweren psychischen Erkrankungen schlechter erkannt und später behandelt.²⁾

Aufgrund der Pandemie ist nicht nur die Aufrechterhaltung laufender Behandlungen/Betreuungen notwendig, sondern darüber hinaus besteht gerade bei Menschen mit psychischen Erkrankungen ein vermehrter Hilfebedarf. Für Personen, die durch Auswirkung der Corona Krise in psychische Krisen schlittern, besteht die Gefahr, dass sich chronische Probleme einstellen, wenn nicht rasche und niederschwellige professionelle Hilfe angeboten wird. In diesem Sinne unterstützen wir den Appell von Psychiatriekoordinator*innen aus verschiedenen Bundesländern an die Regierung, die sozialpsychiatrischen und psychosozialen Versorgungsstrukturen künftig eindeutig als „systemrelevante Einrichtungen des Gesundheits- bzw. Sozialbereiches“ zu definieren und die Finanzierung der sozialpsychiatrischen/psychosozialen Versorgungsstrukturen auch künftig sicherzustellen.

Die Politikwissenschaftlerin Prainsack hält in ihrem Artikel „Solidarity in Times of Pandemics“ fest, dass solidarische Institutionen die Widerstandsfähigkeit eine Gesellschaft in Zeiten der Krise erhöhen. Dazu gehören starke und gut finanzierte Infrastrukturen, ein solidarisches Gesundheitswesen und eine gerechte Verteilung der Steuerlast.

D. Rath

1) Quelle: ssrn.com/abstract=3795639

2) Quelle: dggpn.de – Policy Brief, Covid19-Impfstrategie

Perspektiven zu Corona



Corona – dessen Auswirkungen und Maßnahmen – haben alle „trialogisch“ Beteiligten in der PSZ auf vielfache Weise beschäftigt. Daher widmen wir diese Zusammenschau Reflexionen von Klient*innen und Mitarbeiter*innen zu diesem Thema. Wir können hier nur Auszüge aus den Berichten bringen. Die Langversion der Artikel finden sich auf unserer Website unter

 psz.co.at/gut-durch-den-tag

Das Beste daraus machen!

Im Gegensatz zum ersten Lockdown, als ich noch bei den Eltern gewohnt habe, gestaltet sich die Zeit im zweiten Lockdown angenehmer, da ich nun mit mehreren jungen Leuten zusammenwohne und einen strukturierten Tagesablauf habe. Im Zuge meines Aufenthalts im Haus IKARA habe ich schon viel gelernt und habe mich in großen Schritten weiterentwickelt. Abschließend ist es noch wichtig zu erwähnen, dass es für uns alle schwierige Zeiten sind. Doch man sollte zusammenhalten und das Beste daraus machen.

Bewohner Haus IKARA

Geduld ist gefragt!

Niemand von uns hat so eine Situation schon erlebt, daher weiß in dieser Zeit auch keiner was richtig und falsch ist. Trotzdem wird immer wieder darüber gestritten. Ich persönlich finde das sehr anstrengend, die ewigen Streitigkeiten. Die Menschen sollten besser nachdenken, dass es uns trotz Pandemie nicht schlecht geht. Wir haben zu essen, zu trinken und eine Wohnung, wir haben ein gutes Sozialnetz. Es gibt Krankenversicherung, Arbeitslosengeld, Notstandshilfe, Mindestsicherung und Wohnbeihilfe. Wir haben Kurzarbeit und es gibt Unterstützungen für Betriebe und Arbeitslose in Form von Bonuszahlungen. In manch anderen Ländern gibt es das nicht. Nun gibt es die Impfung und ich hoffe sehr, dass wir es im Laufe des Jahres schaffen, dieses Virus zu besiegen. Doch habe ich so manche Zweifel, wenn man sieht, was für Probleme es hier auch wieder gibt. Auf jeden Fall ist Geduld gefragt, denn es kann noch niemand sagen, wie und wie lange der Impfstoff überhaupt wirkt. Ich lasse mich überraschen und hoffe auf das Beste.“

B. Bauer, INDI

Ich wünsche uns allen alles Gute auf der Welt und dass uns das Virus nicht befällt!

Meine Aufgaben im Übergangwohnhaus mache ich gerne und bin froh, dass sich bei uns Dank der Corona-Maßnahmen noch niemand angesteckt hat. Ich muss öfter an die Corona-Erkrankten denken und bin froh gesund sein zu dürfen.

R. Bräuer, Wohnhaus Mistelbach

Das Gute an der schwierigen Zeit – Nachsicht haben!

Jede*r muss sich gerade in seiner Nachsicht schulen, da Corona die ganze Welt beschlagnahmt hat. Da wir nicht nur in Europa davon betroffen sind, können wir dies als Anlass und als Beruhigung nehmen, dass wir nicht alleine mit der Situation sind und jede*r dazu angehalten ist, das Beste aus der Situation zu machen. Dieser Ansatz ist insofern besonders wichtig, da er schon vielen Menschen durch schwere Zeiten geholfen hat. Diese Zeit ist meines Erachtens eine Gelegenheit, um sein eigenes Leben zu entschleunigen. Sonst hasten wir von einem Termin zum Nächsten und übersehen dabei die Dinge, für die wir uns sonst keine Zeit nehmen. Solange es Menschen gibt, welche uns durch diese Zeiten helfen und versuchen den Alltag aufrecht erhalten, können wir uns die Frage stellen, ob alles wirklich so schlimm ist oder es nicht doch eine Möglichkeit gibt, gut durch diese Zeit zu kommen und nachsichtiger zu werden – und zu akzeptieren, dass das Leben aus Herausforderungen besteht, welche uns nicht nur fordern, sondern auch in dem ein oder anderen Punkt auch fördern können?

M. Founje, INDI

Befragung von Klient*innen im PSD & Club

1. Coronajahr 2020?

Sehr bedrückend... nicht sehr schön... beängstigend... beengend... glücksraubend... Schulden gemacht... Erinnerung an Anhaltung im Spital.

2. Vorsichtsmaßnahmen?

sehr gut... eh gut... Abstand halten ist schwierig... nicht überzeugt davon... Atemnot durch Maske... Phobie/Zwang beim Händewaschen... keine Psychotherapie wegen emotional massiv störender Plexiglasscheibe.

3. Lockdown?

einengend... sehr nervig... soziale Kontakte fehlen... sehr starke persönliche Einschränkung... machen einen fertig... traurig... beängstigend... Leidensdruck... auf sich selbst zurück geworfen... Entlastung vom Druck Kontakte pflegen zu sollen... Hilfe zu Hause schwierig... Caritas unterbelegt, bringt nur Medikamente... wenn Freundinnen in Quarantäne sind macht das noch hilfloser... telefonische Beratung / Zoom(therapie)sitzungen bleiben befremdlich bis unmöglich.

4. Eingeschränkter Clubbesuch?

besser als nur telefonisch... froh über Clubbesuch... eingekastelt... schaumgebremst... nicht natürlich... die Leute zu sehen ist immer wieder schön... muss so sein zum Schutz aller... lieber zu Hause.

5. Verbesserungen?

Feuerkorb im Garten, wo mehrere Leute in Abstand zueinander stehen könnten... Sessel mit schönen dicken Decken und Fellen... zwischendurch Musik mit ein paar Aufwärmturnübungen draußen. Wechsel ins warme Zimmer alle 20 Minuten. Politisch mehr Eingehen auf die Bevölkerung und keine leeren Versprechungen machen, Demonstrieren.

E. F. Glück, M. Pilsinger, Herr R., Frau B., Frau S., S. Dröschner

„Geh“ zu Fuss

Wie man sich inneren Freiraum (zurück-) erobert
Geh der Angst vor Ansteckung davon
Geh der Enge davon
Geh hinaus!
Geh in die eigene Freiheit
Geh durch die Höhen und Tiefen dieser Zeit
Geh auf neuen unbekanntem Wegen
Geh entdecke, verirre dich, finde deinen Weg
Geh an deine Grenzen
Geh um zur Ruhe zu kommen Geh!

Geh!

Im Lockdown des Frühjahrs 2020 habe ich im Wohnhaus Mistelbach eine Wandergruppe gegründet. Wir marschierten einfach los und wurden gepackt von Abenteuerlust. Wenn wir uns mal verirrt hatten, hatten wir Spaß daran, den richtigen Weg zu finden. Es kam schon auch zu herausfordernden Situationen, die wir in der Gruppe bravourös gemeistert haben. Irgendwie war es wie bei den Pfandfindern. Zu Sommerbeginn wurde dann von einer Teilnehmerin ein Ziel festgesetzt: die 20km Marke zu überschreiten.

Im September: Geschafft!

Wir brachen vom Kloster (Wohnhaus) direkt auf – durch den Mistelbacher Wald nach Poysdorf – kurze Rast beim Badeteich und über Wiesen, Weingärten und Wald weiter nach Falkenstein. 24 km!!! Müde, aber stolz, es geschafft zu haben. Yeah!

