

Caritas
Wir helfen.



Jahre

PsychoSozialer Dienst und Club Aktiv

Jahresbericht 2022|2023



PsychoSozialer Dienst und Club Aktiv

**Jahresbericht
2022 | 2023**

Inhalt

Vorwörter	Seite 3 bis 5
Vorstellung Team	Seite 6 bis 7
Organigramme	Seite 8 bis 9
Club Aktiv & PSD	Seite 10 bis 11
Unsere Standorte	Seite 12 bis 13
 PsychoSozialer Dienst	Seite 14 bis 45
 Club Aktiv	Seite 46 bis 63
 KIPKE – Kinder psychisch kranker Eltern	Seite 64 bis 73
 Bündnis gegen Depression	Seite 74 bis 75
 Verrückt, na und?	Seite 76 bis 79
 Zahlen und Fakten	Seite 80 bis 87
Impressionen	Seite 88 bis 91

Impressum

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

Hasnerstr. 4, 3100 St. Pölten

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

www.caritas-stpoelten.at

Redaktion: Regina Eigenthaler, Anna Entenfellner, Andrea Gruber, Klaus Helmreich, Renate Hiesberger, Manuela Krumböck, Hermine Penz, Doris Raidl, Florian Ruhs, Margot Schöbl

Grafik und Layout: Sigrid Brandl

Druck: druck.at

Personenzentriert

Ich möchte das Wort Personenzentrierung mit einem Satz aus dem Leitbild der Caritas der Diözese St. Pölten übersetzen, nämlich damit, den **Menschen in den Mittelpunkt** zu stellen. Den Menschen in den Mittelpunkt zu stellen bedeutet, Begegnungen und Beziehungen zu ermöglichen. Den Menschen in den Mittelpunkt zu stellen bedeutet, alle Hilfemaßnahmen und Unterstützungen an den Bedürfnissen der konkreten Person auszurichten. 1972 gelang dazu ein Meilenstein in NÖ, als sich engagierte Menschen zu einem neuen Schritt vereinbart haben und ambulante Betreuungsmaßnahmen zu den vorhandenen stationären Strukturen ergänzten. Seither sieht das zuständige Gesetz ambulante und gemeindenaher Unterstützungsangebote vor und ermöglicht deren Förderung. Neben den Angeboten von Tagesstrukturen in Werkstätten oder dem Club Aktiv wurden regionale Wohnangebote entwickelt und in den letzten Jahren besonders die Wohnassistenz als eine sehr personenzentrierte Wohnform ausgebaut. In NÖ stellen wir den Menschen auch in den vorhandenen Versorgungsnetzwerken in den Mittelpunkt, bieten gemeindenaher Unterstützung und arbeiten mit einer Haltung, die sich an den Bedürfnissen der Personen orientiert.



Psychische Erkrankungen können vergleichbar mit somatischen Erkrankungen versorgt werden. Es gibt noch blinde Flecken und vor allem auch Mangel an bestimmten Dienstleistungen, wie ausreichend fachärztliche oder psychotherapeutische Angebote. Hier gilt es, in der Gesellschaft noch mehr Kompetenz aufzubauen und Menschen für diese Berufe zu gewinnen.

In den letzten 50 Jahren hat sich die Sicht auf psychische Erkrankungen wesentlich verändert. Das ist gut so und mein Dank gilt all den Wegbegleiter*innen und Unterstützer*innen dieser Entwicklung. Wir stellen den Menschen in den Mittelpunkt der Begegnung und der Beziehung und nicht die Erkrankung. Jeder Mensch hat uneingeschränkte Menschenwürde und steht als wertvolle Person im Mittelpunkt unseres Tuns.

Hannes Ziselsberger, Caritas-Direktor

Selbstbestimmt

Oftmals bringen psychische Erkrankungen die betroffenen Menschen und das Familienleben aus dem Gleichgewicht. Rückzug, Überforderung und Ohnmacht sind nur eine Folge. Seit 50 Jahren ist der PsychoSoziale Dienst mit seinen Angeboten ein sicherer und niederschwelliger Ort, an dem Entlastung, Unterstützung und Hilfe erfahren werden kann. Er stellt somit einen wichtigen Baustein in der sozialen Infrastruktur dar. In der Begegnung auf Augenhöhe zwischen betroffenen Menschen, deren Angehörigen und den Mitarbeiter*innen werden gelebte Teilhabe und Integration spürbar, die Selbstbestimmung und Autonomie des Einzelnen gestärkt. Miteinander bauen wir Vorurteile ab und stärken die Gemeinschaft.

Der PsychoSoziale Dienst mit seinen Dienstleistungen ist für den Bereich PsychoSoziale Einrichtungen etwas Besonderes. Er war der Start der gezielten Angebote für psychisch kranke Menschen und ihre Angehörigen und hat durch seine Konstanz und den stetigen Ausbau einen wichtigen Einfluss. Ich freue mich, dass nach wie vor neue Angebote das Leistungsspektrum des PSD ergänzen bzw. als Pilotprojekte wichtige Erfahrungen gesammelt werden können.



Hier möchte ich insbesondere die Psychotherapie anführen, die in Zusammenarbeit mit dem Fachbereich Familienberatung und Psychotherapie durchgeführt wird, sowie das Präventionsprojekt „Verrückt? Na und!“ und das Projekt Transition.

Ich möchte meine Anerkennung und meinen Dank allen aussprechen, die mit ihrem Engagement den Dienst in seiner heutigen Form entwickelt haben und gewährleisten, und wünsche ihnen alles Gute und weiterhin viel Kraft und Freude bei der täglichen Arbeit.

Susanne Karner, Bereichsleitung

Danke

50 Jahre PsychoSozialer Dienst – ein Anlass und ein Zeitpunkt zum Innehalten und zum Feiern! Wir wollen Zwischenbilanz ziehen, einen Blick zurück und nach vorn werfen.

Mit 50 Jahren geleisteter aufsuchender und nachgehender psychosozialer Arbeit haben wir gute Gründe zufrieden zu sein. Wir sind als Einrichtung ständig gewachsen, haben uns von Jahr zu Jahr breiter aufgestellt und uns neuen Aufgabenbereichen gewidmet. Menschen, die uns vertrauen und unsere Angebote in Anspruch nehmen, haben uns gefordert und zur Weiterentwicklung motiviert. Wir haben stetig an Erfahrung und Kompetenz dazugewonnen. Mit einem stabilen Fördergeber wie dem Amt der NÖ Landesregierung wurde gemeinsam mit viel Pioniergeist und Engagement nicht nur der Grundstein für unseren Dienst gelegt, sondern diese Entwicklung und Entfaltung immer unterstützt. Dafür sind wir dankbar.

An dieser Stelle richten wir unseren ganz besonderen Dank an Dr. Josef Krejcar und Dr. Irina Taschler – sie beide haben den Dienst mit ihrem Engagement maßgeblich geprägt! Ein Leitgedanke von damals begleitet uns bis heute in der alltäglichen Arbeit und gilt verbindlich: So viel Hilfe wie nötig, so viel Selbstständigkeit und Selbstbestimmtheit wie möglich, sowie die Würde jedes einzelnen Menschen zu schützen!

Mit Blick nach vorn denken wir an Anliegen und Vorhaben, die in der gesellschaftlichen Entwicklung begründet liegen. „Corona und



trotzdem“ – diese Thematik können wir noch nicht ganz aus unserem Alltag verbannen, widmen uns aber wieder mit all unserer Energie der inhaltlichen Arbeit.

Und diese wird, neben dem Erhalt bekannter Qualität für unsere Kund*innen, das konsequente Weiterarbeiten an langjährigen Projekten wie den Ausbau der Ambulatorien oder des psychotherapeutischen Angebotes sowie die Entwicklung neuer sinnvoller altersgerechter Angebote – Stichwort Transitionsbegleitung – beinhalten. Eine zentrale Herausforderung ist die Positionierung des PSD im Umfeld ständig steigender Bedarfe und immer knapper werdender, vor allem personeller Ressourcen.

Wir bedanken uns bei allen Mitarbeiter*innen in Vergangenheit und Gegenwart, weil sie da waren und da sind, wo immer andere Menschen Hilfe brauchen. Sie sprechen mit ihrem Engagement für sich und verdienen unser größtes Lob und Anerkennung. Sie sind es, die uns ausmachen, die beraten, begleiten, behandeln, die in Situationen seelischer wie körperlicher Not Beistand leisten und helfen. Wir sind stolz auf euch und lassen die Herausforderungen der nächsten Jahre gerne mit euch gemeinsam auf uns zukommen!

**Michael Haindl und Anna Entenfellner,
Fachbereichsleitung**

Unser Team stellt sich vor

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

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

Mitarbeiter*innen im Zeitraum von Jänner 2022 bis März 2024

Maria Abdi
Bernadette Aigner
Christoph Blach
Christina Brandstetter
Lisa Buchinger
Martin Dag
Teresa Ebner
Julia Eder
Sarah Feigl
Elisabeth Fohrafellner
Claudia Greßl
Martina Gruber
Susanne Gulz
Sylvia Haberfellner
Birgit Heigl-Steinhauser

Rebekka Hirtl
Sabine Hofstätter
Eva Hölzl
Christine Jungwirth
Eva Martina Kölch
Lisa-Marie Kraft
Josef Krejcar
Jennifer Kronsteiner
Karin Laher
Herta Lechner-Masih
Rosemarie Leichtfried
Robert Loibl
Sandra Minixhofer
Susanne Mühlbacher
Sabine Paumann

Franziska Pichler
Anton Preining
Sophia Redermeier
Marietta Reichhard-Ram
Anita Reiterlehner
Sieglinde Richter
Jovana Röska
Constanze Schmidt
Stefanie Schoder
Margot Schöbl
Melanie Schweiger
Monika Sonnberger-Dammerer
Sarah Sonnleitner
Daria Spreitzer-Gröbner

Petra Stachelberger
Susanna Stattler
Sandra Stieglitz
Raphaela Waser
Isabella Weissinger
Lisa Widegger
Kerstin Wojakow
Julia Wurm
Judith Zehetner
Henning Berthold
Zehetner-Brauer
Elfriede Zöchbauer



Region Mostviertel

Constanze Schmidt
Regionalleitung Stellvertretung
Sozialpsychiatrisches
Fachpersonal

Renate Hiesberger
Regionalleitung
Sozialpsychiatrisches
Fachpersonal

Sylvia Haberfellner
Ärztliche Regionalleitung

Adriana Amblaczky
Doris Anderl
Katharina Arnim-Ellissen
Patricia Bauer
Alexandra Danninger
Christine Dikovits-Kapeller
Michaela Eberl
Brigitte Edlinger
Bettina Fraßl
Doris Frühwirth
Sandra Graf
Regina Habison
Nadine Halmetschlager

Christiane Handl
Klara Hofer
Doris Hohl
Isabel Maria Illesca Melo
Regine Kainz
Gabriela Koppensteiner
Michael Leschnig
Martina Lintner
Christina Löschenbrand
Barbara Lugauer
Maria Mangol-Vesely
Stephanie Mosmüller
Sandra Noe-Nordberg

Marianne Ossai-Riha
Karin Parutschka
Verena Patschka
Hermine Penz
Petra Peter
Julia Pichler
Karola Pirker
Cornelia Prosenbauer
Regina Ratheiser
Johanna Ruso
Bianca Schöfer
Michaela Schuh
Gabriele Stampf

Cornelia Stranzky
Kristina Strohmer
Bettina Strommer
Florian Sturmlechner
Irina Taschler
Monika Tiefenbacher
Annemarie Winkler
Veronika Wöhri
Erika Wurz
Karin Zlabinger



Region Waldviertel

Alexandra Danninger
Regionalleitung Stellvertretung
Sozialpsychiatrisches
Fachpersonal

Klaus Helmreich
Regionalleitung
Sozialpsychiatrisches
Fachpersonal

Erika Wurz
Ärztliche Regionalleitung

Ingo Apfelthaler
Christa Brandl
Alexandra Bunkrad
Karin Dallinger
Anna-Theresa Eder
Ute Eichenseder
Anna Engelhart
Alfred Eugorisse
Bettina Fink
Sandra Fischer
Dietmar Gollner
Ulrike Gotsmi
Iris Grundböck
Sylvia Hager
Michael Haindl

Angelika Hamberger
Eva Hergovits
Lena Herzog
Gabriele Hinterkörner
Claudia Irsa
Gertraude Kaindl
Eva Kaspar
Christina Klarer
Katharina Klik
Maria Klocker
Martin Kranister
Marie-Theres Krendl-Vale
Manuela Krumböck
Astrid Lassletzberger
Carola Leithner

Julia Lindenbauer
Sylvia Lohmeyer
Andrea Matzka
Birgit Mayrhofer-Wind
Christian Muhm
Sebastian Niederhammer
Michaela Nigl
Ulrike Oberascher
Judith Pfeiffer
Irina Pichler
Ljupka Rasperger
Birgit Riedinger
Nadja Riess
Sandra Roider
Florian Ruhs

Maria Sandhofer
Bettina Schmutzer
Lucia Schneider
Barbara Smek
Christine Spevak
Marion Stein
Alexandra Steiner
Magdalena Vigl
Birgit Walter
Karin Wick
Barbara Willer
Sonja Winter



Region Zentralraum

Angelika Karner
Regionalleitung
Sozialpsychiatrisches
Fachpersonal

Dr. Claudia Irsa
Ärztliche Regionalleitung

Florian Ruhs
Regionalleitung Stellvertretung
Sozialpsychiatrisches
Fachpersonal

Bereichsleitung
Mag.^a Susanne Karner, MSc

**Assistenz
der Bereichsleitung**
Michaela Neuhauser

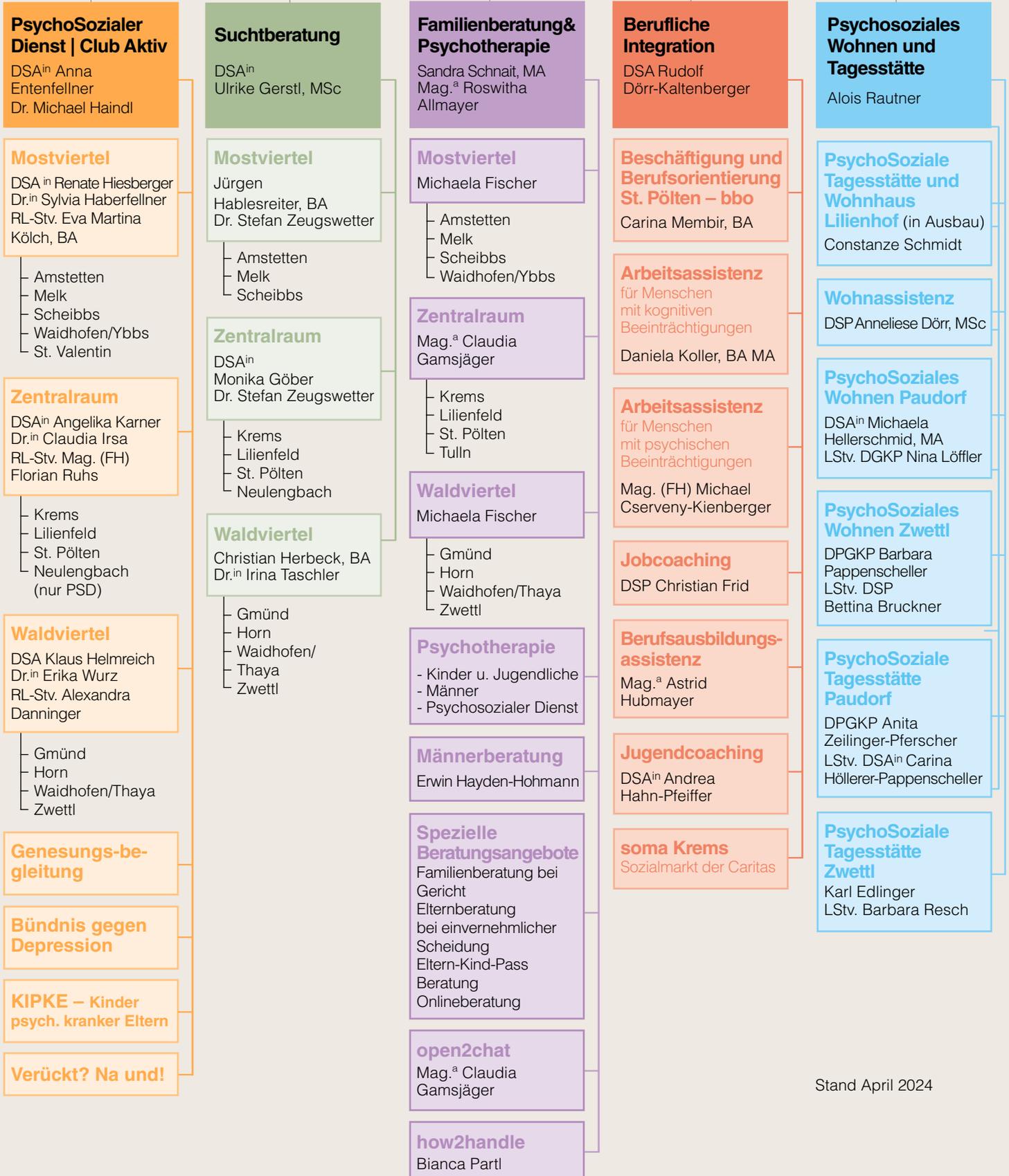
**Wirtschaftliche Assistenz und
Stv. der Bereichsleitung**
Mag.^a Kathrin Loy

Projektassistentz
Mag.^a Margot Bacher, MA

Controlling

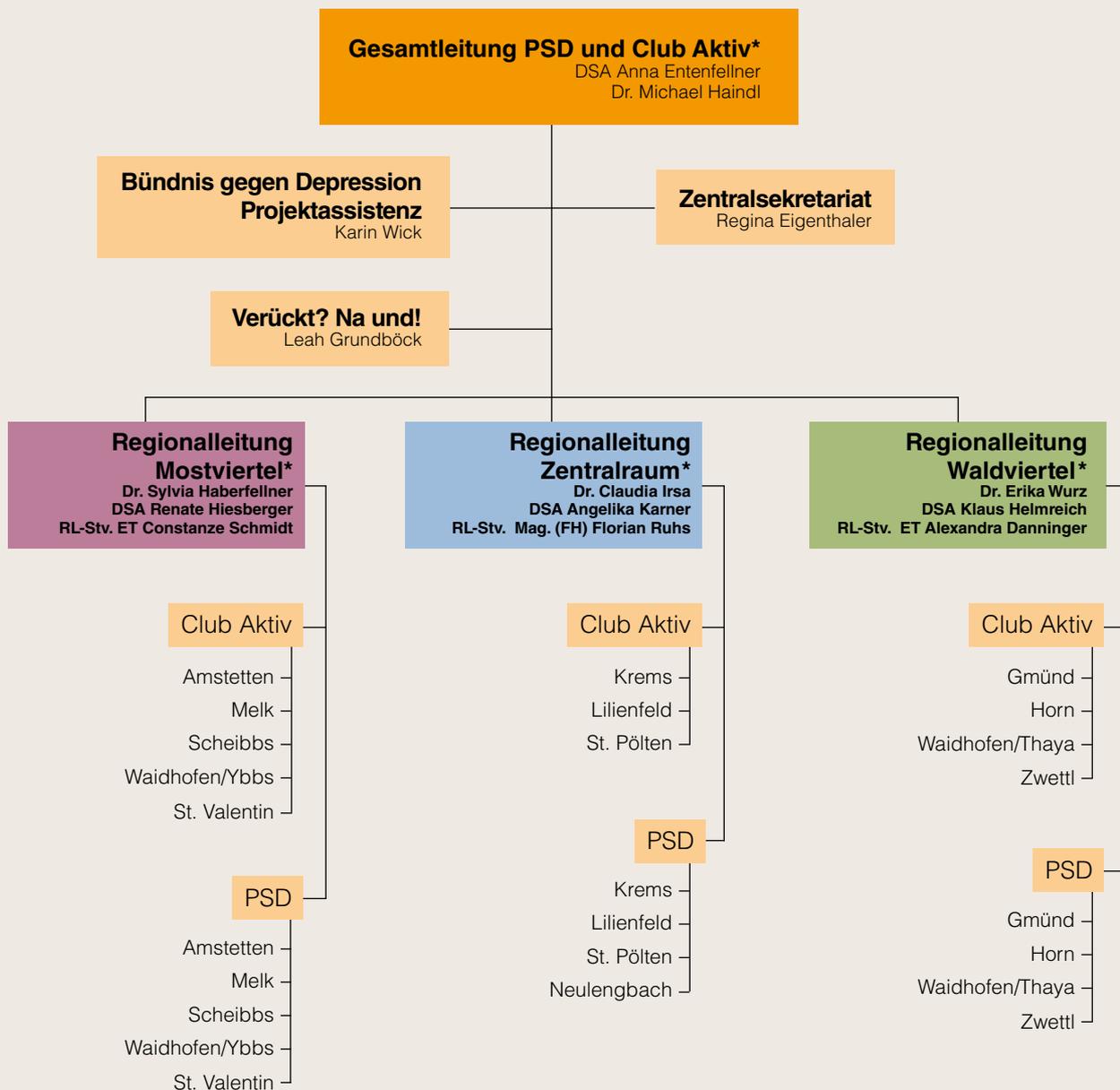
Sekretariat

Baubegleitung Mike Schmidt



Stand April 2024

Anbei finden Sie die **Organigramme** der PsychoSozialen Einrichtungen und im speziellen des Dienstleistungsverbundes Club Aktiv und PsychoSozialer Dienst.



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

Club Aktiv & PSD

für Menschen mit
psychischen Erkrankungen



ICH komme

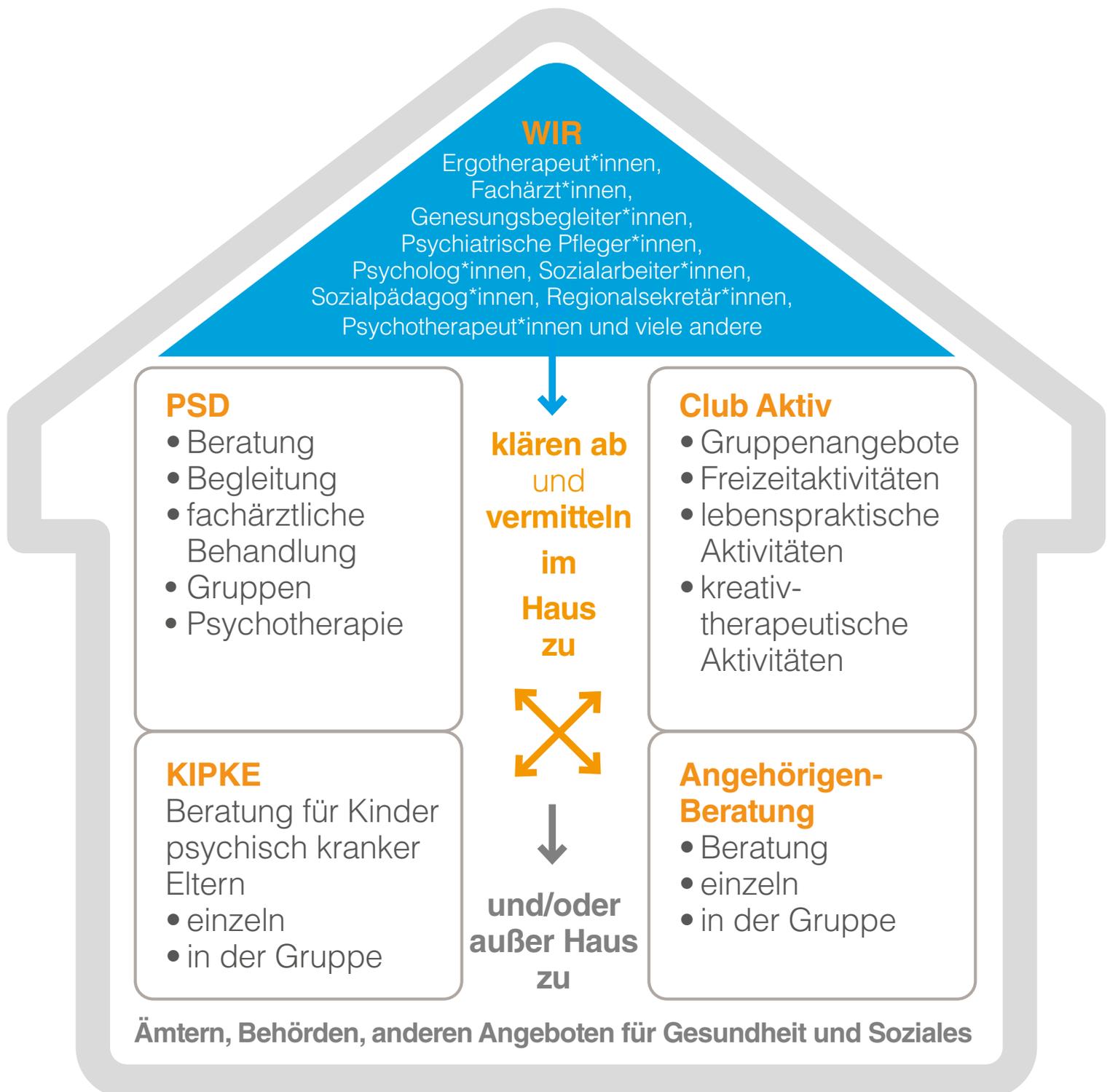
- **Selbst** oder
- Durch **Vermittlung**
 - einer öffentlichen Stelle
 - einer ambulanten oder stationären Einrichtung



ICH komme als

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

Hoffnung – Mut – Kraft dabei wollen **wir** unterstützen!



Unsere Standorte



Telefonische Erstinformation
M 0676 83 844 7575
Montag bis Freitag
von 8:00 bis 18:00 Uhr



Wöchentliche Sprechstunde

Beratung in allen Standorten
ohne Anmeldung



Unsere Angebote finden Sie unter:

www.caritas-stpoelten.at/psychosozialerdienst

Region Mostviertel

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



Regionalbüro:

erreichbar täglich 9:00 bis 12:00 Uhr
3300 Amstetten, Hauptplatz 37
T 07472-655 44
psd.mostviertel@caritas-stpoelten.at

Beratungsstellen in den Bezirken:

🏠 Amstetten

3300 Amstetten, Hauptplatz 37

🗨️ Dienstag von 14:00 bis 16:00 Uhr

🏠 Außenstelle St. Valentin

4300 St. Valentin, Schubertviertel 10

🗨️ Mittwoch von 12:00 bis 14:00 Uhr

🏠 Melk

3390 Melk, Stadtgraben 10

🗨️ Donnerstag von 10:00 bis 11:30 Uhr

🏠 Scheibbs

3270 Scheibbs, Kapuzinerplatz 1

🗨️ Donnerstag von 11:00 bis 12:00 Uhr

🏠 Waidhofen/Ybbs

3340 Waidhofen/Ybbs, Mühlstraße 14

🗨️ Dienstag von 10:00 bis 11:00 Uhr



Gmünd
PSD
Club Aktiv
KIPKE



St. Valentin
PSD
Club Aktiv
KIPKE



**Amstetten
Regionalbüro**
Ambulatorium
PSD
Club Aktiv
KIPKE



Waidhofen/Ybbs
PSD
Club Aktiv
KIPKE

Region Waldviertel

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



Regionalbüro

erreichbar täglich 9:00 bis 12:00 Uhr
3910 Zwettl, Landstraße 29
T 02822-53 512
psd.waldviertel@caritas-stpoelten.at

Beratungsstellen in den Bezirken:

🏠 Gmünd

3950 Gmünd, Pestalozzigasse 3

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

🏠 Horn

3580 Horn, Bahnstraße 5

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

🏠 Waidhofen/Thaya

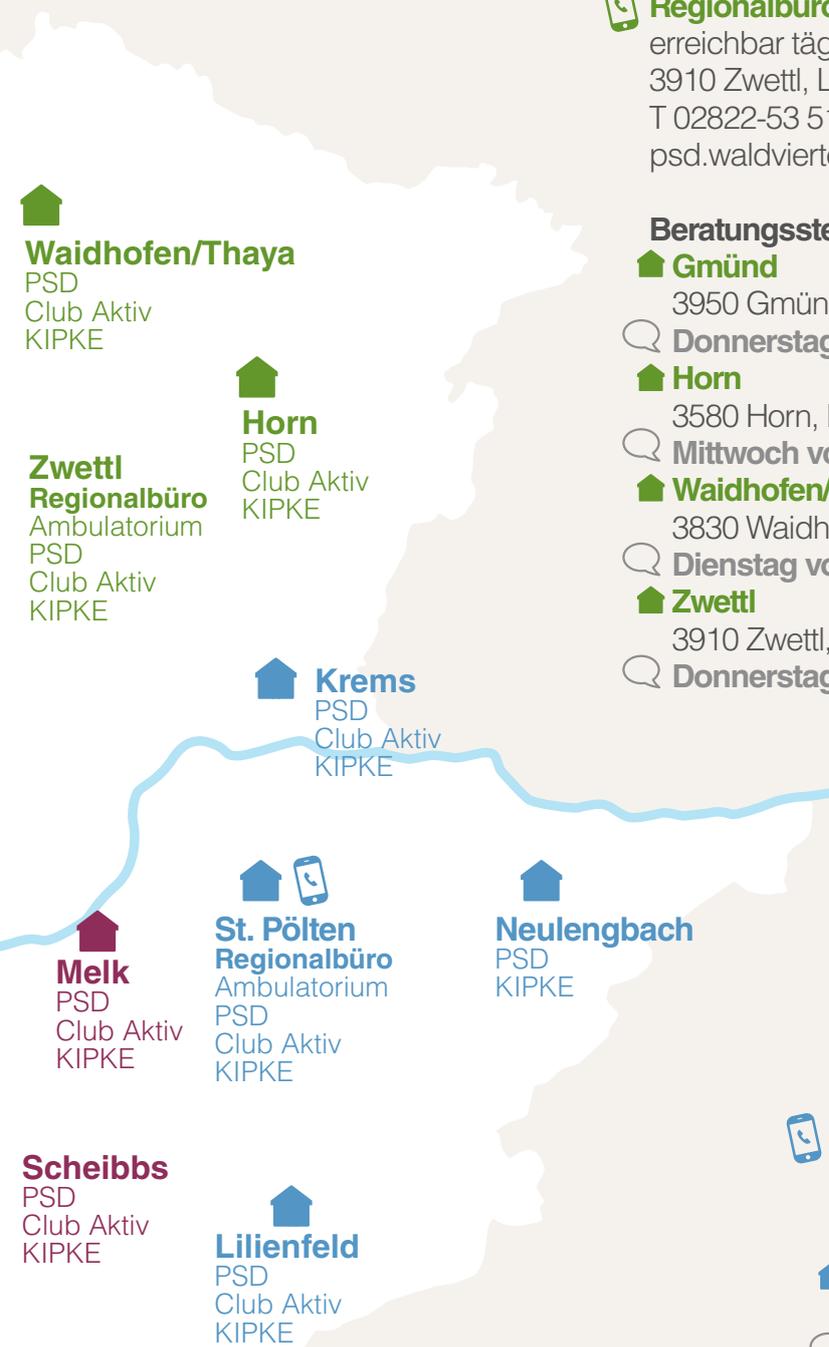
3830 Waidhofen/Thaya, Bahnhofstraße 18

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

🏠 Zwettl

3910 Zwettl, Landstraße 29

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



Stand Dezember 2023

Region Zentralraum

für die Bezirke St. Pölten, Krenns, Lilienfeld

Regionalbüro

erreichbar täglich 9:00 bis 12:00 Uhr
3100 St. Pölten, Brunngasse 23
T 02742-71 000
psd.zentralraum@caritas-stpoelten.at