E. Fischer

Gekommen um zu bleiben

Digitale Angebote für Klient*innen in der PSZ

Die Corona-Pandemie ist und war in vielerlei Hinsicht für Mitarbeiter*innen und Klient*innen, auch vor dem Hintergrund der jeweiligen privaten Situation, eine große Herausforderung in unserer auf persönliche Begegnung ausgelegten Organisation. Aber einige der unvermittelt und spontan erprobten digitalen Kontaktmöglichkeiten wollen wir uns bewahren, unsere Angebote für Klient*innen damit flexibler gestalten und eventuell Klient*innen erreichen, denen wir bis jetzt kein adäquates Angebot unterbreiten konnten. Denn, sich der Frage nach der Notwendigkeit von Digitalisierung zu stellen ist neben den Erfahrungen in Zeiten von Corona auch aufgrund anderer Faktoren wichtig:

- Durch digitale Zugänge können Hürden in der Betreuung überwunden werden (z.B. Mobilität, Ängste, Scham, ...).
- Flexibilität und Homeoffice erhöhen auch für Mitarbeiter*innen die Attraktivität der Arbeit im sozialen Bereich.
- Bestimmte Personengruppen sind es gewohnt, sich im virtuellen Raum zu bewegen und können vorwiegend auf diesem Weg auch erreicht werden – hier sollte auch ein professionelles Angebot Platz finden.
- digitale Tools in der Beratung und Therapie können face-to-face Kontakte unterstützen und Prozesse beschleunigen und verbessern (auch unterstützen diese Tools die Selbstständigkeit und Selbstwirksamkeitserfahrung von Klient*innen).

- Nicht zuletzt werden auch von Fördergeberorganisationen zunehmend verschränkte Systeme von digitalen und persönlichen Angeboten (z.B. E-Learning) gefordert.

Wir möchten in den nächsten Monaten eine Digitalisierungsstrategie erarbeiten, die auf den Schwachstellen in den Bereichen

- digitale Ausstattung und Zugänge
- digitale Kompetenzen sowie
- digitale Tools

für Mitarbeiter*innen und Klient*innen aufsetzt und im Zusammenhang mit Kompetenzen, Strukturen und Abläufen unsere zentralen Herausforderungen und Zielsetzungen für die Gesamtorganisation definiert.

Erste Schritte befinden sich vorab schon in Umsetzung:

- Fortbildungsangebote für Mitarbeiter*innen und Klient*innen zur Stärkung der IT-Basiskompetenzen
- Konzept und Umsetzung für die Integration digitaler Kommunikation und E-Learning für Klient*innen in der beruflichen Integration
- Planung von Pilotprojekten zu Erprobung beratungs- und therapiebegleitende Selbstmanagementprogramme

D. Rath

Bereits zu Beginn der Corona – Krise stand die Sicherheit der 65 Bewohner*innen und 42 Mitarbeiter*innen der PSZ-Wohnenrichtungen im Fokus unserer Überlegungen. Im Unterschied zu Beratungsstellen und tagesstrukturierenden Einrichtungen konnten die Kontakte miteinander zum Schutz vor Übertragung dort kaum reduziert werden. Im Gegenteil:

je weniger die Angebote „draußen“ zur Verfügung standen, desto mehr waren die Bewohner*innen „zu Hause“ und die Betreuer*innen umso mehr gefordert. Hilfreich war, dass unser Fördergeber GS5 den Bewohner*innen die Wahl ermöglichte, den ersten Lockdown bei ihren Familien oder in der Wohneinrichtung zu verbringen. In jeder Wohneinrichtung entschieden sich 30-50% für einen längeren Aufenthalt außerhalb der Einrichtung und wurden per Telefon weiter begleitet.

Zur Vorbereitung auf einen Infektionsfall erstellten wir einen detaillierten Schutz – und Notfallplan, denn die Träger der Einrichtungen in NÖ sind selbst für die Versorgung ihrer erkrankten Bewohner*innen verantwortlich. Um eine mehrere Wochen dauernde Zimmerquarantäne – und die damit verbundene psychische Belastung für alle Beteiligten –

zu vermeiden, wurde das „Isolierhaus Tulln“ ins Leben gerufen. Die Chance dafür ergab sich durch den vorgezogenen Umzug des werkRaum Tulln in seine neuen Räume. Das geräumte Objekt wurde baulich etwas adaptiert und neu eingerichtet. Mit 5 Einzelzimmern, Gemeinschaftsräumen und Garten für Bewohner*innen sowie einem separat zugänglichen Bereich für

die diensthabenden Mitarbeiter*innen mit Küche, 2 Schlaf- und Nebenräumen steht nun ein Ort für Covid-19 erkrankte Bewohner*innen der Wohnenrichtungen zur Verfügung, der ausreichend Platz bietet und sicheres Arbeiten ermöglicht. Das Isolierhaus als zusätzliche Einrichtung erfordert zusätzliches Personal. Nach einem Aufruf an alle Mitarbeiter*innen der PSZ gGmbH formierte sich das PSZ-Notfallteam. Seither sind 15 Freiwillige inklusive einer Teamleitung innerhalb von 24h im

Infektionsfall einsatzbereit. Wir freuen uns sehr über diese sichtbare und spürbare Solidarität mit dem Wohnbereich! Bisher gab es den „Ernstfall“ noch nicht. Aber wir sind vorbereitet und diese Sicherheit ist wichtig und erleichternd.

E. Gundendorfer

„Bleiben Sie zu Hause“

Wohnenrichtungen und das PSZ- Notfallsteam meistern die Krise solidarisch



Das Leben im Wohnhaus

Als oberstes Gebot in unserer Arbeit im Wohnhaus Mistelbach steht das Wohlbefinden sowie die adäquate Begleitung unserer Bewohner*innen sowie die erforderliche Assistenz zum Erreichen der gesteckten Ziele unserer Bewohner*innen. Dieses hat sich mit Ausbruch der Covid 19 Pandemie im Frühjahr 2020 stark gekoppelt mit dem Ziel, das Virus aus unseren Einrichtungen fern zu halten und damit Aufklärungsarbeit zu den erforderlichen Schutzmaßnahmen zu leisten, sowohl für unsere Bewohner*innen als auch für das Betreuungspersonal. Teamsitzungen sind geprägt von dieser vorherrschenden Gegebenheit. Betreuungsgespräche sowie Entlastungsgespräche drehen sich oft um die Covid 19 Situation, da diese Situation einen neuen Stressor darstellt.

Das Tragen der FFP2 Masken ist eine erforderliche Maßnahme. Aber bei diversen informellen oder formellen Gesprächen doch auch ein Hindernis, da im verbalen Dialog eventuell Wörter nicht verstanden werden und die Konzentration aufgrund eingeschränkter Frischluft ein wenig darunter leidet. Bei diesen Gesprächen zeigt sich das wichtige Einbringen der Mimik, durch das Tragen der Maske, eher begrenzt.

Wir haben unsere Tagesstruktur den jeweiligen Corona-Maßnahmen sowie den individuellen Bedürfnissen unserer Klient*innen, sowie die Anzahl an Gruppenteilnehmer*innen den räumlichen Gegebenheiten angepasst und mit jeweils einer Betreuungsperson besetzt. Hierbei lag unser Fokus auf Abstandhalten. Das Abstandhalten zeigt sich beim Kochen, aber auch bei der Ausführung von Werkarbeiten eher als „erschwerend“ im Kontext zur Förderung. Vorbildlich haben sich bislang unsere Bewohner*innen, die Verdachtsfälle waren, an den permanenten Aufenthalt in ihren Zimmern gehalten. Sie wurden in ihren Zimmern versorgt und haben Wünsche per Telefon oder mit einer Nachricht bekannt geben. Auch wenn die Corona Situation an „Anstrengung“ grenzt, wurden wir mit Richtlinien, Schulungen und auch persönlichen Gesprächen mit den Zuständigen von der Zentrale und unserer Wohnhausleitung gut begleitet.

R. Schacher

Wohnassistenz

Wohnassistent*innen arbeiten vorwiegend mit Klient*innen in deren Wohnungen. Das ist während einer Pandemie kaum möglich. Die Mitarbeiter*innen waren und sind daher vielfach gefordert: es gilt, eine gute Unterstützung zu sein und auch in diesen Zeiten Halt zu vermitteln und gleichzeitig die notwendigen Sicherheits- und Hygienemaßnahmen einzuhalten. Die Sorge, wir könnten das Virus durch unsere Kontakte verbreiten, war anfangs recht groß. Erfreulicherweise sind wir bislang sehr gut durch diese Krise gekommen.

Sehr viel Begleitung findet deshalb außerhalb der Wohnung statt, v.a. in Form von gemeinsamen Spaziergängen, Telefonaten, Begleitungen etc. Es hat sich gezeigt, dass auch und gerade in diesen Zeiten der persönliche Kontakt für viele unserer Klient*innen sehr wichtig ist, insbesondere mit Andauern der Beschränkungen. Wohnassistenz in Zeiten von Corona heißt für Klient*innen und Mitarbeiter*innen: enorme Flexibilität, Geduld, heiße Ohren vom vielen Telefonieren, warm anziehen, um fürs viele Lüften und die Spaziergänge gerüstet zu sein... und sich technisch vieles, für manche Neues anzueignen – Zoom, Skype etc. Mein besonderer Dank gilt allen Wohnassistenz-Mitarbeiter*innen, die sich unter teils schwierigen Bedingungen sehr kreativ um den Kontakt zu ihren Klient*innen bemühen!