Beratungsstellen in den Bezirken:

🏠 St. Pölten

3100 St. Pölten, Brunngasse 23

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

🏠 Krenns

3500 Krenns, Bahnzeile 1,
Eingang Bahnhofplatz 4

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

🏠 Lilienfeld

3180 Lilienfeld, Liese Prokop Str. 14/2

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

🏠 Neulengbach

Hauptplatz 6, 3040 Neulengbach

🗨️ **1. und 3. Dienstag im Monat, 14:00 bis 15:00 Uhr**

**Im Rahmen der Jubiläums-Feierlichkeiten „50 Jahre PSD“
sammelten wir Kunstwerke unserer Kund*innen:**

bunt bemalte Keilrahmen, ein riesengroßer Reisigbesen, Sorgenfresser-Puppen, ein Seidentuch voller Blumen, eine Skulptur aus Donaustrandraritäten, Collagen und Karikaturen. Im Beisein von Diözesanbischof Dr. Alois Schwarz und Landesrätin Mag.^a Christiane Teschl-Hofmeister starteten wir im Oktober 2022 mit einer Vernissage im Kardinal-König-Saal im Dom St. Pölten diese Ausstellung und ließen sie ein Jahr lang durch unsere Beratungszentren wandern.

**An dieser Stelle ein großes DANKE
an alle teilnehmenden Künstler*innen,
Gestalter*innen und Helfer*innen
an allen Stationen dieser
einzigartigen Wanderung!**



Hier scannen und
den Film zur
Wanderausstellung
ansehen!



<https://youtu.be/zGXWksvBkbk>

50 Jahre

PsychoSozialer Dienst

1972

2022



1. Mitarbeiter*in



105 Mitarbeiter*innen



1. Büro



13 Standorte



1. Kund*in



3.100 Kund*innen



1. Gesprächsrunde



53 Gruppenangebote



1. Berufsgruppe



>7 Berufsgruppen



3 Ambulatorien

Eine Zeitreise ...



- **Erstes Übereinkommen** zwischen dem Amt der NÖ Landesregierung und der Caritas der Diözese St. Pölten auf der gesetzlichen Grundlage des damaligen NÖ Behindertengesetzes (heute NÖ Sozialhilfegesetz)
- **Anstellung des ersten Sozialarbeiters** in St. Pölten, zuständig für das gesamte Diözesangebiet, plus Gerichtsbezirke Ravelsbach, Hollabrunn und Kirchberg/Wagram (später im Versorgungsgebiet der PSZ gGesmbH)

Mit der Eröffnung der **Beratungsstelle Lilienfeld** (Übersiedelung 2002 und 2013) gibt es insgesamt bereits **10 Beratungsstellen**

1972

1987

1977

1980

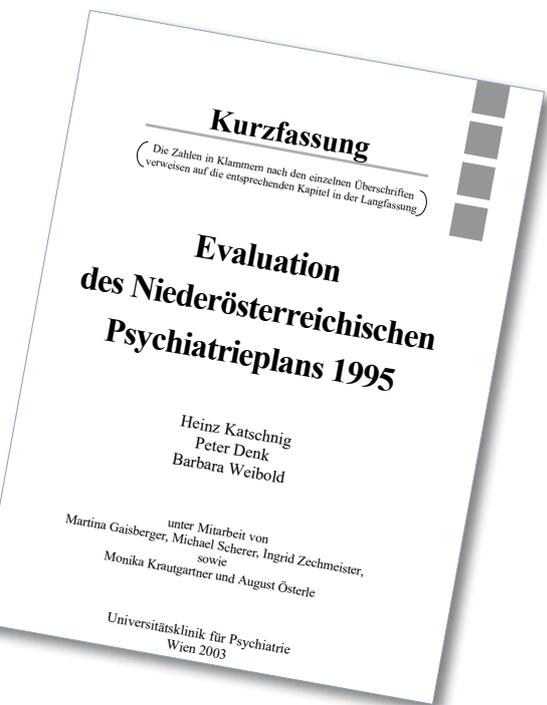
bis

1986

Der PSD beschäftigt **7 Sozialarbeiter*innen**

- **1980:** Eröffnung der **Beratungsstellen Zwettl** (Übersiedelung 2006, Ausbau 2012) und **Waidhofen/Thaya** (Ausbau 2013)
- **1981:** Eröffnung der **Beratungsstellen Amstetten** (weitere Übersiedlung 1997 und 2002) und **Krems** (Übersiedlung 1983)
- **1983:** Eröffnung der **Beratungsstellen Gmünd** (Übersiedlung 2001), **Horn und Melk** (Übersiedlung 2002)
Fachärzt*innen für Psychiatrie beginnen auf Honorarbasis beim PSD mitzuarbeiten
- **1986:** Eröffnung der **Beratungsstelle Scheibbs**





- **18. Mai 2001:** Ein Vertrag zwischen der NÖ Landesregierung, vertreten durch Frau Landesrätin Christa Kranzl und der Caritas der Diözese St. Pölten, vertreten durch Direktor Friedrich Schuhböck, wird unterzeichnet
- Eröffnung der **Beratungsstelle Waidhofen/Ybbs** (Übersiedlung 2015)
- Start **Verbindungsdienst** im Landeskrankenhaus **Waidhofen/Thaya**

1995

Der erste **NÖ Psychiatrieplan** wird veröffentlicht

2001

1998

Mitarbeiter*innen werden mit **ersten mobilen Telefonen** ausgestattet

2000

Einsetzung der Regionalleitungen im Mostviertel, Waldviertel und Zentralraum

2002

- **Personalstand:** 19,75 vollzeitäquivalente Diplomsozialarbeiter*innen und 5,4 vollzeitäquivalente Fachärzt*innen



10. Oktober 2002: **30 Jahre Feier** in der Synagoge in St. Pölten

- Start des Projektes **Personenzentrierte Wohnbetreuung** im Mostviertel
- Anstellung der **ersten Diplomierten psychiatrischen Gesundheits- und Krankenpfleger*innen und Ergotherapeut*innen**
- Einführung der **EDV-gestützten Dokumentation**
- **Eröffnung des 12. Standortes** Beratungszentrum St. Valentin
- Start **Verbindungsdienst** im Landeskrankenhaus **Tulln**

2007

Projektstart **KIPKE – Kinder psychisch kranker Eltern**



WOW

2005

2010

2003



Betriebsausflug 2003

2008

- Projektstart **Bündnis gegen Depression**
- Beginn der Errichtung der **Ambulatorien Amstetten, St. Pölten und Zwettl**
- **Alle Beratungszentren werden rauchfrei**

- **Regionalbüro Amstetten** und **St. Pölten** werden eingerichtet, Start TIB (Tägliche Information und Beratung) von 9:00 bis 12:00 Uhr
- **Kollektivvertrag der Caritas**



20
Evaluier
Vertrag
 der „PSD
Projekt
Rufbere
 Ziel: Verh
 Wohnen



Start **Projekt**
Genesungsbegleitung
im Waldviertel

2015

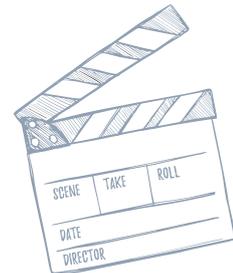


Partizipative
Kund*innenbefragung
im Bereich PSE

2014

Der PSE-Film wird
gedreht

2021



2012

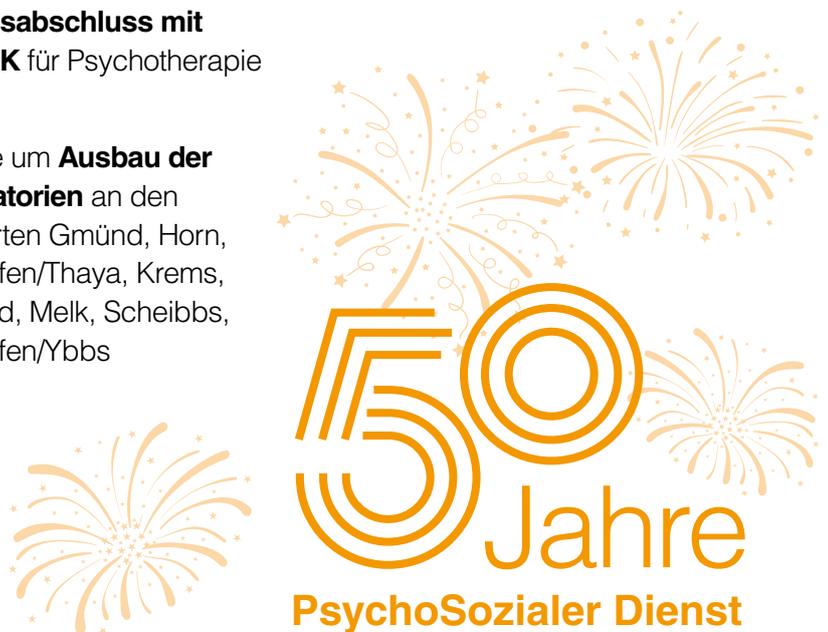
40 Jahre
PsychoSozialer Dienst

2019

2022

Unterzeichnung des PSD, ein neuer Vertrag wird unterzeichnet,
"PSD neu" startet mit dem
ÖGK, ITS und
Wirtschaft
Hinderung von institutionellem
und stationären Aufhalten

- **Vertragsabschluss mit der ÖGK** für Psychotherapie im PSD
- Anträge um **Ausbau der Ambulatorien** an den Standorten Gmünd, Horn, Waidhofen/Thaya, Krems, Lilienfeld, Melk, Scheibbs, Waidhofen/Ybbs



50 Jahre
PsychoSozialer Dienst

50 Jahre
PsychoSozialer Dienst

50 Jahre
PsychoSozialer Dienst

50 Jahre
PsychoSozialer Dienst



Information, Beratung, Begleitung und Behandlung

für Menschen mit psychischen Erkrankungen

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

Sie erhalten bei uns Information, Beratung, Begleitung und Behandlung

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

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

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

Unser Angebot ist kostenlos und freiwillig.

Alle Mitarbeiter*innen sind zur Verschwiegenheit verpflichtet.

Zahlen und Fakten:

– 2022

3.120 Kund*innen
68.372 Kontakte
11.345 Hausbesuche

– 2023

3.370 Kund*innen
69.843 Kontakte
11.401 Hausbesuche

Evaluation

Nach erfolgter Vertragsüberprüfung und Evaluierung aller PSD-Leistungen von November 2020 bis März 2021 wurde zwischen dem Land Niederösterreich als Träger der Sozialhilfe und der Caritas der Diözese St. Pölten eine neue Vereinbarung über die Erbringung von Leistungen im Rahmen des PsychoSozialen Dienstes abgeschlossen. Diese trat mit 01.01.2022 in Kraft. Das Leistungsangebot ist in einem Leistungskatalog beschrieben und gliedert sich in 5 Teilbereiche:

- Verbindungsdienst
- Sozialpsychiatrische Diagnostik
- Case-Management, incl. Intensive Case-Management und soziotherapeutische Funktionsgruppen (SoFu)
- Vermittlung
- Angehörigenarbeit.

Durch das Angebot des PSD soll die Integration von psychisch kranken Personen in ihrem sozialen Umfeld ermöglicht und stationäre Unterbringung so weit als möglich verhindert werden.

Um gleichzeitig einen niederschweligen Zugang zu allen Angeboten zu gewährleisten, wurde die Telefonische Erstinformation zum bestehenden Leistungskatalog aufgebaut.

Olle san ma gleich

Gaunz egal, ob i im Roistui sitz',
Spoat treibm kau und dabei schwitz'
egal wia i mein Untahoit bestreit,
egal ob i wos leistrn kau fia d'Leit,
egal ob i a Kind hob und an Mau,
egal, ob i allani leb' ois Frau,
egal ob tiaf schwoaz oda weiß,
egal ob Bayer oder Preiß,
egal zu wöchn Gott i bet,
egal ob gläubig oda net,
gaunz egal wos i a hob und bin,
ob da Dokta oda d'Köllnerin ...

Gsund oda kraunk, oam oda reich,
olle san ma gleich,
olle san ma gleich.
Jeda hot sein Plotz auf dera Wöt.
A jeda Mensch zöht,
a jeda Mensch föht.
Kana is besssa, kana is mehr.
A jeda is wer, a jeda is wer.
Jeda hot Rechte, jeda hot Würde,
jeda wü lebm, jeda wü lebm.

Erst daun gibt's a bessre Wöt,
waun des in die Kepf einigeht:
Olle san ma gleich.
Olle san ma gleich!!!

Angelika Tiefengraber

Telefonische Erstinfo

Seit 2022 sind der PSD und die Suchtberatung von Montag bis Freitag von 8:00 bis 18:00 Uhr erreichbar. Für die telefonische Erstinformation wurde im Juli 2022 eine eigene Nummer eingerichtet.

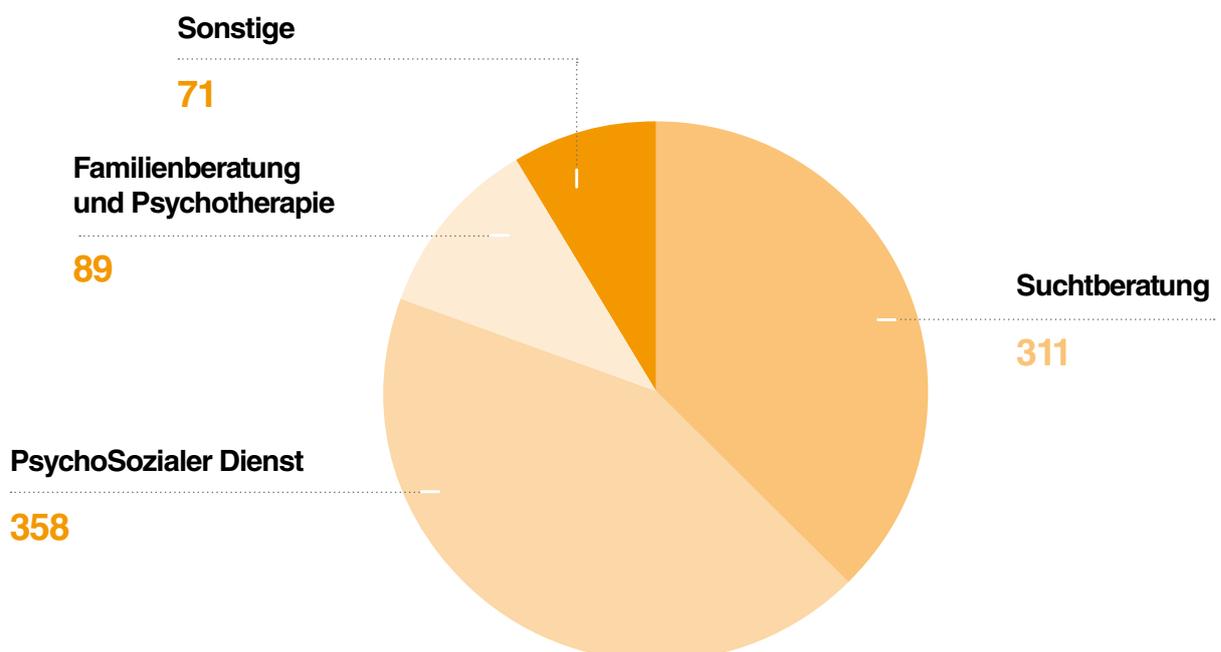
Im Jahr 2023 nahmen 829 Anrufer*innen Kontakt auf. 43 % haben für den PSD und 38 % für die Suchtberatung angerufen. Die restlichen 19 % waren Anfragen für die anderen Einrichtungen der Caritas St. Pölten. Mit 50 % aller Anrufe wurden Termine vereinbart, gefolgt von Informationen an Betroffene und Angehörige über die Dienste. 4 % aller Anrufer*innen hatten ein akutes Anliegen. Am häufigsten wurde montags zwischen 9:00 und 11:00 Uhr und 16:00 bis 18:00 Uhr angerufen. 87 % aller Anliegen wurden innerhalb von 24 Stunden erledigt.



Telefonische Erstinformation
M 0676 83 844 7575
Montag bis Freitag
von 8:00 bis 18:00 Uhr

829 Anrufer*innen
von Jänner bis
Dezember 2023

Erstinfo-Kontakte nach Bereichen





Sprechstunde

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

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

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

Auf den Seiten 12 bis 13 finden Sie einen Überblick über die Sprechstunden der einzelnen Standorte.

Projekt Psychotherapie

Im Rahmen eines von der ÖGK finanzierten Projektes ist es uns seit 2019 möglich, Psychotherapie für Menschen mit einer schweren chronischen Erkrankung, und in vielerlei Hinsicht dadurch benachteiligten Kund*innen, kostenfrei zur Verfügung zu stellen.

Dieses Projekt durften wir in den letzten beiden Jahren im Umfang deutlich erweitern, eine eigene organisatorische und fachliche Leitungsstruktur, zusammengefasst im Rahmen des Psychotherapieangebotes des Fachbereiches Familienberatung und Psychotherapie, wurde geschaffen. Vor allem in der Vermittlung und Zuweisung jener Kund*innen, die von Psychotherapie profitieren können, fällt uns eine wichtige Rolle zu. Im Sinne teamorientierten Arbeitens stellen wir hier ausreichende Besprechungsstrukturen zur Verfügung.

Weitere Bemühungen sind notwendig, um den geplanten flächendeckenden Angebotsausbau voranzutreiben, um besonders auch Kund*innen in strukturärmeren Regionen Zugang zu dieser ganz besonderen Unterstützungsleistung zu gewährleisten. Wir setzen auf die weitere gute Zusammenarbeit innerhalb unseres Bereiches und bedanken uns an dieser Stelle bei allen Mitarbeiter*innen für das Engagement und die Umsetzung.

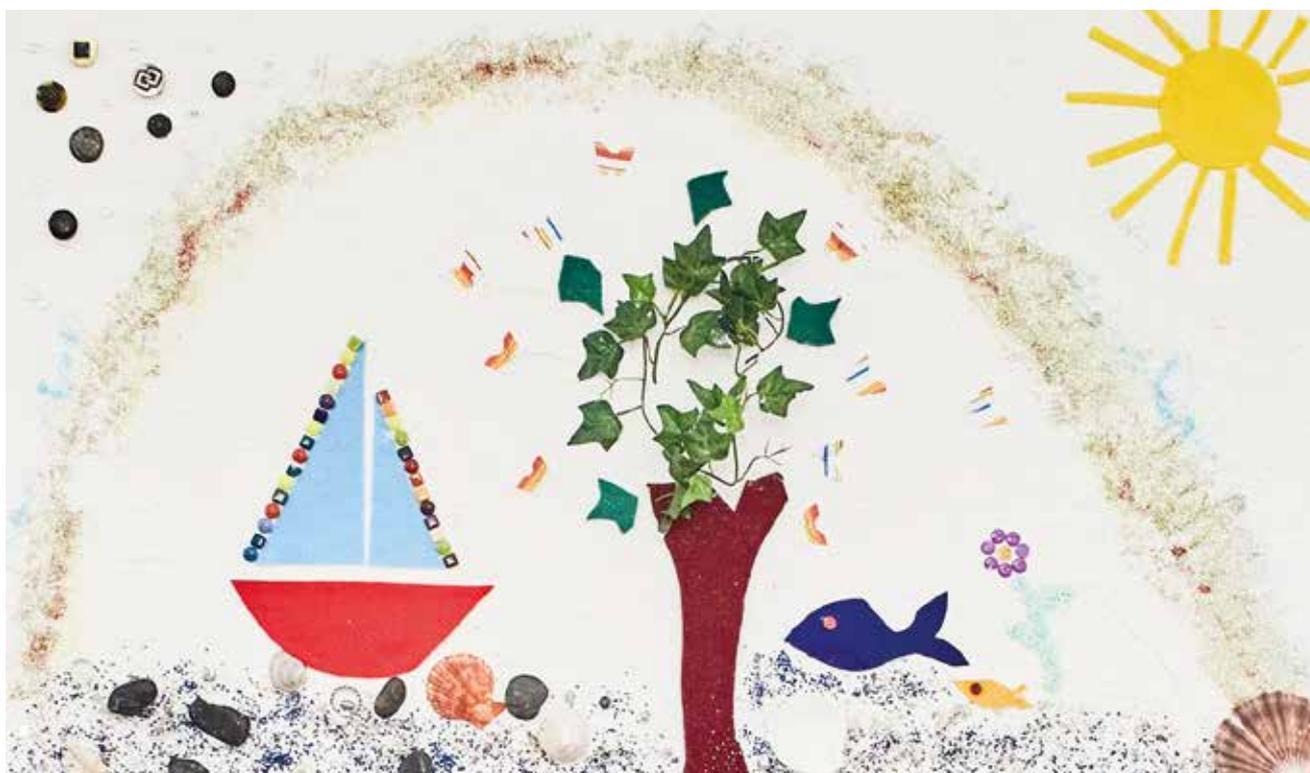


Bild der Wanderausstellung

Transitionsbegleitung

Pilotprojekt

laufend seit Frühjahr 2023 – derzeit geplant bis Ende 2024

Thema

In der Übergangsphase zwischen dem 16. und dem 25. Lebensjahr verändert sich das psychiatrische Hilfesystem stark. Mit der Volljährigkeit (und je nach Hilfsangebot auch in den darauffolgenden 1–3 Jahren) ist ein Übertritt in das Versorgungssystem der Erwachsenen notwendig.

Gegenwärtig bestehen allerdings noch vielerorts erhebliche Schnittstellenprobleme zwischen den unterschiedlichen Versorgungssegmenten des Kindes-, Jugend- und Erwachsenenalters. Jugendliche bzw. junge Erwachsene brauchen daher in dieser Übergangsphase (Transition) ein stabiles Setting, das ihnen ermöglicht, den Entwicklungsprozess positiv abzuschließen. Darüber hinaus ist ein institutioneller Rahmen erforderlich, der die Behandlung und Beratung für Jugendliche wie für Erwachsene zulässt.

Zielgruppe

Die Kernzielgruppe des Pilotprojektes sind Jugendliche und junge Erwachsene ab Beendigung der Schulpflicht bis ca. 25 Jahre, die Problemstellungen aufweisen, die ursächlich mit dem Transitionsthema zusammenhängen, und vom Krankheitsbild her der Kernzielgruppe des PSD („schwerkranke Menschen mit komplexem Unterstützungsbedarf“) zuzuordnen sind.

Voraussetzung ist somit, dass Kund*innen nach einem Clearing bei Beginn des Betreuungssettings eine Diagnose oder Verdachtsdiagnose aufweisen, die den Kriterien des PSD entspricht.

Betreuungsziel

Es soll neben den im PSD-Vertrag festgelegten Behandlungszielen besonderes Augenmerk daraufgelegt werden, Kund*innen durch das Herstellen von Kontinuität und eines stabilen Settings in dieser sensiblen Übergangsphase (Transition) zu begleiten und sie beim Übergang von einem Helfersystem ins andere bzw. beim Übergang von der „Fürsorge durch andere“ hin zur „Autonomie“ zu unterstützen.

Zentral ist gerade in der Phase der Transition die Vermittlung der Sicherheit, im PSD-Setting bleiben zu können, auch wenn andere Teile des Hilfesystems aufgrund des Alters wegfallen.

Verbindungsdienst

Ein wichtiges Verbindungsglied zwischen stationärem/halbstationärem psychiatrischen Bereich und dem nachsorgenden niedergelassenen Bereich stellt der Verbindungsdienst des PSD für seine Kund*innen dar.

Diese Leistung ist auch in unserer Rahmenvereinbarung mit dem Land NÖ erfasst. In den vergangenen Jahren ist es aufgrund der generellen Corona-Maßnahmen und der damit verbundenen und nachvollziehbaren Zugangsbeschränkungen in die Klinik zu einem deutlichen Rückgang der Zahlen der durch den Verbindungsdienst erfassten und vermittelten Patient*innen gekommen. Auch zeigten sich hier klinikspezifische, in erster Linie auf die erhöhte Arbeitslast und geringere Liegedauer zurückzuführende Unterschiede der Zuweisungen der einzelnen Standorte. Eine stabile Erholung auf das Vorniveau ist bereits abzusehen, zusätzlich hat sich vor allem im letzten Jahr der Gedanke entwickelt,

mit dem Verbindungsdienst auch eine „PSD-Sprechstunde“ innerhalb der Klinik – geplant im LK Mauer – für das erste Halbjahr 2024 zu schaffen. Erfreulich und auf jeden Fall berichtenswert ist der seit Juni 2023 neu etablierte Verbindungsdienst in die psychiatrische Tagesklinik des UK St. Pölten.

Zahlen und Fakten:

- **2022**
517 Gespräche,
davon 286
neue Kund*innen
- **2023**
834 Gespräche,
davon 447
neue Kund*innen



Ambulatorien

Vorausschickend dürfen wir den Stellenwert der bestehenden Ambulatorien an den Standorten Amstetten, St. Pölten und Zwettl zur Absicherung des medizinischen Leistungsangebotes für unsere Kund*innen sowie als Grundlage zur Schaffung neuer sinnvoller Projekte verdeutlichen.

Die Errichtung von Ambulatorien wird aus diesen Gründen in den kommenden Jahren in Zusammenarbeit mit der Suchtberatung an allen Standorten angestrebt. Herausforderungen liegen hierbei zum einen in der Erfassung und Umsetzung normativer Vorgaben sowie in der organisatorischen Abbildung innerhalb unseres Fachbereiches. Beide

Punkte haben uns zu einer mittlerweile guten Lernkurve in der Entwicklungsarbeit rund um Errichtungs- und Betriebsbewilligungen verholfen – realistische zeitliche Zielsetzungen sind erfolgt.

St. Pölten (Sucht) | 2024 positiv erledigt

Krems | 2024 laufende Umbauarbeiten

Waidhofen/Thaya | 2024 Planungsphase

Zwettl (Sucht) | 2024 Beginn Planung

Melk | 2025 Beginn Planung

Danke an alle die bisher diese Entwicklung ermöglicht und gemeinsam mit uns an den Perspektiven gearbeitet haben!





Angebote für junge Erwachsene beim PSD

Die Zielgruppe der jungen Erwachsenen ist seit der Coronapandemie nicht nur medial, sondern auch innerhalb des Dienstleistungsverbundes immer mehr präsent.

Um den Bedürfnissen unserer jugendlichen Kund*innen gerecht zu werden, sind in den letzten Jahren unterschiedlichste Gruppenangebote im PSD sowie im Club Aktiv entstanden. Exemplarisch soll nun die überaus beliebte Gruppe für junge Erwachsene des PSD Amstetten vorgestellt werden:

Was wir machen:

- Regelmäßige Treffen (jede 2. Woche donnerstags, 2 Stunden)
- Aktive Freizeitgestaltung: Adventmarktbesuch, Kinobesuch, EscapeRoom ...
- Bewegung/Outdooraktivitäten: Eislaufen, Minigolf ...
- Alltagspraktische Tätigkeiten: Kochen, Backen ...
- Lebensweltorientierung: Discobesuch, Shoppingtour, Cocktailnachmittag ...
- Fokus Soziale Kompetenzen: Plaudern, Spieleabend ...

Was wir ermöglichen:

- Offene Runde und geselliges Miteinander
- Locker Zeit verbringen
- Neues kennenlernen
- Gleichaltrige treffen
- Freundschaften knüpfen
- Vorurteilsfreien Raum schaffen
- 110 % Spaß

Was ermöglicht es für dich:

- Soziale Kontakte pflegen
- Aktiv sein
- Gemeinsam lachen
- Zusammenwachsen
- Neugierig bleiben
- Abwechslung
- Mitgestalten

Das Highlight des letzten Jahres war definitiv der gemeinsame Fortgehabend mit den Nachtschwärmer*innen der „Gruppe junger Erwachsener“ aus Amstetten.

Seit 2017 bietet der PsychoSoziale Dienst Amstetten mit der Gruppe junger Erwachsener 18- bis 30-jährigen psychisch erkrankten Menschen einen Ort zu regelmäßigen Treffen, in entspannter Atmosphäre. Ziel der offenen Gruppe ist es, aktiv die gemeinsame Freizeit zu gestalten, neue Leute und Aktivitäten kennenzulernen, sowie durch die lockere Runde Freundschaften knüpfen zu können.

Das alles unter dem bewährten Motto „110% Spaß“ 😊

Am 5. Mai 2023 ging es mit dem Zug in das „Bermuda Dreieck“ nach Ybbs.

Die Vorfreude in der Gruppe war riesig! Bei der Ankunft wurde mit Kindersekt auf eine „leiwande“ Zeit angestoßen. Nach einer kleinen Stärkung in einem Schnellimbiss ging´s ab zur ersten Station: Outback Roadhouse – dort wurde fleißig abgerockt. Anschließend zog die top motivierte Gruppe weiter in die Diskothek Pulverfass, um den Dancefloor zu erobern. Am Heimweg wurde bereits die nächste Partynacht fixiert.