U. Eggenhofer



Foto: ©PSZ, Club Schwechat

Settingvariationen in der Suchtberatung

Bis März 2020 konnte sich niemand von uns vorstellen, Kontakttermine anders als persönlich im Beratungszentrum wahrzunehmen. Dann kamen die Maßnahmen und plötzlich öffneten wir die Kontaktmöglichkeiten. Wir telefonierten oder trafen uns im Grünen. Telefonate liegen nicht jedem Menschen. Manchen hilft dieser nicht direkte (Blick)Kontakt aber und macht persönlichere Themen möglich, weil man eben nicht face-to-face gegenüber sitzt. Auch die Beratungsgespräche im Außenbereich (z.B. in nahegelegenen Parkanlagen) brachten andere Themen in den Mittelpunkt, weil man offener ist und nicht diesen „ich bin nun da und muss über mein Problem reden“-Charakter hat. Ein paar unserer Kolleg*innen fahren nun auch direkt zu den Klient*innen in die Ortschaften, wenn diese mobil und/oder finanziell eingeschränkt sind. Das hat auch einen Perspektivenwechsel für uns als Professionist*innen gebracht. In jedem Fall muss man zuvor genau abklären, ob und wie man Menschen vorstellt, falls einem Nachbar*innen begegnen. Meiner Meinung nach haben sich durch diese flexiblere Beratungsgestaltung viele Möglichkeiten eröffnet und ich wünsche mir diese beizubehalten. Denn nicht zuletzt durch dieses flexiblere Reagieren konnten trotz Lockdown unsere Beratungszahlen gehalten werden!

A. Lang

Psychotherapie im PSD

Psychotherapie ist ein wichtiges Element, um in schwierigen Lebenszeiten die Belastungen zu besprechen, neue Wege zu erobern und im Kontakt mit der Psychotherapeut*in den Halt bei sich wieder zu finden. Durch die Krise mussten jedoch therapeutische Gespräche über Telefon oder Video geführt werden. Dies war in Österreich auf gesetzlicher Basis bis vor Corona nur sehr eingeschränkt möglich, jetzt ist es aber eine erlaubte und auch finanzierte Möglichkeit geworden. Weiterführung von bestehenden Therapien gelingen recht gut, schwieriger ist es Therapie über Telefon & Co zu beginnen.

Es zeigen sich einige Vorteile, wie z.B. fällt die oft mühevollen Anreise weg, ich kann in meinem geschützten privaten Raum bleiben, zeitlichere Flexibilität, ... Andererseits fällt der wichtige persönliche Kontakt, die direkte Resonanz zwischen Klient*in und Therapeut*in, weg und verhindert vielleicht auch ein besseres gegenseitiges Wahrnehmen. Viele Psychotherapeut*innen sehen es als eine Erweiterung der Möglichkeiten, wie Therapie stattfinden kann – für jede Klient*in ist es sicher nicht zu jedem Zeitpunkt geeignet. Auf jeden Fall sollte diese Möglichkeit auch in Zukunft bestehen bleiben und bedarfsorientiert eingesetzt werden.

G. Grundschober

Blog

Wir Angehörige können Krise!

von Janine Berg-Peer

Und wie geht es Angehörigen von Menschen mit psychischer Erkrankung in diesen Zeiten?



Tip



Foto: ©PSZ, Achatschnecken im Club Schwechat

Dennoch Jobberfolge

- wir gratulieren!

Unsere Einrichtungen konnten den verschärften Bedingungen am Arbeitsmarkt zum Trotz hervorragende Leistungen in der Vermittlung und Erhaltung von Arbeitsplätzen erbringen und ihre Zielsetzungen übererfüllen. Wir danken allen Partner*innen, die zu diesem Erfolg beigetragen haben.

Gerne nehmen wir neue Klient*innen in unseren Einrichtungen oder bei der Arbeitsassistentz auf. Details entnehmen Sie bitte unserer Website:



www.psz.co.at



PSZ Arbeitsassistentz

185 neue Dienstverhältnisse
283 Sicherungen von Dienstverhältnissen

a.t.z spillern & süd

24 Vermittlungen – 70%
52 Arbeitstrainings in Unternehmen

INDI

7 Vermittlungen – 47 %
29 Arbeitstrainings in Unternehmen

werkRäume

7 Vermittlungen

Stabilität

Wie bleibt man in einer Zeit der Krise ausreichend psychisch stabil?

In einer Krise stabil zu bleiben ist ein schwieriges Vorhaben. Wenn die Welt, so wie in den letzten Monaten, durch das Thema Corona auf vielen Ebenen ins Wanken gerät, Unsicherheiten andauernd an die Oberfläche treten, Regeln unser Leben beeinflussen, kommt der stabilste Mensch ins Wanken. Ein hilfreicher Mechanismus kann hier sein, für sich selbst den Halt in der näheren Umgebung und durch eigene Struktur zu finden. Rituale und Regelmäßigkeiten können helfen, wie man auf geregelte Essens- oder Schlafzeiten oder auf die Körperhygiene nicht verzichtet. Der Spaziergang ist wieder modern geworden, er ladet ein, neue Umgebungen zu entdecken, den eigenen Körper zu fordern und zu fördern und mit anderen Menschen in der Natur in Kontakt zu kommen. Vielleicht gelingt es uns auch, neue Schwerpunkte im Leben, neue Leitsterne der

Orientierung zu finden. Einige beginnen wieder mit alten Hobbies, andere lernen Kochen und Backen oder werden notgedrungen zur Computerexpert*in. Oft hört man von Menschen, dass es wieder wichtiger geworden ist, mit Menschen persönlich in Kontakt zu treten und nicht nur über social media ein „LIKE“ zu vergeben. Ein stabilisierendes Element kann schon sein, wenn man nicht nur das Negative einer Krise sieht, sondern, natürlich ein wenig gezwungen, auch den Wandel oder das Neue in der Krise wahrnimmt und dies auch einen Wert bekommt. Manchmal darf und soll man es auch zulassen, nicht immer funktionieren zu müssen – das entlastet und befreit uns auch von Schuldgefühlen uns selbst gegenüber. Krise ist eine besondere Zeit, aber sie bleibt nicht für immer.

G. Grundschober

10 Jahre Radiowerkstatt

Bündnis gegen Depression



Seit nunmehr 10 Jahren findet im Rahmen des Bündnisses gegen Depression ein Radioprojekt statt, wo Psychiatrieerfahrene aus Niederösterreich und Wien sechs Mal im Jahr gemeinsam eine einstündige Sendung gestalten. Jede Sendung hat einen Themenschwerpunkt. Es stehen unter anderem vorbereitete Beiträge, Live-Diskussionen, Literarisches und auch viel Musik am Programm.

Ausgestrahlt wird die Sendereihe mit dem Namen „Vom Schatten zur Sonne“ aus dem Radio Studio des campus-city-radios der Fachhochschule St. Pölten.

Das 10-Jahres-Jubiläum konnte Anfang letzten Jahres noch vor dem Covid-19-Ausbruch gefeiert werden. Danach waren gemeinsame Zusammenkünfte für Redaktionstreffen und im Studio leider nicht mehr möglich.

Die Expertise und langjährige Radioerfahrung der aktuell acht Mitglieder hat es dennoch möglich gemacht, dass die Sendereihe weitergehen konnte. Die Beiträge wurden von zu Hause aus gestaltet. Behilflich war dabei die Möglichkeit, mit guten Aufnahmegeräten eigene Beiträge aufzuzeichnen und diese danach am PC zu schneiden. Außerdem erlaubte es das ZOOM-Programm Interviews mit Gästen aufzunehmen und authentische Diskussionen in der Gruppe einzubauen.

Die Inhalte der Sendung sind sehr vielseitig. Von allgemeinen Betroffenenthemen wie Inklusion und Triolog reicht die Palette bis zu sehr persönlichen Erfahrungen im Umgang mit Angst, Trauer, Stigmatisierung und anderes mehr. Es werden ernste Themen besprochen, aber auch viel gelacht.

Bei den Live-Ausstrahlungen kommt es vor, dass kurz vor bzw. im Laufe der Sendung noch spontan improvisiert wird, wodurch der Charakter von „Vom Schatten zur Sonne“ immer ein frischer ist und die Sendung das momentane Stimmungsbild der Gruppe lebendig wiedergibt. So wird etwa in der jeweiligen „Vorweihnachtsfolge“ traditionell am Ende gemeinsam gesungen.