Raphaela Waser und Robert Loibl



Mittlerweile gibt es an den Standorten Scheibbs, St. Valentin, Amstetten, St. Pölten, Gmünd und Zwettl eigene Angebote für die Zielgruppe der 18- bis 30-Jährigen.



Ein Zweitagesausflug ins Burgenland

SOFU Amstetten* | Waidhofen an der Ybbs | St. Valentin

Am 22. und 23. Mai 2023 fuhren die SOFU Amstetten, Waidhofen an der Ybbs und St. Valentin mit 18 Kund*innen sowie 5 Betreuer*innen ins wunderschöne Burgenland. Die Vorfreude war groß, da es für viele der erste Urlaub seit Jahren war.

Unsere erste Station führte uns an den Neusiedlersee, wo wir bei traumhaftem Wetter eine Schifffahrt machten. Bei gutem Essen und Musik genossen wir die Aussicht und ließen uns die warme Sonne ins Gesicht strahlen. Weiter ging es mit einer Kutschenfahrt in Richtung unseres Hotels, wo wir den lauwarmen Abend ausklingen ließen.

Am nächsten Tag besuchten wir die Erlebnisbäckerei Nagltreiter sowie das Dorfmuseum Mönchsdorf. Beides war sehr interessant und so konnten wir mit vielen neuen Eindrücken abends wieder die Heimreise antreten.

Martina Gruber und Robert Loibl

* soziotherapeutische Funktionsgruppe

Von Krems ins Künstler-Atelier Gugging

... eine erfolgreiche und erfreuliche Fallgeschichte

Anfang 2023 kam Herr K. in die Sprechstunde. Sein Vater war vor einigen Jahren verstorben und er hatte trotz seiner Erkrankung die Betreuung seiner Mutter weitgehend übernommen.

Mit dieser Aufgabe und mit seinen eigenen Problemstellungen überfordert, herrschte zum Zeitpunkt der Vorstellung finanzielles Chaos. Er litt unter Zukunftssorgen, die medizinische Behandlung war kaum gegeben. Im Bemühen den Kunden zu restrukturieren, seine finanziellen und organisatorischen Angelegenheiten zu ordnen und die medizinische Versorgung zu verbessern, führten wir regelmäßige Hausbesuche durch.

In seiner Wohnung wurden wir auf sein großes künstlerisches Talent aufmerksam.

Großflächige Bilder, Skulpturen, Collagen, Selbstporträts und vor allem Bilder mit großen Ameisen stachen uns ins Auge. Schnell war die Idee geboren, Herrn K. im Künstlerhaus Gugging vorzustellen, wo er nach einigem organisatorischen Aufwand im Herbst 2023 tatsächlich im Tagesatelier aufgenommen wurde.

Wir wünschen Herrn K. alles Gute auf seinem weiteren Weg!

Judith Pfeiffer und Claudia Irsa



Anwendung der Marte Meo Methode in der Ergotherapie im psychiatrischen Fachbereich

Ich arbeite als Ergotherapeutin beim PsychoSozialen Dienst der Caritas St. Pölten am Standort Gmünd. In meiner Arbeit ist es mir ein Anliegen, meine Kund*innen in ihren sozialen und individuellen Handlungsfähigkeiten zu unterstützen.

Speziell zur Unterstützung von sozialen Fähigkeiten absolvierte ich im Jahr 2017 bei Marte Meo Austria meine Ausbildung zum Marte Meo Practitioner und schloss im Anschluss die Marte Meo Therapist-Ausbildung an.

Aber was ist die Marte Meo Methode eigentlich und wie kann sie im psychiatrischen Fachbereich in der Ergotherapie eingesetzt werden?

Die Marte Meo Methode wurde in den 1980er Jahren von der Niederländerin Maria Aarts entwickelt und beschäftigt sich mit der Unterstützung von gelingender Interaktion und Entwicklung. Der Begriff „Marte Meo“ kommt aus dem Lateinischen und bedeutet „aus eigener Kraft“ (Aarts, M. & Aarts, J., 2019). „Das Ziel von Marte Meo ist es, Menschen zu ermutigen, ihre eigene Kraft zu nutzen, um Entwicklungsprozesse [...] anzuregen“, so Aarts. „Die Methode vermittelt praktische Kenntnisse mit Hilfe von Videoaufnahmen von Alltagssituationen [...]“ (Aarts, M. & Aarts, J., 2019, S. 21).

Die Marte Meo Methode wurde zunächst für die Elternberatung bei Kindern aus dem Autismus-Spektrum entwickelt, mittlerweile gibt es aber viele verschiedene Anwendungsfelder, unter anderem auch den Bereich der Erwachsenenpsychiatrie (Aarts, M. & Aarts, J., 2019).

Einsatz der Marte Meo Methode

Einerseits besteht ein großer Teil der Methode darin, wie man durch die eigene Kommunikation mit Kund*innen diese in ihrer individuellen Entwicklung unterstützen kann.

Ein zweiter großer Bereich ist der Einsatz von Videoaufnahmen. Dabei wird, nach vorherigem schriftlichen Einverständnis, eine soziale Situation gefilmt (z.B. ein Gespräch, eine gemeinsame Handlung). Als Marte Meo Therapist sehe ich mir dann das Video an, um es zu analysieren. Dabei achte ich darauf, was der*die Kund*in bereits an Kontakt- und Kommunikationsfähigkeiten einsetzt und wo noch Entwicklungsmöglichkeit besteht.

Ausgewählte, positive Videoausschnitte werden dann dem*der Kund*in gezeigt und es wird Rückmeldung dazu gegeben. Im Anschluss wird das Besprochene in der Einzel-Ergotherapie, in Gruppen und im Alltag geübt. Als Ergebnis zeigte sich aus meiner Ergotherapieerfahrung, dass die Marte Meo Methode sehr gut angenommen wurde und gute Erfolge im Bereich der sozialen Fähigkeiten erzielt werden konnten.

Die Methode mit Videoaufnahmen finde ich besonders gut geeignet für das Setting beim PsychoSozialen Dienst, wo eine längere Begleitung der Kund*innen möglich ist. Ich setzte die Methode mit Videoaufnahmen nicht in akuten Krisen ein und sehe sie sehr gut für den rehabilitativen Bereich geeignet.

Was mir persönlich an der Marte Meo Methode sehr gut gefällt, ist der Aufbau auf vorhandenen Fähigkeiten der Kund*innen. Diese in den Videosequenzen aufzuzeigen, ist ein sehr schöner Prozess in der Begleitung. Die positiven Videosequenzen stärken das Selbstvertrauen und ließen bei den Rückmeldungsgesprächen oftmals ein Lächeln über das Gesicht meiner Kund*innen gehen. Durch das Aufzeigen konkreter, kurzer Videosequenzen kann der Übungsauftrag auch sehr klar dargestellt und besprochen werden. Die zu übende Kontakt- oder Kommunikationsfähigkeit kann im Alltag „nebenbei“ eingesetzt werden. Rückmeldungen meiner Kund*innen zum Einsatz der Methode mit Videoaufnahmen waren durchwegs sehr positiv.

Weitere Erfahrungen mit der Methode wären wichtig, um eine Evidenz für den psychiatrischen Fachbereich der Ergotherapie zu erhalten.

Kristina Strohmer

*Quelle:
Aarts, M., Aarts, J. (2019). Das goldene Geschenk. Eindhoven Niederlande: Aarts Productions.*



Videoaufnahme Gesprächssituation



Videoanalyse



Rückmeldungsgespräch

Skillstraining im PSD Krems

Skillstraining – was ist das?

Stolpert man immer wieder über die eigenen Emotionen, so bietet das Skillstraining die Möglichkeit einer Auseinandersetzung damit. Im Rahmen dieser Gruppe wird nach individuellen und passenden Umgangsstrategien für Spannungszustände oder überwältigende Emotionen gesucht. Einerseits soll die eigene Selbstwahrnehmung geschult und selbstschädigendes Verhalten erkannt und reduziert werden. Andererseits wird durch das Kennenlernen der eigenen Verhaltensweisen auch der Umgang mit anderen Menschen reflektiert und durch Übungen erleichtert und verbessert.

Wie läuft das Training ab?

Das Skillstraining setzt sich aus 5 Modulen zusammen. Im PSD Krems wurde jedes Modul mit 8 Terminen geplant und dauerte somit ungefähr 2 Monate.

Es handelt sich um eine geschlossene Gruppe mit maximal 8 Teilnehmer*innen. Ein Einstieg ist immer am Beginn eines neuen Moduls möglich.

Das sind die Module:

- Achtsamkeit
- Emotionsregulation
- Stresstoleranz
- Zwischenmenschliche Fertigkeiten
- Selbstwert

Rückmeldungen der Teilnehmer*innen

Anderen Menschen würde ich das Training so beschreiben...

- ... ein Training für Geist und Seele, für die Selbstwahrnehmung und die Wahrnehmung anderer
- ... Probleme durch Übungen und Gespräche in der Gruppe lösen können
- ... man kann sich besser kennenlernen

Das Skillstraining ist für mich...

- ... ein wichtiger Teil des letzten Jahres geworden
- ... interessant
- ... eine Bereicherung, ich lerne viel Positives
- ... ein gutes Training für meine Wahrnehmung
- ... die Disziplin, eine Übung zu den ausgemachten Zeitpunkten durchzuführen, wird geschärft
- ... konnte von Neuem lernen
- ... Ich habe gelernt, die Skills gezielt einzusetzen

Besonders hilfreich am Training sind für mich...

- ... die Übungen
- ... das Miteinander
- ... die Gruppe

Das habe ich mir vom Skillstraining mitgenommen:

- ... Strategien zur Stressbewältigung
- ... dass ich es endlich geschafft habe, wieder eine Tagesstruktur zu schaffen und das wiederum hat meine Stimmung gehoben und es geht mir etwas besser
- ... achtsam zu sein
- ... dass ich mit meinen Problemen nicht allein bin und dass ich auf mich schaue, und dass ich etwas ändern kann
- ... es ist wichtig, das Gelernte auch anzuwenden

Was ich unbedingt noch loswerden möchte (Fragen, Anregungen, Veränderungswünsche, Kritik ...)

- ... es gibt keine Kritik, alle sind sehr nett und gestalten die Skillsgruppe interessant und spannend. Ich bin froh, ein Teil der Gruppe zu sein.

Alexandra Bunkrad



Herzlich Willkommen

- 1) Begrüßung, Spannungsabfrage & Offenes
- 2) Anfangsritual & Besprechung
- 3) Besprechung Trainingsaufgabe
- 4) Neue Ziele - neue Infos
- 5) Übungsteil
- 6) Neue Trainingsaufgabe
- 7) Ritual am Ende

Stressstoleranz Solitär spielen
Rätsel

"raus aus der Situation"

Ortswechsel

Laufen ^{im Pavillon sitzen} Blumen anschauen
Kaffe trinken Zeitung lesen Akupressurpunkte
Fernsehen Medikament
in den Himmel sehen Rätsel lösen
auf der Couch liegen ^{immer noch} Thema besprechen
Basteln Spiele spielen
Kochen od Backen Hund-spieler od kuscheln
Etiketten lesen Probleme für andere lösen
Katze ströckeln Tee trinken Rad fahren
Ruhe, Schlaf & ruhige Musik Gartenarbeit



Zweitagesausflug ICM Krems

Im Juni 2023 machten wir uns auf den Weg ins Waldviertel. Fünf Teilnehmer*innen des ICM Krems waren mit dabei.

Am 27. Juni 2023 trafen wir uns in der Früh im Beratungszentrum. Unser erster Zwischenstopp mit Kaffeepause führte uns ins schöne Strandbad in Plank am Kamp.

Weiter ging es dann Richtung Waldviertel mit dem Besuch des weitläufigen Areals der Ruine Kollmitz an der Thaya.

In Eibenstein haben wir anschließend unsere Frühstückspension bezogen.

Die Mittagszeit verbrachten wir in Hardegg, der kleinsten Stadt Österreichs. In einem urigen Gasthaus, direkt an der Thaya gelegen, haben wir mit Blick auf den Fluss und den Grenzübergang nach Tschechien zu Mittag gegessen.

Den Nachmittag verbrachten wir im Nationalpark Thayatal mit einer Führung und Fütterung der Wildkatzen Frida und Carlo.

Den Abend ließen wir im Hof unserer gemütlichen Pension bei einer gemeinsamen Grillerei ausklingen.

Am nächsten Tag führte uns der Weg nach dem gemeinsamen Frühstück weiter nach Felling in eine für Österreich mittlerweile einzigartige Perlmuttermanufaktur. Wir konnten hier einen alten, noch bestehenden Familienbetrieb besichtigen.

In Retz waren wir anschließend Mittagessen, machten einen kleinen Spaziergang in der Altstadt und besuchten zum Abschluss schließlich noch die spektakuläre Windmühle.

Am späten Nachmittag kehrte unsere Gruppe voll mit vielfältigen Eindrücken zurück nach Krems.

Alexandra Bunkrad und Christian Muhm





Wald wirkt!

Wald ist essbar, gesund und bietet für jeden das Richtige!

Seit mehr als 10 Jahren gibt es Waldpädagogik als Angebot beim PsychoSozialen Dienst und Club Aktiv der Caritas.

Uns ist es ein Anliegen, die Menschen immer wieder in die Natur zu führen und deren Vorzüge zu genießen.

Denn selbst große Dichter, Denker und Komponisten wurden in Wäldern zu faszinierenden Werken inspiriert.

Viele Naturkundler verarbeiten Produkte aus dem Wald zu Essen oder nutzen diese für medizinische Zwecke.

In vielen Studien ist mittlerweile belegt, dass Waldluft hilft. Die Genesung in Krankenhäusern geht schneller voran, wenn Patient*innen die Möglichkeit haben, in die Natur zu blicken und nicht nur weiße Wände vor sich haben.

Waldluft hilft bei Infektionen, Immunerkrankungen, Krebs, Depressionen ... Tests belegen, dass die Anzahl der natürlichen Killerzellen um 50 % ansteigt und sie deutlich aktiver sind,

wenn man einen Tag im Wald verbringt. Diese positive Wirkung hält über 7 Tage lang an. Shinrin Yogi, das bei uns bekannte Waldbaden aus Japan, hat sich bereits etabliert und so können Waldbademeister dabei helfen, mit allen Sinnen in die Waldatmosphäre einzutauchen, einzuatmen, hineinzufühlen, hineinzuhören, ja sogar hineinzuschmecken.

Friedrich Nietzsche sagte:

*„Wir sind so gerne in der Natur,
weil diese keine Meinung über uns hat.“*

In den letzten Jahren entwickelte sich unser Angebot im PSD und in den Clubs von der Waldpädagogik hin zu mehr Achtsamkeit und bewusstem Umgang im Wald.

Wir bieten Ausgänge für Gruppen des PSD, des Club Aktiv und auch gerne nach Anfrage bereichsübergreifend an. Während der Corona-Zeit waren Einzelausgänge eine wertvolle, willkommene und heilsame Abwechslung.

Wir achten bei unseren Ausgängen immer darauf, die verschiedenen Sinne mit Riech-Seh-Geschmacks-Hör- und Tast-übungen zu aktivieren. Die Aufgaben richten wir an einzelne Teilnehmer*innen, an Paare oder auch als Gemeinschaftsprojekte an die gesamte Gruppe.

Es macht uns großen Spaß, auf Entdeckungstour zu gehen und die Teilnehmer*innen in die Natur zu begleiten und zu sehen, wie heilsam Natur wirkt.



Waldwissen:

- 1) Wieviel Prozent der Fläche Österreichs besteht aus Wald?
- 2) Zu welcher Tageszeit wachsen Bäume?
- 3) Warum verströmen Bäume ätherische Öle?
- 4) Warum ist Totholz so wichtig im Wald?
- 5) Welche Nadelbäume verlieren im Herbst ihre Nadeln?
- 6) Welcher Nadelbaum bildet keine Zapfen?

Die Auflösung finden Sie auf Seite 87!

Aussagen von Teilnehmer*innen, was sie mit Wald verbindet und was Wald für sie bedeutet:

- Ich erinnere mich an meine Kindheit mit Zapfenspielen oder Lehmkugeln formen
- Ich fühle mich durch das Blätterdach geschützt, bei Regen oder bei Hitze, Wald hat eine gute gesunde Luft
- Im Wald bin ich unbeschwert
- Wald ist Spielplatz, Naschgarten und Tiergarten
- Ich nutze den Wald als Naherholungsraum
- Bewegung und Sport im Wald ist angenehmer, die Farben der Natur, das Grün wirkt belebend und beruhigend gleichsam auf mich
- Wald bringt mir Klarheit
- Ausstieg aus dem Alltag gelingt mir in der Natur
- Ich schlafe besser und öfter schneller ein, wenn ich im Wald war

Bis bald im Wald!

Sonja Winter und Gabriele Hinterkörner

Quellen: Andreas Weber, Philosoph, Meeresbiologe, Schriftsteller, Clemens G. Arvay



Senior*innentreff

Die Gruppe wird seit Herbst 2023 zweimal im Monat für zwei Stunden am Standort Waidhofen an der Ybbs angeboten.

Das Angebot richtet sich an Menschen ab 60 Jahren. Die Durchführung der Gruppe erfolgt im Beratungszentrum und wird von zwei Gruppenleiter*innen (Sozialarbeit/Pflege) begleitet. Die Gruppengröße beläuft sich im Durchschnitt auf 6 Teilnehmer*innen.

Das Ziel der Gruppe ist es, den Teilnehmenden Raum und Zeit zur Verfügung zu stellen, indem sie ihre psychischen Belastungen und Sorgen teilen, sich gegenseitig unterstützen und stärken können. Neben den Möglichkeiten zum Gespräch werden auch im Sinne des Gedächtnistrainings unterschiedlichste Spiele angeboten wie diverse Kartenspiele oder Memory.

Margot Schöbl



„HANNA“ Handarbeits- und Nähgruppe in Waidhofen an der Ybbs

Seit 2020 wird die HANNA-Gruppe am Standort Waidhofen an der Ybbs durchgeführt. Dieses Gruppenangebot findet 14-tägig für je drei Stunden statt.

Die Größe der Gruppe beträgt etwa 6 Personen. Es werden unterschiedlichste Produkte gefertigt, angefangen von Nähwerkstücken über Strickkreationen bis hin zu Änderungsarbeiten. Ebenso wurden in den letzten beiden Jahren zur Weihnachtszeit für die Teilnehmer*innen des Club Aktiv nachhaltige Weihnachtsgeschenke gefertigt. So wurden im Jahr 2022 rund 40 Einkaufstaschen aus Stoff und im Jahr 2023 genauso viele Stoff-Geschenksäckchen genäht. Die dafür benötigten Materialien wurden der Gruppe gespendet. Die HANNA-Gruppe legt ihren Fokus speziell auf Recycling sowie nachhaltiges und ressourcenschonendes Arbeiten.

Margot Schöbl



Wandern ist ...

„Wandern ist eine Tätigkeit der Beine – und ein Zustand der Seele“, laut dem deutschen Schriftsteller Josef Hofmiller.

Wir, die Wandergruppe des PSD Melk, sind seit 2021 große Fans von ausgedehnten Fußmärschen in unterschiedlichen Gegenden. Ob Lunzer See, Wachau, Trefflingfall, Erlaufschlucht, Ruine Aggstein oder Hiesberg, mit Begeisterung wird das Angebot angenommen. Bisher konnten wir schon neun wunderschöne Wanderungen genießen und auch in den kommenden Jahren haben wir vor, neue Wege zu beschreiten.

Ein Highlight war dieses Jahr die Einladung eines PSD-Kunden aus dem Texingtal, der mit uns von seinem Zuhause weg auf den Hochsteinberg-Gipfel wanderte und uns als ortskundiger Wanderführer die Schönheit seines Heimatortes zeigte.

Die Bewegung an der frischen Luft, die sich bietenden Eindrücke der Natur und die Gemeinschaft in der Gruppe machen unsere Ausflüge jedes Mal aufs Neue zu einem besonders wertvollen und unvergesslichen Erlebnis.

Karin Laher



Mein Name ist Peter S. und schon als kleines Kind bezeichnete ich den Wald als „meinen Freund“. Seit dieser Zeit ging ich erst mit meinen Eltern und Großeltern, dann mit Freunden und, als diese das Interesse verloren, auch alleine wandern, bis meine Angst vor fremden Menschen dies nicht mehr zuließ. Ich wurde somit von einer wichtigen Ressource abgeschnitten, welche mir Erholung, Entspannung und mehr brachte.

Und obwohl ich, wegen besagter Angst, beim ersten Treffen der Wandergruppe in ziemlicher Panik und kurz vor der Flucht war, ging es von Mal zu Mal besser. Daher hoffe ich und wünsche ich mir, dass wir möglichst bald, mit so vielen Terminen wie möglich, wieder mit dem Wandern beginnen.

„Genauso wie mein Körper Wasser und Nahrung benötigt, benötigt meine Seele Kontakt zur Natur.“



Können Gehirne joggen?

Wir – die „Gehirnjogger*innen“ aus Melk, eine seit Jahren bestehende, sehr konstante Gruppe – verschreiben uns der Einstellung „use it or lose it“ (oder auch „Wer rastet, der rostet“) und kommen wöchentlich für eine Stunde zusammen, um unsere Gehirne vor neue Herausforderungen zu stellen.

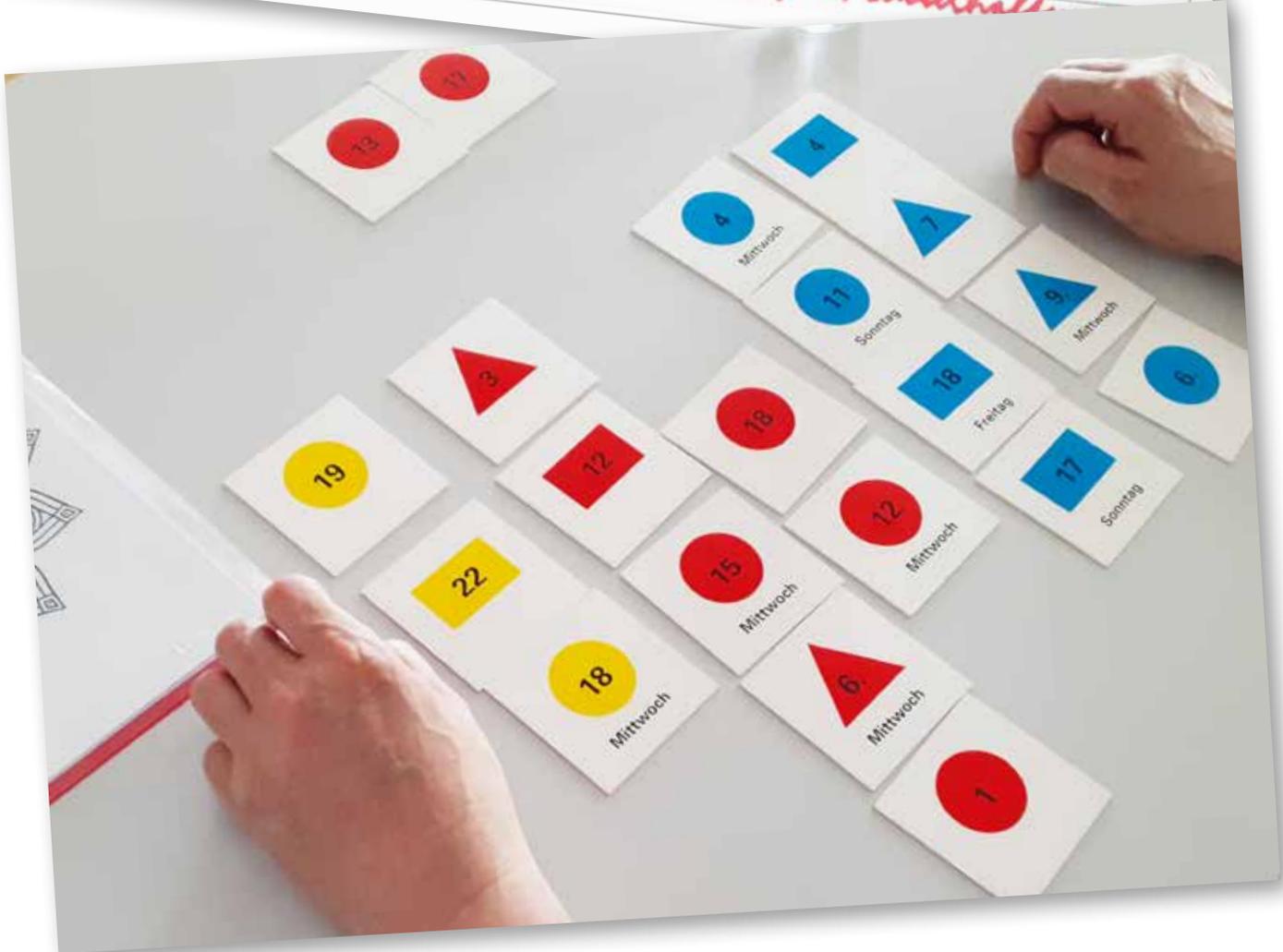
Neben Gedächtnis-, Konzentrations- und Aufmerksamkeitsübungen werden im Rahmen der regelmäßigen Termine auch körperliche Bewegung, Kreativität, soziale Interaktion und Durchhaltevermögen angeregt. Damit bringen wir Abwechslung ins Gruppengeschehen. Ob Stift-Zettel-Übungen, Sprachspiele, Denksport, Rätselaufgaben, Rollenspiele zum Durchdenken von Lösungsstrategien oder die Kombination von kognitiven Übungen mit Bewegung in Form eines Spaziergangs oder Ballspiels im Park – jedes Verlassen der eigenen Komfortzone trägt Früchte. Jede Gruppeneinheit wird an die aktuellen Bedürfnisse und Möglichkeiten der Anwesenden angepasst. Damit wird Über- oder Unterforderung weitgehend vermieden und die Gruppenteilnehmer*innen verlassen entspannt die Einheit – bestenfalls mit der Motivation, in der darauffolgenden Woche wieder

zur Gruppe zu kommen. Der Effekt sozialer Kontakte für das Gehirn ist ebenfalls nicht zu unterschätzen. Wesentlich für den Lerneffekt ist es außerdem, dass die Übungen Spaß machen. Es wird häufig und gerne miteinander gelacht und dieser gemeinsame Spaß am Lernen und Ausprobieren hat den wunderbaren Nebeneffekt, dass das „Glückshormon“ Dopamin ausgeschüttet wird.

Wer sich also Zeit seines Lebens geistig fit und aktiv hält, arbeitet an seiner kognitiven Reserve, die er im Alter gut brauchen kann. In diesem Sinne, lassen Sie ihr Gehirn regelmäßig joggen!

Karin Laher

G GEHIRN FÖRDERN *Scha genau hin, Gefühle große Abwechslung*
 GEHEIMSAM RAUSGEHEN
E ERKLÄRUNGEN AUFLÖSEN *sine tolle Gruppe, Entschiedenheit*
 Entspannt mich **ERFOLG ERLEBEN**
H HILFE *Humorvoll* hilft mir gegen Stresszustände **HUKOR**
HIRNARBEIT *Schritt*
 Ich bin abgedankt von den Stimmen **INTERESSE** in der Gruppe ist es angenehm
Stimmen rauslassen
R REICHHALTIGES PROGRAMM **REDEN** **RUHE BEIM SPIELEN**
 Kennst mich mit *Wissen*
N NACH BESPRECHEN DER ÜBUNGEN **NATUR ERLEBEN** nicht nahe ich, was die Stimmen mir sagen
Meine Partner treffen
J JEDEN RESPEKTIEREN, ja und nein sagen *Jenga* ja, Gehirn jogging entspannt mich
O OFFEN SEIN *ohne Zwang* **ORDNEN BEIM GEDANKEN**
 alles klar im Gehirn jogging
G GESELLSCHAFT *gibt mir Kraft für die kommende Woche, Gedanken am Laufen*
GEHIRN ANSTRENGEN
GEMEINSAMKEIT *gönnt mir Ruhe im Leben, funktionsam* **GEHÜTLICH**
 Ich genieße Gehirn jogging **IMMER PÜNKTLICH ERSCHEINEN** **INTERESSANTE AUFGABEN**
N NEU IN KEITEN **NATUR GERIßEN** nicht fürcht ich mich von den Stimmen im Gehirn jogging
G GENÜG AUFMERSAMKEIT *gibt mir Zuversicht im Leben* **GUTE UNTERHALT**
GEDÄCHNIS ÜBUNGEN





Akzeptiert werden, so wie ich bin!

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

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

Wir laden ein zu

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

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

Die Mitarbeiter*innen im Club Aktiv kommen aus unterschiedlichen sozialpsychiatrischen Berufen.

Wir wollen

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

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

Zahlen und Fakten:

– **2022:**
2.722 Veranstaltungen
mit 22.870 Teilnehmer*innen

– **2023:**
2.648 Veranstaltungen
mit 24.763 Teilnehmer*innen

Termin	Programm	Betreuung
Fr 1 08:00-12:00	Spielevormittag	
Mo 4 08:00-12:00	Frühstücken Riesenhuber Weißes Kreuz; Bitte anmelden im Club!	Sandra, Sandra Min.
Di 5 13:00-16:00	Trommeln (KTA); Clubcafe	Raphaela, Sandra
Mi 6 13:00-17:00	Bosna selbstgemacht	Sandra, Judith
Do 7 09:00-14:00	Kochen: Vegetarisches Curry mit Reis	Raphaela, Sophia
Fr 8 08:00-12:00	Stadtbummel und Clubcafe	Raphaela, Martina
Mo 11 08:00-12:00	Frühstücken im Club; HANNA	Raphaela, Sandra
Di 12 13:00-16:00	Singen (KTA); Clubcafe	Raphaela, Christine
Mi 13 13:00-17:00	Osterdeko gestalten	Raphaela, Sandra
Do 14 09:00-14:00	Kochen: Grillhendl mit Risipisi und Kartoffelsalat; Abschiedsfeier Constanze	Raphaela, Sandra
Fr 15 08:00-12:00	Osterpinze und -brioche selber backen und genießen	Raphaela, Sandra
Mo 18 08:00-12:00	Frühstücken im Club; HANNA	Raphaela, Sandra
Di 19 13:00-16:00	Gesprächsrunde mit Sexologin Petrisa und Marlis (KTA); Clubcafe	Raphaela, Sandra
Mi 20 11:00-15:00	Finissage Amstetten	Sandra Min., Robert
Do 21 09:00-14:00	Kochen: Quiche mit Salat	Raphaela, Sandra, Sandra Min.
Fr 22 08:00-12:00	Besuch am Ostermarkt der Stadttoase; Bitte anmelden im Club!	Sandra, Sandra Min.
Mo 25 08:00-12:00	Frühstücken im Club; ab 09:00 Vitalcoach	Sandra, Julia
Di 26 13:00-16:00	Englisch für Anfänger (KTA); Clubcafe	Sandra Min., Judith
Mi 27 13:00-17:00	Gehirnjogging	Sandra Min., Lisa
Do 28 09:00-14:00	Einladung von Pfarrer Peter Bösendorfer zum Mittagessen im Pfarrhof St. Stephan; Bitte anmelden im Club!	Sandra Min., Robert
	Club Aktiv Amstetten 3300 Amstetten, Hauptplatz 37, Telefon: 07472/65544	Sandra Min., Christine

Alle Clubprogramme und die Öffnungszeiten der einzelnen Clubs finden Sie unter:



Fahrtendienst

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

Die logistischen Aufgaben, wie das Gewinnen von Freiwilligen, Planung, Koordination und Organisation der Fahrten, Betreuung der Fahrer*innen, Abrechnung und Kontrolle der Fahrtenbücher, werden von den

Clubkoordinator*innen erledigt.