Die Sendung kann an jedem 3. Donnerstag des Monats von 16-17 Uhr auf Campus & City Radio St. Pölten (94.4 mhz) sowie jeden 4. Samstag von 18-19 Uhr auf Radio Ypsilon Hollabrunn (94.5 mhz), Retz (102.2 mhz), Ernstbrunn (89.0 mhz), Mistelbach (93.7 mhz) im Radio über den Livestream des Campusradios gehört werden:



cr944.at/livestream

Da die Sendung jeden zweiten Monat aufgezeichnet wird, wird im ungeraden Monat die vergangene Folge wiederholt. Alle 67 Folgen der letzten Jahre zum Nachhören finden Sie unter: <https://cba.fro.at/series/noe-buendnis-gegen-depression>

Über Feedback oder Gedanken zu den Sendungen würden sich die Radiomacher*innen sehr freuen



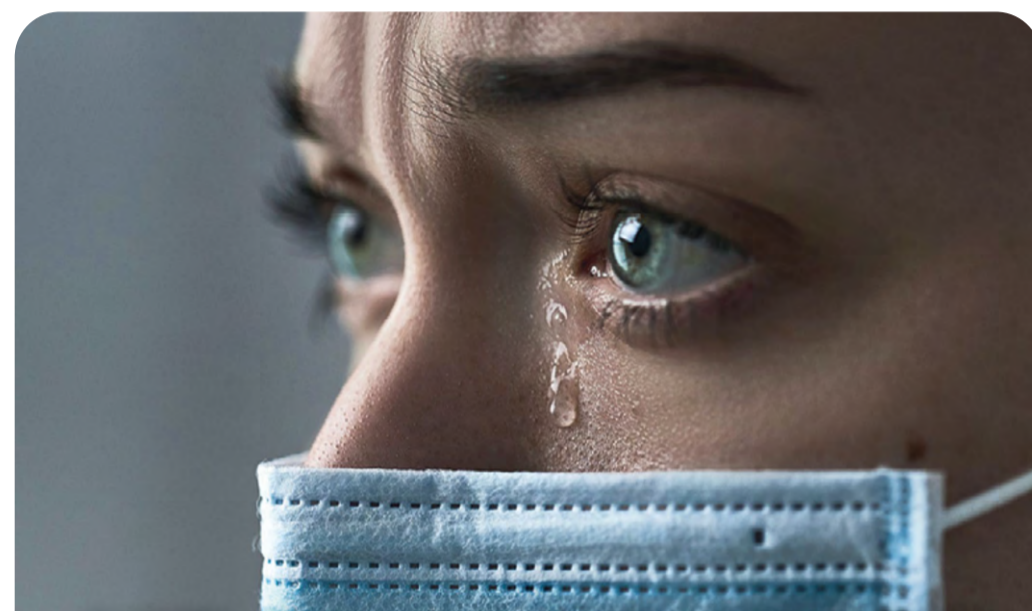
zursonne@campusradio.at

Bei Interesse an einer Mitarbeit in der Radiowerkstatt wenden Sie sich bitte an



s.karl@psz.co.at

Die Redaktionsgruppe der Radiowerkstatt



Was schützt uns?

Vor dem Corona Virus, aber auch vor den sozialen Folgen der Krise

Foto: Kampagne „Wir gemeinsam“ der Armutskonferenz. Mehr zur Kampagne wir-gemeinsam.at

„Schau auf Dich. Wer schaut auf mich? Wovor Masken nicht schützen“. Unter diesem Motto haben wir als NÖ Armutsnetzwerk im Oktober 2020 zu einem Pressegespräch geladen, um auf die sozialen Auswirkungen der Corona Krise aufmerksam zu machen. Die gesundheitlichen Auswirkungen der Krise waren und sind sofort sichtbar und wir haben gelernt, uns zu schützen, indem wir Hände waschen, Masken tragen, Abstand halten.

Die sozialen Auswirkungen wie Einsamkeit, Einschränkungen bei bestehenden Angeboten, Zunahme der Arbeitslosigkeit und nicht zuletzt psychische Erschöpfung werden erst zeitverzögert sichtbar. Sich abgetrennt und isoliert fühlen, abgeschnitten von sozialen Kontakten und bisher genutzten Freizeitaktivitäten, umgehen mit einem hohen Maß an Unsicherheit – das sind Erfahrungen, die wir alle in der Corona Krise schmerzlich erleben mussten und müssen.

Die Krise hat bereits davor bestehende Ungleichheiten und soziale Gräben noch vertieft und trifft Menschen mit geringem Einkommen mit ganz besonderer Härte. Beispielsweise ist die Suizidalität (Gedanken an Suizid) bei Personen mit einem Nettoeinkommen von € 500 oder weniger durchschnittlich 4mal höher im Vergleich zu den Meistverdiener*innen (€ 5.000 und mehr im Monat)¹⁾.

Bereits vor der Pandemie bestehende Bruchlinien, beispielsweise Probleme bei der Sozialhilfe in NÖ, haben, wie zuletzt auch eine Studie der Armutskonferenz aufgezeigt hat, in der Krise zu Brüchen geführt und gezeigt, dass Sparen bei Leistungen der Grundversorgung uns allen Sicherheit nimmt.

Jetzt gilt es, Bausteine sozialer Sicherheit weiterzuentwickeln und krisenfest zu machen! Konkrete Vorschläge dafür liegen „am Tisch“ – es geht nun darum, diese umzusetzen:

- Schließen von Versorgungslücken im Bereich der Sozialhilfe, damit diese tatsächlich Sicherheit in einer sozialen Notlage bieten.
- Abbau bürokratischer Hürden bei Anträgen.
- „Schutzschirm für Menschen in Not“.
- Antragstellung unabhängig von digitaler Infrastruktur ermöglichen.
- Möglichkeiten zur Beratung auch in Zeiten von Social Distancing sicherstellen.
- Orientierung an empirischen Befunden – wie den Referenzbudgets – als Maßstab für die Höhe diverser Leistungen.
- Zugang zu medizinischer Versorgung für alle Menschen in NÖ sicherstellen.
- „Soziale Menschenrechte“ als Verfassungsrechte anerkennen (siehe Entwurf Armutskonferenz „Bundesverfassungsgesetz soziale Sicherheit“).

Alle in diesem Artikel angesprochenen Unterlagen und weiterführenden Informationen finden sich auf der Website des NÖ Armutsnetzwerkes



www.no-armutsnetzwerk.at

und der Österreichischen Armutskonferenz



www.armutskonferenz.at

B. Bühler

1) https://www.meduniwien.ac.at/hp/fileadmin/sozialmedizin/pdf/Mental_Health_Austria_Bericht_Covid19_Welle_1_Mai19_2020.pdf

Kommentare

Verschwörungsglaube – oder „Freiheit ist die Einsicht in die Notwendigkeit“

Die Covid-19 Pandemie hat uns wohl alle erschreckt und verunsichert, viele Pläne durchkreuzt und viele Fragen aufgeworfen. Wie gefährlich ist das Virus wirklich? Müssen wir uns ernsthaft Sorgen machen oder sollten wir uns besser nicht so viel Angst einjagen lassen? Sind die Maßnahmen gegen die Pandemie die richtigen oder ist diese Therapie womöglich gefährlicher als die Krankheit? Wie bringen wir Arbeit und Kinderbetreuung unter einen Hut? Entstehen Bildungsdefizite für unsere Kinder, die ihre künftigen Chancen schmälern? Wann und wohin können wir wieder einmal auf Urlaub fahren? Antworten suchen wir bei Wissenschaft und Politik, finden aber oft keine oder sehr widersprüchliches. „Wie soll sich ein Laie da auskennen?“, fragt man.

Aber warum eigentlich soll sich denn ausgerechnet ein Laie auskennen? Schließlich handelt es sich bei SARS-CoV-2 um ein völlig neues Virus. Auch Fachleute können zunächst nur Vermutungen und Hypothesen aufstellen, die sich anfangs zwangsläufig unterscheiden und widersprechen. Über die Medien sind wir, quasi vor laufender Kamera, Zeuge wie Wissenschaft abläuft: Quälend langsam und mit zahlreichen Irrtümern entsteht aus Ratlosigkeit und Ungewissheit nach und nach gesichertes Wissen. Es ist wahr: viele Fragen sind immer noch offen. Aber immerhin ist das Virus identifiziert, der genetische Code geknackt und wir haben jetzt sogar schon mehrere Impfstoffe zur Verfügung – eigentlich ein erstaunlicher Erfolg globaler Zusammenarbeit von Wissenschaft, Politik und Industrie.

Die Äußerungen und Maßnahmen unserer Politiker*innen lassen kaum eine klare Strategie erkennen, sehr wohl hingegen Einflüsse verschiedener Lobbys. Aber funktioniert Demokratie nicht genau so? Sollen Politiker*innen nicht die Interessen ihrer Wähler*innen vertreten? Es liegt in der Natur der Sache, dass unterschiedliche gesellschaftliche Gruppen gegenläufige Interessen verfolgen. Man muss der Regierung zugestehen, dass es wohl nicht immer einfach ist, zu Kompromissen zu finden. Immerhin ist es gelungen, einen Zusammenbruch des Gesundheitswesens zu verhindern und die existentielle Bedrohung vieler Österreicher*innen abzumildern – vielleicht kein erstaunlicher Erfolg, aber wohl auch kein völliges Versagen.

Aber ja, man muss es zugeben: weder Wissenschaft noch Politik befriedigen unsere Bedürfnisse nach Auskennen, Sicherheit und Klarheit. Sogenannte Verschwörungstheorien sind da ansprechender: Wissen muss man sich nicht erst mühsam erarbeiten, man weiß von vornherein, wie der Hase läuft, kann sogar tiefer blicken und weiß was „dahintersteckt“. Durch Tatsachen, die der „Theorie“ widersprechen, lässt man sich nicht mehr beirren.

Um Theorien geht es dabei allerdings nicht wirklich, jedenfalls nicht im Sinn der oben skizzierten wissenschaftlichen Arbeitsweise. Es handelt sich eher um Ideologien, Mythen oder Glaubenslehren, die in all der Ungewissheit

und Bedrohung Halt und Orientierung geben wollen. Kategorien wie Richtig oder Falsch, Wahrheit oder Lüge spielen allerdings eine untergeordnete Rolle. Es geht um drängende emotionale Bedürfnisse wie Angst, die beruhigt werden muss oder Hass, der einen Feind sucht. Es ist nicht schwer zu verstehen, warum solche Vorstellungen, so abstrus manche auch sein mögen, in Krisenzeiten regen Zulauf finden. Ängstigendes und auch viel Ärgerliches strömt von allen Seiten auf uns ein und verwirrt und verunsichert uns enorm. Historische Berichte über frühere Seuchen zeigen, dass dies damals nicht anders war.

Wir haben alle ein großes Bedürfnis nach Erklärung für unser Unglück. Besondere Erleichterung verschafft es uns, wenn wir Schuldige ausmachen und bekämpfen können. Einschreiten muss man, wenn Verschwörungsgläubige gewalttätig gegen vermeintlich Schuldige werden. Aber wir müssen auch darauf achten, nicht selbst eine „Hexenjagd“ gegen Verschwörungsgläubige zu veranstalten. Vielleicht müssen wir Verschwörungsideen ja gar nicht so viel Beachtung schenken. Sie tragen zwar nichts zur Lösung unserer Probleme bei, aber all der Unsinn, an den Menschen glauben, kann nicht verhindern, dass wir mit der Zeit doch manches entdecken und zumindest gut genug verstehen, um zum Mond zu fliegen oder binnen eines Jahres einen Impfstoff gegen ein neues Virus zu entwickeln oder auch nur Strom in die Steckdosen zu bekommen. Diese Dinge funktionieren, auch wenn manche keine Ahnung davon haben wollen wieso eigentlich, sondern lieber glauben, dass 5G-Masten oder Chips, Bill Gates oder andere „alte weiße Männer“ hinter den Problemen dieser Welt stecken.

Natürlich ist nicht jede Kritik an Politik und Wissenschaft gleich Verschwörungsglaube. Viele empfanden die von der Regierung getroffenen Maßnahmen als autoritär verordnet, manipulativ präsentiert und die Gründe für Entscheidungen wenig transparent erklärt – bei so manchem Auftritt von Politiker*innen ein wohl nachvollziehbarer Vorwurf. In der Wissenschaft ist auf nachprüfbar Argumenten fundierende Kritik sogar wesentliches Element der Arbeitsweise. Eines noch: Niemand lässt sich gerne etwas verbieten oder akzeptiert gerne Einschränkungen. Nur widerwillig verzichten wir auf Kontakte, tragen diese lästigen Masken, usw. Einige weigern sich solche Vorschriften zu befolgen und berufen sich dabei auf Freiheitsrechte. Vielleicht ist mancher Verschwörungsglaube als eine Art Aufbegehren zu verstehen: ein an den Haaren herbeigezogener, wenig durchdachter Argumentationsversuch gegen all die Zumutungen der Pandemie. Nach und nach lernen wir, uns im eigenen Interesse mit so mancher Notwendigkeit abzufinden (man denke nur etwa an Zahnarztbesuche mit Kindern) – wir wollen allerdings schon genau wissen warum etwas notwendig ist. Sich hingegen mit Händen und Füßen gegen Notwendiges zu sträuben, zeugt wohl weniger von Freiheitsliebe als von Unreife. Der Gedanke in Friedrich Engels Interpretation von Hegel „Freiheit ist die Einsicht in die Notwendigkeit ...“ ist da vielleicht ein kleiner Trost.

W. Werner

Corona-Virus macht Angst, Medien machen Angst, Angst macht krank...

Die mediale Berichterstattung zum Corona-Thema setzt Betroffene einem zusätzlichen psychischen Druck aus. Eine Horrormeldung reiht sich nahtlos an die nächste, leider machen auch sogenannte Qualitätsmedien manchmal bei dieser Panikmache mit, von Boulevardmedien erwartet man ohnehin nichts anderes – „nur schlechte Nachrichten sind gute Nachrichten“. Dieses mediale Dauerfeuer sorgt auch bei psychisch gesunden Menschen für jede Menge Stress.

Aussagen von Politiker*innen wie Angela Merkel: „Wenn wir jetzt vor Weihnachten zu viele Kontakte haben und anschließend es das letzte Weihnachten mit den Großeltern war, dann werden wir etwas versäumt haben. Das sollten wir nicht tun.“¹⁾ oder Bundeskanzler Kurz: „... damit nicht unter jedem Christbaum ein Infizierter sitzt...“²⁾ sorgen für Verunsicherung.

Das Verbot sozialer Kontakte auf Grund der Annahme, jeder könnte jede*n anstecken und potentiell „gefährlich sein“, erhöht den psychischen Druck noch zusätzlich. Psychosoziale Unterstützung, Therapien und auch Angebote im Rahmen der Selbsthilfe können meist nur virtuell stattfinden, was für die Situation Betroffener weniger hilfreich ist. „Face-to-Face-Kommunikation“ ist gerade bei der Begleitung psychisch kranker Menschen nicht zu ersetzen. In stationären Einrichtungen leiden Patient*innen unter Besuchsverboten. Was macht permanente Angst also mit uns Betroffenen? Entsteht etwa ein Teufelskreis? Psychisch kranke Menschen, die ohnehin schon unter Angst-, und Panikstörungen leiden, werden durch die Panikverbreitung quer durch alle Medien nun noch mehr belastet, als sie es ohnehin schon sind. Menschen mit Depressionen sehen durch die mediale Konfrontation mit ständigen Negativ-Schlagzeilen über die Corona-Gefahr³⁾ keine Perspektive, keine Zukunft mehr. Andererseits entstehen auch Aggressionen und starke innere Unruhezustände und viele damit verbundene Probleme, die Krankheitsverläufe negativ beeinflussen! Das Grundbedürfnis aller Menschen nach Nähe und Zuwendung wird in diesem Kontext komplett vernachlässigt. Die Menschen sind durch einen Lockdown, der auf den nächsten folgt, meist zuhause isoliert, und nutzen dadurch noch intensiver die Medien. Wann ist das Ganze endlich vorbei? Gibt es noch ein Leben neben Corona? Es wäre gerade in der jetzigen Dauerkrise dringend notwendig, auch andere Themen aufzugreifen und medial Zuversicht zu verbreiten. Angst ist immer ein schlechter Ratgeber – auch und gerade jetzt, wenn es um Krankheit geht!

R. Singer

1) www.krone.at/2294328

2) Pressekonferenz vom 2.12.2020 mit Bundeskanzler Kurz, Vizekanzler Kogler, Gesundheitsminister Anschober und Innenminister Nehammer (<https://kommunal.at/die-dezember-corona-pressekonferenz-vom-2-12-2020-thema-ist-die-wiederoeffnung>)

3) Corona: Depressionen nehmen zu – 3sat-Mediathek („Nano“), www.3sat.de/wissen/nano/depressionen.

Auszeichnung

Übergangswohnhaus
Mistelbach



Foto: ©PSZ, Team der Vitalküche

Auszeichnung der Küche!

Das Übergangswohnhaus Mistelbach erhielt im September 2020 für sein Verpflegungsangebot die Auszeichnung „Vitalküche Stufe 3“ von der Initiative „Tut Gut“ und somit die höchste erreichbare Auszeichnung!

Die Auszeichnung „Vitalküche“ wird für eine qualitätsorientierte, ganzheitliche und nachhaltige Optimierung in der Gemeinschaftsverpflegung verliehen.

Frau Mag.^a Irene Öllinger vom NÖ Gesundheits- und Sozialfond verlieh den Preis mit den Worten: „Eine abwechslungsreiche Verpflegung, die aus frischen, regionalen und saisonalen Lebensmitteln besteht, leistet einen wichtigen Beitrag zur gesunden Ernährung.“

Wir freuen uns über die verdiente Auszeichnung, die erst durch die Erfüllung zahlreicher Kriterien verliehen wird. Seit zwei Jahren nehmen wir an diesem Programm teil und dürfen uns gleich über die höchste Auszeichnung der Stufe 3 freuen. Wir werden auch weiterhin nach den Kriterien der Tut Gut Gemeinschaftsverpflegung arbeiten, um auch in Zukunft eine gesunde und qualitätsvolle Gemeinschaftsverpflegung für unsere Bewohner*innen und unsere Mitarbeiter*innen anbieten zu können.

S. Kattenberg

WAS(S) gibt's Neues?

Wohnassistenten

Wohnassistenten unterstützen Menschen mit einer psychischen Erkrankung dabei, in ihrer eigenen Wohnung, in einer von unseren beiden WG's sowie in unserem Wohnprojekt nach ihren Vorstellungen zu leben und den Alltag selbstständig zu bewältigen.

Seit 2017 wurde das Angebot von den Leiter*innen der Wohnrichtungen sehr engagiert aufgebaut. Seit Juli 2020 übernahm Mag.a Ulrike Eggenhofer die „WASS“ – wie wir sie nennen – als überregionale Leitung.