Der Fahrtendienst ist ein wichtiger Bestandteil in der Versorgung von schwer psychisch kranken Menschen, um dem sozialen Rückzug entgegenzuwirken und ein selbstbestimmtes Leben zu ermöglichen.

Zahlen und Fakten:

Im Jahr **2022** wurden bei **2.050 Fahrten** **3.890 Personen** gefahren.

Im Jahr **2023** wurden bei **2.173 Fahrten** **4.769 Personen** gefahren.



Let's talk English!

Einmal im Monat treffen wir uns im Club Aktiv in Zwettl, um unsere Englisch-Kenntnisse aufzufrischen.

Wir unterhalten uns über die Jahreszeiten und die jeweiligen Aktivitäten, wir spielen Einkaufssituationen mit englischen Dialogen nach, wir backen zu Weihnachten einen traditionellen „Yule log*“ oder machen Spiele auf Englisch. Das Highlight des Sommers war sicherlich im Eissalon Eis auf Englisch zu bestellen und dieses dann gemeinsam zu genießen.

Wichtig ist uns, dass alle ihre Kenntnisse einbringen können, egal ob dies nur ein paar Wörter sind, die noch aus der Schulzeit bekannt sind, ob dies aus dem Englisch-Lernen mit den eigenen Kindern kommt, oder ob konversationsfähige Kenntnisse da sind. Wir helfen einander das eine oder andere englische Wort zu finden und zu verwenden. Ganz nebenbei ist es ein gutes Gehirn-Jogging, Vokabeln zu lernen, zu wiederholen und anzuwenden.

Und das Allerwichtigste ist uns, dass wir während unseres „Englisch-Kurses“ jede Menge Spaß haben.

Gabriela Koppensteiner

* traditioneller Weihnachtskuchen



„Freies Malen“ – Ein kreativ-therapeutisches Angebot

Einmal im Monat bieten wir die Möglichkeit des „Freien Malens“ im Club Aktiv Waidhofen an der Ybbs an.

Die Teilnehmenden erwartet eine vorbereitete Umgebung: mit einem Palettentisch mitten im Raum, bestückt mit 18 hochwertigen Gouachefarben, jeweils zwei den Farben zugeordneten Naturhaarpinseln und großformatigen, ausgewählten Papierbögen. Gemalt wird im Stehen, wobei das Papier auf mobilen Holzwänden montiert ist.

Der Palettentisch wird gemeinsam benutzt. Die Malenden werden „bedient“, das bedeutet, dass sie mit dem, was sie für ihr Malspiel brauchen, versorgt werden. Die im Malort entstehenden Bilder werden nicht kommentiert, bleiben unbewertet und werden nicht aus-

gestellt bzw. nicht mit nach Hause gegeben. Damit wird gewährleistet, dass die Malenden ohne Vergleiche, ohne Leistungsdruck und Interpretationen sich dem Malen hingeben können.

Das Zusammenspiel von Konzentration, Aufmerksamkeit und Wertschätzung ergibt ein entspanntes Erleben. Die Malenden folgen ihrer eigenen Spur und genießen ein sich Entfalten und schöpferisches Gestalten, ohne irgendjemand außer sich selbst gerecht werden zu müssen.

Bernadette Aigner



„Tierischer“ Besuch im Club Aktiv Waidhofen/Thaya

Wer meint, Glück könne man nicht anfassen – der hat noch nie ein Tier gestreichelt ... unter diesem Motto stehen die „tierischen“ Besuche bei uns im Club.

Milka, Jua, Pipihenderl und Co. besuchen in regelmäßigen Abständen den Club Aktiv Waidhofen/Thaya.

Wir durften aus dieser Truppe schon einige vierbeinige und gefiederte Therapeuten kennenlernen – ein paar Überraschungsgäste warten noch auf uns.

Ziege Milka und Schaf Jua genossen die Streicheleinheiten, Leckerlis und Spaziergänge mit uns und natürlich auch umgekehrt.

Wann hat man denn schon mal die Gelegenheit, mit einem Schaf oder einer Ziege spazieren zu gehen?

So manche*r Passant*in musste sicher zweimal hinschauen, um sicherzugehen, nicht etwa eine neuartige Hunderasse, sondern tatsächlich ein Schaf und eine Ziege an der Leine zu sehen.

Im Club hatten wir schon allerlei Tiere zu Besuch. Den größten Eindruck haben wohl Lemon und Pipihenderl hinterlassen. Lemon ist ein aufgeweckter Nymphensittich, der es sich mit Vorliebe auf den Köpfen der Clubbesucher*innen bequem gemacht oder seine Aufmerksamkeit den diversen Schmuckstücken der Damen geschenkt hat.

Pipihenderl hat uns alle schlichtweg begeistert. Hühnern begegnet man zwar öfters, aber so nahe und zum Anfassen, das war für uns alle neu. Die Kaninchen sind natürlich äußerst begehrte Kuschelpartner.

Es ist immer wieder schön zu sehen, wie die „Tiertherapeuten“ bei ihrer Arbeit vorgehen. Es darf ausgiebig gestreichelt und gekuschelt werden. Jede*r Clubbesucher*in, egal ob laut oder leise, ob ruhig und zurückgezogen oder offen und gesprächig, genießt die Aufmerksamkeit der Tiere. Denn, und das ist eigentlich das Wichtigste, Tiere werten nicht – sie sind einfach für uns da, wenn wir sie respektvoll behandeln.

Cornelia Stranzky





Ein Ausflug wird zum Fixpunkt

Tiergestützte Aktivitäten Club Aktiv Gmünd

Im August 2022 stand zum ersten Mal ein Besuch bei den Pferden und Hunden am Hof unserer Clubkoordinatorin Christina am Programm.

Seitdem lässt die Anziehungskraft der Tiere die Gmünder Clubbesucher*innen nicht mehr los und sie wünschen sich immer wieder Aktivitäten mit Hansi, Lisi, Maxi und Co. Einmal im Monat findet nun ein tiergestütztes kreativ-therapeutisches Angebot statt. Nach dem Ankommen werden die Pferde von der Koppel geholt, zum Putzplatz geführt und dort gebürstet und gestreichelt. Die Hufe werden ausgekratzt, Mähne und Schweif frisiert.

Hund Maxi ist einstweilen damit beschäftigt, die Aufmerksamkeit auf sich zu ziehen und freut sich über Streicheleinheiten und Leckerlis. Seine Freundin Bella liebt Ballspiele.

Gemeinsam besprechen wir dann den weiteren Ablauf. Unterschiedliche Übungsaufgaben am Reitplatz oder auch Spaziergänge in der Umgebung sind möglich.

Entscheidungen sind gefragt ... Wer? Mit wem? Wann? Wo? Was? So gut wie möglich werden persönliche Wünsche erfüllt, alle Aufgaben und Tiere verteilt ... oder doch erst nur ein bisschen zuschauen? Wetter und Bodenverhältnisse müssen natürlich auch berücksichtigt werden. Zum Abschluss werden die Pferde meist mit Karotten und hartem Brot verwöhnt und für die Teilnehmer*innen gibt es auch noch einen gemütlichen Ausklang.



Vielleicht klingt das alles sehr simpel, aber die Tiere laden uns ein um

- Abläufe kennenzulernen
- Fertigkeiten zu entwickeln
- Ängste zu überwinden und mutig zu sein
- Grenzen wahrzunehmen
- Verantwortung zu übernehmen
- im Team zusammenzuarbeiten
- sich in der Natur zu bewegen
- vorausschauend zu handeln
- sich durchzusetzen
- Herausforderungen anzunehmen und Aufgaben zu bewältigen
- zu beobachten und uns in andere hineinzusetzen
- Stimmung und Wohlbefinden zu verbessern.

Und diese Aufzählung ist keinesfalls vollständig. Die Wirkung von Tieren auf Menschen ist für uns alle deutlich erlebbar und wissenschaftlich belegt.

In der kalten Jahreszeit machen wir Pause und freuen uns schon auf die nächsten Termine.

Christina Löschenbrand und Anne Ossai-Riha

Feedback von Sabine W. (Clubbesucherin)

„Die Therapiepferde da haben mir gut gefallen. Es ist so beruhigend. Die Harmonie am Hof ist perfekt. Die Pferde geben mir Ruhe. Wenn ich sie angreife, spüre ich ihre Energie. Das gibt mir Kraft. Ich freue mich schon, wenn's nach der Winterpause wieder weitergeht.“

Feedback von Kerstin K. (Clubbesucherin)

„Für mich war es stets eine große Freude, mit den Tieren zu arbeiten. Es war eine tolle Abwechslung und hat einen im positiven Sinn aus dem Alltag gerissen. Es waren immer tolle Stunden, aber am meisten hab ich mich auf die Arbeit mit den Pferden gefreut. Genau genommen auf EIN Pferd. Hansi. Mit ihm zu arbeiten, hat mein Selbstvertrauen gestärkt und mich total entspannt. Ich freue mich schon jetzt auf die neuen Stunden mit den Tieren.“



Cluburlaub 2022 – ich war dabei!

Im Mai 2022 fuhren 42 mutige, euphorische Reiselustige mit einem Busunternehmen nach Umag – der erste Cluburlaub seit Corona.

Mo, 16. Mai – so früh wie schon lange nicht –, ob das gutgeht? Wird es da schon warm sein? Wird das Meer Badetemperatur haben? Wird die Reise überhaupt stattfinden? ... mit welchen Auflagen?

Diese Fragen und noch mehr geisterten in unseren Köpfen umher.

Ja, wir ziehen das durch und freuen uns schon sehr!

Sicherheitshalber wurde ein Quartier mit Hallenbad, beheiztem Außenbecken, Sauna, Wellness und Fitnessraum gebucht – Das Wetter war herrlich – richtig sommerlich! Die Nähe zum Meer genial – abends zusätzlich als Fotomotiv für unvergessliche Sonnenuntergänge.

Heuer erstmals mit auf Reisen war eine Boombox: eine Art Lautsprecher, die vom Handy via Bluetooth Musik überträgt. Bereits im Bus herrschte Urlaubsstimmung und mit Liedern wie „Y.M.C.A“ oder Schlagern wie „Schwarzer Sand von Santa Cruz“ verging die Fahrzeit wie im Fluge – hier auch ein Dankeschön an unseren großartigen Buschauffeur Gerhard – immer entspannt und gut gelaunt. Bei der Heimfahrt an der österreichischen Grenze von einem Bundesheersoldaten gefragt: „Wo fahrt ihr hin?“ ... „Na ham!“, bewies er seinen Humor und stieg aufs Gas.



Highlights unserer diesjährigen Reise waren sicher:

- Fahrt mit der Bimmelbahn ins Zentrum von Umag
- Zeit am Pool oder am Meer
- Radausfahrt mit Viersitzern
- Geburtstag von Gerald
- Die Stranddisco barfuß im Sand
- Fahrt mit dem Glasbodenboot
- Ausflug zum Leuchtturm

Ein herzliches Dankeschön allen Spender*innen, die diese Reise ermöglichten. Die Momente der Freude bleiben unvergessen!

- Linedance auf der Hotelbühne
 - Tagesausflug nach Rovinj
 - und jeden Abend aufs Neue der Sonnenuntergang
 - Chants singen am Meer – staunen und dankbar sein für all das Schöne
- Unser gemeinsames Musizieren lockte sogar vorbeigehende Passant*innen an, einen Moment bei uns zu verweilen und wieder war bewiesen: Musik kennt keine Grenzen! Danke für die vielen schönen Momente voll Leichtigkeit und Freude – bis zum nächsten Mal!

Bettina Strommer



Adventkranzbinden

Alle Jahre wieder pflegt der Club Aktiv Melk diese Tradition.

Seit 10 Jahren werden jedes Jahr am Freitag vor dem 1. Adventssonntag mit großem Eifer und Begeisterung Adventkränze, Türkränze oder Gestecke von Besucher*innen des Club Aktiv gebunden und geschmückt.

Auch die Räumlichkeiten der Beratungsstelle und der Eingangsbereich werden im Rahmen dieser Stunden weihnachtlich dekoriert und auf die Adventzeit eingestimmt.

Alle Teilnehmer*innen, auch jene, die sich kein handwerkliches Geschick zuschreiben würden, finden ihre Tätigkeiten und die Clubbesucher*innen binden ganz eigenständig den gewünschten Schmuck für zu Hause.

Dieser Brauch ist nicht mehr wegzudenken und die Ergebnisse können sich sehen lassen. Und so heißt es auch im kommenden Jahr wieder „Advent, Advent, ein Lichtlein brennt!“ am selbstgebundenen Adventkranz aus dem Club Aktiv.

Karin Laher



Was die Clubbesucher*innen zum Urlaub sagen möchten ...

Die Waldviertler Clubs machten 2022 einen Kurzurlaub in Salzburg.

Am ersten Tag war das Wetter schön und wir starteten mit einer Bootsfahrt am Mondsee. Vor dem Abendessen machten wir einen kurzen Ausflug zum Wallersee. Bei windigem Wetter konnten wir die Kitesurfer*innen beobachten. Am zweiten Tag besuchten wir Salzburg. Leider regnete es, als wir eine Führung machten. Trotzdem waren alle wetterfest. Anschließend fuhren wir zum Hangar7 und sahen uns die Exponate an. Bei einer Station, wo wir uns als Astronaut*innen fühlen konnten, wurden viele Fotos gemacht. Am letzten Tag erhielten wir trotz Regen eine Führung durch das Gut Aiderbichl. Am Nachmittag erlebten wir eine Führung durch eine Lebkuchenmanufaktur in Bad Leonfelden und fuhren Richtung Heimat.

Mir hat eigentlich alles gut gefallen. Die Kirche beim Mondsee war schön und auch die in Salzburg, die Zwergerl waren lustig. Die 3 Tage waren ein bisserl zu kurz. Das Essen war gut, das Zimmer war schön. Alles war schön.
Bettina H.