Bisher konnten wir die PSZ-Wohnassistenten in folgenden Regionen anbieten:

- Klosterneuburg und Umgebung
- Tulln und Umgebung
- Mistelbach und Umgebung
- Schwechat und Umgebung
- Wr. Neustadt und Umgebung

Durch ein zusätzliches genehmigtes Kontingent des Landes NÖ an Stunden gibt es die PSZ-Wohnassistenten nun auch in

- Baden und Umgebung
- Gänserndorf und Umgebung

Infos zu freien Plätzen finden Sie auf unserer Website:



[psz.co.at](https://www.psz.co.at) ➔ Aktuelles

E. Gundendorfer

5 Jahre

Genesungsbegleitung

2014 wurde die erste Ex- In – Ausbildung in Österreich abgeschlossen. Seither waren in bis zu 5 Einrichtungen Expert*innen aus Erfahrung in der PSZ tätig. Was wurde aus einem Traum?

In der Anfangsphase waren der Rahmen und die Aufgabengebiete der Genesungsbegleiter*innen zum Teil unklar. Auch Klient*innen waren teilweise skeptisch bzw. zurückhaltend: „Was soll das bringen? So gut wie Sie werde ich nicht werden!“ Anders war die Begegnung mit dem Team der PSZ: Hier war die Aufnahme trotz gewisser Skepsis von Anfang an sehr gut!

Durch laufende Information machten wir den Unterschied zwischen Gesprächen mit Genesungsbegleiter*innen und Beratungen durch Fachpersonen deutlich: Genesungsbegleiter*innen sind selbst Betroffene einer psychischen Erkrankung und es gibt eine Erfahrungsbasis, also ein „Wir Wissen“. „Wir Wissen“ von uns als Genesungsbegleiter*innen ist sehr umfangreich bezüglich Krankheitsbilder und deren Auswirkungen auf das eigene Leben. Entstanden ist es gemeinsam durch die Reflexion unterschiedlicher Erfahrungen und ohne die Bewertung von richtig oder falsch!

Themen wie Kommunikation, Abgrenzung, Achtsamkeit, Recovery sowie Hoffnung und Zuversicht, dass sich was verändern kann, sind wichtig, und werden in Einzelgesprächen und Gruppen besprochen. Genesungsbegleitung versteht sich als Begleitung und ist keine Therapie. Es ist auch gelungen einen einheitlichen Folder für Genesungsbegleitung zu entwerfen, der bereits in Umlauf ist. Um sich auszutauschen gibt es auch ein regelmäßiges Vernetzungstreffen zwischen den Genesungsbegleiter*innen. Die Freude darüber, dass wir mehr wurden, wurde getrübt, als merklar wurde, dass wir auch wieder weniger wurden. Wo wird es hingehen?

„Es gibt noch viel zu tun, und doch ist viel schon erreicht!“
Genesungsbegleiter F. Sturm

„Ein herzliches Danke an alle, die mich unterstützt, gefördert und wenn es mal nicht so gut lief, davor bewahrt haben, die Ausbildung abzubrechen. Einen besonderen Dank meiner Leitung bei der Einstellung im PSD Hollabrunn sowie allen Kolleginnen und Kollegen!“
Genesungsbegleiterin A. Mayerhofer



Rückmeldungen von Klient*innen:
„Als psychisch kranker Mensch fühlt man sich sehr schnell missverstanden und mit den eigenen Problemen allein gelassen. Ein Genesungsbegleiter ist da eine große Hilfe. Durch eigene Problematik kann er einen verstehen, und man bekommt viele Tipps und Anleitungen, wie man lernt, mit den eigenen Problemen besser fertig zu werden bzw. besser mit ihnen umzugehen.“

„Ich finde das Angebot der Genesungsbegleitung sehr gut, weil sie ebenfalls eine psychische Erkrankung haben bzw. hatten und so einen verstehen. Sie hören einem zu und die Vorträge (Neue Wege Gruppe) sind sehr lehr- und hilfreich. Es hilft auch zu sehen, dass man seiner Erkrankung nicht hilflos ausgesetzt ist und man es schaffen kann, wieder ein normales Leben mit Arbeit und sozialen Kontakten zu führen. Und genau deshalb, weil ich das Angebot der Genesungsbegleiter gut und sehr wichtig finde, bin ich am Überlegen, auch diese Ausbildung zu machen, um anderen zu helfen.“

„Es tut gut mit wem zu sprechen, der zu der Erkrankung steht, und bereit ist seine Erfahrung weiter zu geben.“

„Wer, der mich zu Bewegung motiviert, und mich nimmt wie ich bin.“

B. Dillinger

F. Sturm, A. Mayerhofer

Von Bienen und Blättern...

werkRaum Mistelbach



Foto: ©PSZ

Corona hat zwar Vieles gebremst und gestoppt, aber nicht uns und unsere innovativen Ideen! Während des ersten Lockdowns im Frühling haben unsere Bienen ihre Bienenstöcke im Klostergarten bezogen und als wir den werkRaum-Betrieb im Mai wieder aufnehmen konnten, waren schon die ersten Waben gefüllt. Unsere beiden Imker-Kolleg*innen konnten Team und Klient*innen in die „süßen Geheimnisse“ unseres Bienenvolks einweihen. Den ersten Klosterhonig wird es im nächsten Jahr geben.

Nachdem das gemeinsam mit dem Übergangswohnhaus geplante Kunstprojekt auf 2021 verschoben werden musste, haben wir im werkRaum ein LandArtProjekt gestartet. Beim Durchstreifen des kleinen Waldes am Kirchenberg, hinter dem werkRaum gelegen, lag der Fokus auf dem Entdecken von Naturobjekten und dem Beobachten von Veränderungen in der Natur. Wir haben Blätter, Früchte und Zweige gesammelt und damit flüchtige und vergängliche Kunstwerke geschaffen. Die Kunstwerke wurden fotografiert. Diese werden auf Postkarten verewigt und in Folge in unserem #28werkRaum Shop zum Verkauf angeboten. Wir freuen uns aufs Weitermachen im nächsten Jahr.

G. Wassermann

Innovation im Zeichen von Covid

Liest man diesen Titel, denkt man wohl zwangsläufig an Menschen in weißen Kitteln, die 24/7 in sterilen Laboren damit beschäftigt sind, ganz vielen Menschen in ihrer Alltagskleidung eben diesen Alltag durch ein entsprechendes Serum wieder zurück und ganz wenigen Menschen in Anzügen ganz viel Geld einzubringen. In einem betreuten Wohnhaus ist Innovation anders.

Das Thema Innovation begleitet die PSZ und damit das Haus Ikara schon länger als es Sars-CoV 2 gibt. Trotzdem es im Haus Ikara schon davor Versuche gegeben hat, nahm das Projekt erst heuer richtig Fahrt auf und die Umsetzung begann mitten im ersten Lockdown. Dieser hatte zur Folge, dass sich die Klient*innen in den betreuten Wohnhäusern zum Schutz der Wohngemeinschaft sehr stark innerhalb des Wohnverbundes isolierten. Daher wurden neue, kreative Beschäftigungsmöglichkeiten gesucht.

In einem ersten Ansatz stand ein Filmprojekt zur Diskussion. Das geschriebene Wort in bewegte Bilder zu verwandeln, stellte die Beteiligten – trotz großer schöpferischer Kreativität – vor zu große Schwierigkeiten, weswegen das Projekt fallen gelassen wurde. Da war es Sommer 2020. Covid und der Urlaubszeit ist es zu diesem Zeitpunkt zu verdanken, dass die wenigen vorhandenen Personalressourcen emsig daran arbeiteten, sowohl den derzeitigen Betreuungsallday am Leben zu erhalten, als auch die Betreuungsmöglichkeiten bei einer zweiten Infektionswelle gut vorzubereiten. Schlägt man das Handbuch für mittleres Management in einer derartig dünnen Ressourcensituation nach, dann steht da: Priorisieren!!! Priorisieren heißt wiederum: Fokus auf das Notwendigste. Für alles andere wird einem somit die Legitimation erteilt, es weg zu lassen. Und da wir Anleitungen lieben und obwohl das Neue in der dieser Zeit mehr denn je gefragt war, haben wir ihnen nur allzu gern Folge geleistet, mit dem Ergebnis: Das Handbuch hatte Recht.

Das Thema Innovation wurde dieser Logik folgend für die Mitarbeiter*innen eine Randnotiz und vor allem in die Hände der Klient*innen gelegt. Heraus gekommen ist eine Zeitung, die im zwei-Wochen-Takt veröffentlicht wird, an der sich alle Bewohner*innen mehrmals pro Woche beteiligen, ihre eigenen Interessen einfließen lassen können und so ein hohes Maß an Eigenmotivation aufweisen. Aus der Innovation ist eine fixe Wochenstruktur geworden, die speziell durch die coronabedingten Arbeitseinschränkungen, wie z.B. keine Großgruppenarbeiten, sicherheitstechnisch perfekt im Rahmen von Einzelarbeiten umgesetzt werden konnten. Dies brachte den Mitarbeiter*innen des Hauses Ikara Entlastung durch zusätzliche Möglichkeiten der Kleingruppengestaltung, den Klient*innen ein sinnstiftendes und damit stabilisierend wirkendes Betätigungsfeld, welches gegenwärtige und auch zukünftige Pandemien überleben wird.

Aktuelle Ausgaben siehe:

 psz.co.at/wohnen/downloads

Für eine Abonnement:

 wohnen.ikara@psz.co.at

Tipps

App

toogoodtogo.at

Die Betreiber dieser App möchten köstliches, zu viel produziertes Essen retten. Um die 1500 Cafes, Restaurants und Hotels geben übriggebliebenes Essen im „Überraschungssackerl“ günstig ab.



App

willhaben.at

Coronalockdown für die Umgestaltung der Wohnung nutzen?

Unter der Kategorie „Zu Verschenken“ gibt es jede Menge verschenkte Einrichtungstücke.



Podcast



psz.co.at/podcast

Auf unsere Website gibt es den PSZ-Podcast „Wege zur psychischen Gesundheit“ zum Anhören, aber auch eine Liste mit empfehlenswerten Podcast zum Thema psychischen Gesundheit.

Wechsel im Vorstand

PSZ

Im Rahmen der Mitgliederversammlung am 24.09.20 wurde turnusmäßig der Vorstand der PSZ gewählt.

Es freut uns, dass wir Johann Bauer als Vertreter und Obmann der HSSG (Hilfe zur Selbsthilfe für Seelische Gesundheit) sowie Liane Marecek (langjährige Mitarbeiterin in der PSZ) als neue Vorstandsmitglieder begrüßen dürfen. Prim. Dr. Wolfgang Grill, Leiter der psychiatrischen Abteilung am Landeskrankenhaus Hollabrunn, folgt Prim. Dr. Gerd Eichberger in der Funktion des Vorstandsvorsitzenden, der diese Funktion aus gesundheitlichen Gründen zurücklegen musste.

Damit geht aber auch eine Ära des Vereins und der PSZ zu Ende. Prim. Dr. Gerd Eichberger (Psychiater und Psychotherapeut, ehemaliger Direktor der Landesnervenklinik Gugging und des LK Tulln) war bereits 1978 an der Gründung des Vereins „Psychosoziales Zentrum“ beteiligt und führte dessen Geschäfte von 1983 bis 1989. Ab 1998 hat er die Geschicke des Vereins, der auch alleiniger Gesellschafter der PSZ gGmbH ist, als Vorstands- und Aufsichtsratsvorsitzender entscheidend mitgeprägt. Auch Mag. Peter Gardowsky, langjähriger Mitarbeiter in der PSZ und seit 2011 Mitglied im Vorstand der PSZ, legte seine Vorstandsfunktion altersbedingt zurück.

Wir danken Gerd Eichberger und Peter Gardowsky für ihre jahrzehntelange engagierte Tätigkeit für unsere Organisation!

Wir freuen uns auf die zukünftige Zusammenarbeit mit dem neu bestellten Vorstand und wünschen diesem für seine wichtige Arbeit alles Gute.

Weitere Infos zum Vorstand der PSZ finden Sie auf der website:



M. Kaukal

Wiener Netzwerk- arbeit

Die PSZ ist nun in Wien bei zwei großen, für unsere Tätigkeit relevanten Dachverbänden Mitglied:
Dem Dachverband der Wiener Sozialeinrichtungen



und der IVS Wien, die Interessensvertretung sozialer Dienstleistungsunternehmen für Menschen mit Behinderung,



Damit können wir einerseits einen langjährigen Wunsch unserer Wiener Einrichtungen ibi Wien und INDI erfüllen, in der Wiener Sozialszene besser vernetzt und vertreten zu sein. Andererseits ist es uns wichtig, immer und überall Lobbying mit und für Menschen mit psychischen Erkrankungen zu betreiben.

Netzwerkarbeit, sozialer Zusammenhalt und soziale Leistungen für Menschen mit psychischen Erkrankungen gemeinsam zu entwickeln und zu stärken ist eines unserer Ziele. Und dafür treten wir gerne ein!

K. Linke-Sentesch

Besuch von Rudolf Anschober

(ehem. Bundesminister für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz)

PSD Tulln am 11. September 2020



Foto: ©Otto Sibera

v.l.n.r.: A. Maas-Al Sania (Gemeinderätin St. Andrä/Wördern), S. Taibl (BR PSZ gGmbH), U. Fischer (Vizebürgermeisterin St. Andrä/Wördern), M. Kaukal (GF PSZ gGmbH), LR C. Teschl-Hofmeister, BM R. Anschober, G. Grundschober u. M. Jirgal (ärztliche u. psychosoziale Gesamtleitung PSD u. Club), N. Brandstetter u. B. Fellner (ärztliche und psychosoziale regionale Leitung PSD u. Club), S. Senk (Sozialarbeiterin PSD), C. Schatz (Ergotherapeutin PSD), B. Ribo (Nationalratsabgeordnete)

Zur geplanten Pflegereform war BM Anschober im Rahmen seiner Österreich-Dialogtour (Themen: Pflege, Gesundheit, Soziales) am 11.09.20 im PSD Tulln. Ebenso dabei waren Landesrätin Christiane Teschl-Hofmeister (Landesrätin Bildung, Familien und Soziales), Filip Deimel (Leiter der Gruppe Gesundheit und Soziales und der Abteilung Landeskliniken und Landesbetreuungszentren und Projektleiter der Landesgesundheitsagentur), Nationalratsabgeordnete Bedrana Ribo & Ulrike Fischer, einige regionale Politiker*innen und die Presse. Das Interesse an unserer multiprofessionellen Arbeit war groß und es kam zu einer angeregten Diskussion. Anliegen von unserer Seite war es, „die Psyche“ im Bereich Pflege mit-

zudenken; Community Nursing im Regierungsprogramm scheint sich mehr auf das Somatische zu konzentrieren; mit „alles unter einem Dach“ wurden alle Bereiche kurz vorgestellt und die Synergieeffekte beschrieben. Ein besonderes Augenmerk wurde auf die Zielgruppe unseres KIPKE-Projektes gelegt, Kinder psychisch kranker Eltern, die zu den „Young Carers“ gezählt werden. In diesem Zusammenhang wurde ich auch als Leitung von KIPKE zu der vom Bundesministerium veranstalteten Tagung „Taskforce Pflege“ am 20.10.20 eingeladen, um im Workshop „Young Carers“ einen fachlichen Beitrag zu leisten.

M. Jirgal

Factbox 2020

Gesamt Psychosoziale Zentren gGmbH
M: 385, VZÄ: 252, K: 7568

Arbeitsassistent, inter.work & ibi

Individuelles, langfristiges Beratungsangebot für Arbeitssuchende und Berufstätige mit psychischen Problemen und neurologischen Erkrankungen in NÖ und Wien.

M: 60 an 14 Standorten, VZÄ: 44, Arbeitsplatzerhaltung: 283, Arbeitsvermittlung: 185, B: 1044, langfristige Beratung: 1458

Arbeitstrainingszentrum a.t.z. süd/spillern

Qualifizierung in Werkstätten mit betrieblichem Charakter für den ersten Arbeitsmarkt.

M: 17, VZÄ: 14, Arbeitsvermittlung: 71%, P: 40, T: 59

Bündnis gegen Depression

Aufklärung und Bewusstseinsbildung zum Thema depressive Erkrankungen durch regionale Aktivitäten.

T: 542, V: 30

Club Tagesgestaltung und soziale Kontakte für Personen mit psychischen Erkrankungen.

M: 37 an 10 Standorten, VZÄ: 14, K: 464

Genesungsbegleitung

Erarbeitung genesungsfördernder Perspektiven und Praktiken für Menschen mit psychischen Erkrankungen durch EX-IN Genesungsbegleiter*innen.

M: 3, VZÄ: 0,9, KO: 471, K: 62

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.

M: 6, VZÄ: 5, P: 25, T: 43, Vermittlungen: 47%

Intensive Wohnbetreuung mit Tagesstruktur

Haus Brunn, das Übergangwohnhaus in Mistelbach, Haus Ikara in Tulln sowie Wohnprojekt EDGAR in Klosterneuburg mit insgesamt 48 Wohnplätzen.

M: 31, VZÄ: 18, K: 62

KIPKE Beratung v. Kindern psychisch kranker Eltern

Information, Aufklärung und Entlastung für Kinder u. deren psychisch kranke Eltern bzw. Bezugspersonen.

M: 12 an 13 Standorten, VZÄ: 3, KO: 1475, 288 beratene Kinder aus 205 Familien

Psychosozialer Dienst (PSD)

Behandlung, Begleitung und Psychotherapie von Personen mit psychischen Erkrankungen sowie von Angehörigen.

M: 145 an 12 Standorten, VZÄ: 95, KO: 80786, K: 3678 (Angehörige: 354, Betroffene: 3324)

werkRäume

Soziale und berufliche Rehabilitation durch die Arbeit in unterschiedlichen Werkstätten sowie zusätzlichen therapeutischen Angeboten.

Mistelbach M: 13, VZÄ: 8, T: 46, P: 35

Tulln M: 10, VZÄ: 7, T: 44, P: 27

Schwechat M: 10, VZÄ: 6, T: 39, P: 25

Suchtberatung

Unterstützung bei Suchtproblemen, die durch Drogen, Alkohol und Medikamente auftreten.

M: 31, VZÄ: 12, KO: 10831, K: 1293 (Angehörige: 238, Betroffene: 1055)

Wohnassistenz in PSZ Wohnungen

18 Wohnplätze in Wiener Neustadt und Schwechat.

K: 20

Mobile Wohnassistenz in der eigenen Wohnung

in Mistelbach, Wiener Neustadt, Tulln und Schwechat.

K: 74

Für beide Einrichtungen M: 14, VZÄ: 8

A Arbeitsvermittlung

M Mitarbeiter*innen

VZÄ Vollzeitäquivalent

B Beratungsgespräche

K Kund*innen

KO Kontakte

P Plätze

T Teilnehmer*innen

V Veranstaltungen

Eröffnung

werkRaum Tulln



Foto ©PSZ
v.l.n.r.: J. Bauer, C. Teschl-Hofmeister, A. Schneider,
M. Kaukal, U. Höhne, P. Eisenschenk, E. Ladinsler,
E. Pfeiffer

Der werkRaum Tulln feierte nach knapp zwei Jahren Planungs- und Bauzeit am 1. September 2020 die Eröffnung seines neuen Standortes in der Kaplanstraße 23.

Trotz erschwelter Bedingungen aufgrund der Corona Schutzmaßnahmen wie auch Starkregen war das Fest ein voller Erfolg. Das Give away, eine PSZ Stoffmaske wurde vorgezogen und zum Willkommensgeschenk – und der Regen wurde durch ein Festzelt ausgespart. Somit konnten wir im Freien unser Buffet errichten, welches vom werkRaum Schwechat zubereitet und geliefert wurde – eine Empfehlung für alle, die gutes Essen lieben!

Der Festakt an sich wurde durch Grußworte unterschiedlicher Festredner*innen gestaltet – darunter Mag. Martin Kaukal, Johann Bauer (Obmann der HSSG), Mag. Edwin Ladinsler (Geschäftsführer der HPE), Dr. Andreas Schneider von der NÖ-Psychiatrie Koordinationsstelle, Mag. Peter Eisenschenk (Tullner Bürgermeister) und Landesrätin Mag.ª Christiane Teschl-Hofmeister sowie die beiden Interessensvertreter*innen aus dem werkRaum Tulln, Thusnelda Belina und Daniela Kacetel. Ein besonderes Highlight stellte die Premiere des Imagefilms „werkRaum Tulln – Raum für Werken, Tun und Arbeiten im sozialen Kontext“ – dar. Dieser Film ist im Rahmen des Innovationsprojektes 2020 entstanden und gibt einen Einblick in den Alltag des werkRaumes Tulln. Interessierte finden diesen auf dem YouTube-Channel der PSZ.

Im Anschluss an diesen offiziellen Teil bestand die Möglichkeit an Hausführungen durch Klient*innen des werkRaumes teilzunehmen und sich beim Buffet auszutauschen und zu laben.

Die Eröffnung war eine gelungene Veranstaltung, bei welcher spürbar und sichtbar wurde, wie ein werkRaum von allen dort arbeitenden Personen genutzt und gestaltet werden kann und innerhalb des vorhandenen Rahmens ein modernes, inklusives arbeits- und sozialrehabilitatives Angebot möglich ist.

Davon können Sie sich auch selbst überzeugen: Besuchen Sie unseren Verkaufsraum für unsere handgefertigten Einzelstücke aus Keramik, Textilien oder Filz vor Ort oder lassen Sie (sortieren, verpacken usw.) von uns erledigen.

ÖZ Verkaufsraum in infektionsfreien Zeiten:
MO-DO 8.30-14.30, FR bis 11.30 Uhr
Tel.: 02272/653 76
werkraum.3430@psz.co.at

U. Höhne

Elektronische Litfaß Säule PSZ Arbeitsassistenten



Ab 2021 werden die Litfaß Säulen der PSZ Arbeitsassistenten um eine elektronische Säule erweitert. In der bisher bestehenden Form handelt es sich hierbei um eine Ausstellung von 4 Säulen, die verschiedene Perspektiven rund um das Thema „Arbeit und psychische Erkrankung“ beleuchten. Angesprochen wird dabei die Stigmatisierung psychisch erkrankter Personen ebenso wie deren Wünsche und berechtigten Forderungen nach einer gleichberechtigten Teilhabe im Arbeitsleben. Auch Führungskräfte, die sich mit der Thematik der psychischen Gesundheit am Arbeitsplatz beschäftigen, finden dazu auf einer der Säulen interessante Überlegungen.

Die elektronische Litfaß Säule bietet nun die erweiterte Möglichkeit, maßgeschneiderte Inhalte zu Events oder Ausstellungen zu entwerfen und dem Publikum auf einem Monitor zu präsentieren. Es besteht die Möglichkeit, die Litfaß Ausstellung sowohl in der analogen als auch in der digitalen Form bei der PSZ Arbeitsassistenten für Events oder auch für längerfristige Ausstellungen in Ihrer Einrichtung oder in Ihrem Unternehmen zu buchen.

Anfragen bitte an Karin Rossi:

 k.rossi@psz.co.at

 arbeitsassistenten.psz.co.at

H. Pühr

Outing

werkRaum Schwechat



„Reden wir darüber.
Miteinander.
Nicht übereinander!“

Dürfen wir uns vorstellen? Wir sind die Klienten/innen des werkRaums Schwechat, einer Tagesstätte, gefördert vom Land Niederösterreich. Hier werden in drei Werkstätten und einer Ergotherapiegruppe Grundarbeitsfähigkeiten und soziale Kompetenzen psychisch beeinträchtigter Menschen Tag für Tag gefördert.

Im Moment ist das Thema „psychische Gesundheit“ stark im Kommen und zahlreiche prominente Zeitgenoss*innen „outen“ sich als psychisch krank. Sie alle wollen ein Zeichen setzen, so dass man sich nicht schämen muss, wenn einem eine solche Krankheit trifft. Ein Zeichen dafür ist die grüne Solidaritätsschleife, die nicht nur für das Bekenntnis zu einer psychischen Erkrankung steht, nein, sie ist noch viel mehr als das! „Gesunde“ Menschen können so den anderen vermitteln, dass sie den Vorurteilen, die oft in der Bevölkerung herrschen, den Kampf ansagen. Frei nach dem Motto: „Reden wir darüber. Miteinander. Nicht übereinander!“ Wir in unserem werkRaum stellen diese ausdrucksstarken Schleifen her. Ob als Pin oder Schlüsselanhänger, wir wollen den Menschen die Chance geben, ein unbedingtes Zusammenhalten mit psychisch Erkrankten zu zeigen. Wir gehen noch weiter, da wir auch handgefertigte Solidaritätseinkaufstaschen und Rucksäcke für den Kauf anbieten. Der Erlös kommt zum größten Teil den Klient*innen des werkRaums Schwechat zu Gute.

Psychische Gesundheit ist und bleibt, überhaupt in solch schwierigen Zeiten wie diesen, ein wichtiges Thema, dem man sich nicht mehr entziehen sollte und entziehen kann. Wir wissen, dass fast jede*r Vierte im Zeitraum eines Jahres an einer psychischen Erkrankung leidet (Studie Meduni Wien, 2017). Nur ungefähr 60 % der Betroffenen erzählen ihren Angehörigen beziehungsweise ihren Freund*innen davon! Wir vom werkRaum Schwechat wollen zeigen: „Wir sind in Ordnung so wie wir sind. Und es gibt keinen Grund, uns zu verstecken.“

Unterstützen Sie uns, indem Sie unsere Solidaritätsprodukte tragen! Es wird Zeit! Zeit ein Zeichen zu setzen!

Bestellung von Solidaritätsprodukten und Werbepostkarten:

 shop.psz.co.at

Klienten*innen des werkRaum Schwechat

Save the date



20 Jahr Feier „Hilfe zur Selbsthilfe für seelische Gesundheit“

HSSG Landesverband NÖ

7. Oktober 2021

9-13 Uhr
Bildungshaus St. Hippolyt
St. Pölten

Wichtige Adressen

Alle unsere Beratungsstellen
finden Sie unter folgendem Link:

www.psz.co.at

Telefonische Auskünfte unter:
02266/661 85

Buchtipps

Dann ist das wohl
psychosomatisch!



Das Buch ist sehr persönlich, (auch für Nichtmediziner*innen) einfach zu verstehen und regt sehr dazu an, mehr auf den Körper zu hören bzw. die Zusammenhänge von Psyche und Körper zu verstehen.

S. Karl

Mit Dank an unsere

Kostenträger:



= Sozialministeriumservice

Impressum

Psychosoziale Zentren gGmbH, Austraße 9, 2000 Stockerau
Tel.: 02266/66185, Fax: 02266/66185-15, office@psz.co.at
Für den Inhalt verantwortlich: Psychosoziale Zentren gGmbH, Martin Kaukal;
Redaktion: Sylvia Dröschner, Monika Hellmann, Alexandra Lang, Selina Karl, Doris Rath,
Reinhold Singer, Sylvia Zöll; Coverfoto: Stock Adobe; Irrtümer sowie Druck- und Satzfehler vorbehalten.
Illustrationen: ©elements.ENVATO.COM, Fotos: Podcast ©Freepik, Radiowerkstatt ©Rawpixel
Grafik: www.erfinderisch.at; Druck: Bösmüller Print/CO2-neutral produziert, Stand: Mai 2021