Insgesamt war der Urlaub schön.
Michael N.

Im Urlaub vom Club aus hat mir der ganze Ausflug gefallen. Auch der Buschauffeur hat uns sehr gut kutschiert und war sehr nett. Im Hotel zu Post war es auch super. Was mir sehr gut gefallen hat, war die Mondseeschiffahrt und die Führung in Salzburg im Schloss Mirabell. Trotz schlechtem Wetter hat mir auch Gut Aiderbichl und die Führung in der Lebzelterei in Bad Leonfelden sehr gefallen. Wir haben dort Lebkuchen verziert. Ich wünsche mir wieder so einen Ausflug oder auch ins Ausland.
Matthias S.

Christine Löschenbrand



Musik und Bewegung

Im Club Aktiv St. Valentin wird gerne getanzt und gesungen. Im Clubprogramm wird unter anderem „Tanz & Bewegung“, „Wir singen Karaoke“ und „Malen mit Musik“ angeboten.

Tanzen verbindet Kulturen und Generationen, dies ist im Club Aktiv sichtbar und spürbar. Vom rumänischen Volkstanz bis zur modernen Popmusik, Clubbesucher*innen bringen selbst ihre Musikwünsche ein und aktivieren dadurch ihre eigenen Emotionen und Erinnerungen. Manchmal wird auf leise Töne und auf die momentane Gefühlslage geachtet. Beim Tanzen starten wir mit Bewegungsübungen zum Aufwärmen und verwenden Gymnastikbälle, Fitnessbänder und Balanceboards. Auch Übungen von Clubbesucher*innen werden durchgeführt. Die Clubbesucherin Regina tanzt mit „weil's Spaß macht!“ und Elisabeth „weil's gut tut!“. Auch Eddie und Dagmar haben „Freude an der Bewegung“ und nehmen gerne an diesem Clubangebot teil.

Beim Clubprogramm „Wir singen Karaoke“ wird zu Liedern aus unterschiedlichen Musikrichtungen gesungen. Clubbesucherin Valentina meint dazu: „Das Singen befreit meine Seele!“ Johanna „singt so gerne“ und Ingeborg beschreibt das Singen in der Gruppe so: „Beim gemeinsamen Singen fühle ich mich frei!“ Der Clubraum wird zur Bühne und es wird gemeinsam gelacht, gesungen und getanzt. Während des „Malens mit Musik“ wird der malerische Prozess musikalisch umrahmt begleitet, indem Musik gelauscht, Lieder gesungen und Tänze getanzt werden. Es entstehen wunderbare Kunstwerke in der Gruppe, die im Beratungszentrum zu bewundern sind.

Sabine Hofstätter und Sarah Feigl



Dreitagesausflug

Vom 20. bis 22. Juni 2023 fuhren alle 5 Clubs der Region Mostviertel mit 30 Besucher*innen und 6 Betreuerinnen mit dem Autobus auf Kurzurlaub in die Steiermark.

Unsere Ziele in diesen drei Tagen waren bei der Hinreise nach Graz das Lippizanergestüt Piber, das Schloss und die Kirche in Piber aus dem 11. Jahrhundert. Am späteren Nachmittag in Graz angekommen, wurde im Hotel eingchecked und über den Dächern von Graz zu Abend gegessen. Die hochsommerliche Abendstimmung, Livemusik aus der Ferne und die gute Laune der Mitfahrer*innen trug zu einem „richtigen“ Urlaubsgefühl bei.

Am zweiten Urlaubstag fuhren wir mit unserem „Dreitagechauffeur und Reiseleiter Sepp“ zur Besichtigung der einzigartigen und sehr alten Schiffsmühle in Mureck und zu einer Kürbiskernpresse.

Am letzten Tag ging es für die höhenluft-hungrigen Mitfahrer*innen noch auf den Grazer Schlossberg, um den Uhrturm aus der Nähe zu besichtigen. 260 Stufen an einem hochsommerlichen Vormittag hatten es in sich. Während der Heimreise besuchten wir eine Schokoladenmanufaktur in Riegersburg.

Résumé:

Die Mitfahrer*innen sparen oftmals ein ganzes Jahr, um dabei sein zu können. Daher versuchen wir das Angebot so kostengünstig wie möglich zu gestalten. Ein wichtiger Aspekt für die teilnehmenden Clubbesucher*innen ist die Begleitung durch Mitarbeiter*innen. Das schafft Vertrauen und gibt Sicherheit.

Für einige der Urlauber*innen waren diese drei Tage in der Steiermark der erste Urlaub überhaupt und es war schön, wie die Tage in Gemeinschaft positiv erlebt wurden. Neue Bekanntschaften wurden gemacht, Freundschaften geknüpft und werden auch zukünftig bei gegenseitigen Besuchen der Clubs aus Amstetten, Melk, Scheibbs, St. Valentin und Waidhofen/Ybbs gepflegt!

Renate Hiesberger



Achtung: ansteckend!

Wir vom Club Horn haben uns in der Coronazeit mit dem Linedance Virus infiziert!

Es ist so ansteckend, dass es auch die anderen Waldviertler Clubs erwischt hat! Bei der 1. Waldviertler Sternwallfahrt 2022 haben wir Clubs erstmalig gemeinsam einen Tanz aufgeführt, den wir alle im eigenen Club davor geübt hatten.

Nachdem es uns allen so viel Freude bereitet, bieten wir nun regelmäßig unter der Leitung unserer geprüften und sehr geduligen Linedance-Lehrerin Christina viermal pro Jahr clubübergreifend in einem Gasthaus in Schwarzenau Linedance-Nachmittage an.

Wir, die Clubs Horn und Gmünd, haben es gewagt, am neu gestalteten Stadtsee in Horn im Freien auf einer Bühne zu tanzen und zwischendurch die heiß gewordenen Sohlen beim Kneipen abzukühlen. Das Sonnenwetter hat uns Urlaubsfeeling vermittelt und von der kurzzeitigen Nervosität abgelenkt. Einige Bade-gäste haben sich dazugesellt – sowohl tanzend

als auch zuschauend – und so haben wir einen Beitrag zur gelebten Inklusion geleistet – nämlich ein wertvoller Teil der Gesellschaft zu sein – ganz ohne Stigma, ohne Stempel!

Zusätzlich fördert Musik unsere Gesundheit:

Sie hat Einfluss auf zahlreiche physikalische Vorgänge im Körper – verändert den Herzschlag, beeinflusst Atemfrequenz und Blutdruck und ganz nebenbei wirkt sie sich auf Muskelspannung und Hormonhaushalt aus. So kann Musik beflügeln, glücklich machen, beruhigen, entspannen, Erinnerungen wachrufen und Schmerzen lindern – ideal für jede*n von uns!

Und für alle, die es noch nicht wissen: Linedance ist eine Tanzform, bei der in Reihen und Linien vor- und nebeneinander getanzt wird, traditionell meist zu Country-musik, mittlerweile auch vermehrt zu aktuellen Pop-Songs oder Rock'n Roll-Oldies.



Linedance macht Spaß, fördert die Muskulatur, ist gut für Gleichgewicht, Koordination, Herz und Kreislauf. Die auswendig gelernten Schrittfolgen trainieren das Gedächtnis.

*Bettina Strommer und
Christina Löschenbrand*

Rückmeldungen unserer Clubbesucher:

„Beim Linedance gefällt mir sehr gut die Musik, dass ich schon gut tanzen kann und wir alle beisammen sind.“

„Mir gefallen alle Tänze und der Linedance gefällt mir besonders gut.“

„Ich finde Linedance ist eine tolle Abwechslung zum Alltag. Man fördert seine Koordination und tut daneben auch noch was für seine Figur. Ich persönlich hab für mich ein Hobby entdeckt.“



Kreativ-therapeutisches Angebot im Club Aktiv

Der Club Aktiv ist ein Treffpunkt, um soziale Beziehungen zu pflegen, ins Gespräch zu kommen und die Freizeit auf verschiedenste Art und Weise erleben zu können.

So gehört gemeinsames Kochen, Gesellschaftsspiele, Musizieren, Bewegung und Ausflüge ebenso dazu wie kreatives Gestalten.

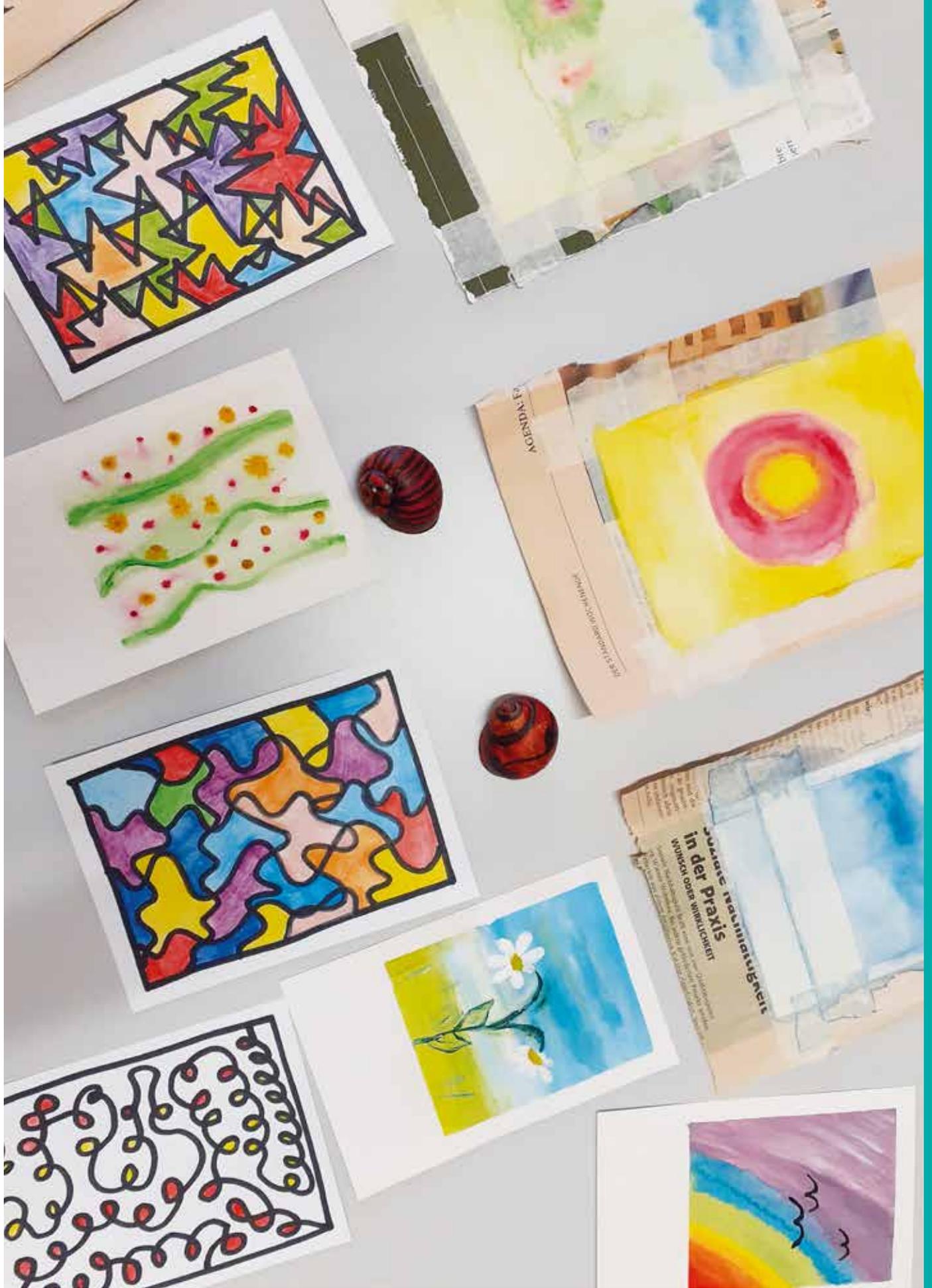
Das KTA – „Kreativ-therapeutisches Angebot“ ist Bestandteil des Vertrages mit dem Fördergeber Land NÖ und findet im Club Aktiv jede Woche für 2 Stunden statt. Diese Leistung wird von externen Anbieter*innen zugekauft oder intern von den Kolleg*innen des PsychoSozialen Dienstes angeboten. Aufgrund der unterschiedlichen Anbieter*innen ist es ein sehr breit gefächertes und von den Besucher*innen beliebtes Angebot im wöchentlichen Programmplan.

Die Bandbreite reicht dabei vom Besuch einer Kräuterpädagogin, Maltherapeutin oder einem Vitalcoach, bis hin zum Trommelworkshop, der Kreativwerkstatt, Waldpädagogik, Schreibwerkstatt, Basisunterricht für neue Medien und vieles mehr.

Im Club Aktiv Melk wurden beim letzten KTA Postkarten hergestellt. Die Besucher*innen wurden professionell angeleitet und konnten verschiedene Techniken ausprobieren. Je nach Wunsch wurde mit Farbstiften, Acrylfarben oder Aquarellfarben gearbeitet.

Zur Freude aller sind wunderschöne einzigartige Werke entstanden!

Claudia Greßl



KIPKE – Kinder Psychisch Kranker Eltern



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

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

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

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

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

Unsere Berater*innen bei KIPKE sind Psycholog*innen und Sozialpädagog*innen. Unser Ziel ist, die Kinder/Jugendlichen in ihrer Situation dauerhaft zu entlasten und altersgerecht über die Erkrankung der Eltern aufzuklären.

Im Mittelpunkt stehen

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

Zahlen und Fakten:

In den Jahren 2022 und 2023 wurden insgesamt **406 Kinder** und **220 Familien** betreut. Es fanden in diesen beiden Jahren **3.781 Gespräche** statt. Dabei wurden **454 Hausbesuche** durchgeführt.

Gemeinsam-stark-Gruppe

Am Standort Amstetten konnte nach fast 4 Jahren endlich wieder ein Gruppenangebot für Kinder psychisch kranker Eltern starten.

Am 27. November 2023 fand mit insgesamt 6 Mädchen (Alter 7–10) aus allen Regionen des Mostviertels (Amstetten, Melk, Scheibbs und Waidhofen/Ybbs), das erste Kennenlernen statt.

Der Gruppenname „Gemeinsam stark“ bietet bereits einen kleinen Einblick, um was es uns vorrangig geht: Die Kinder in ihren Fähigkeiten und Ressourcen zu stärken, in einen gemeinsamen Austausch über die psychischen Erkrankungen der betroffenen Eltern zu gehen und gemeinsam die Welt der Gefühle zu erkunden. In insgesamt 10 Terminen zu je 1,5 Stunden erarbeiten wir mit den Kindern bestimmte Themen (Ressourcen, Umgang mit Gefühlen, Selbstwirksamkeit, Psychoedukation) und bedienen uns kindgerechter und kreativer Methoden.

Der Spaß darf natürlich nicht zu kurz kommen und deshalb haben wir uns ein paar Highlights überlegt, wie z. B. eine Filmvorführung „Alles steht Kopf“ (natürlich mit Popcorn) und eine Weihnachtsstunde mit Musik, Weihnachtsbastelei und Lebkuchen backen.

Wir sind sehr froh und stolz, endlich wieder mit dem Gruppenprogramm gestartet zu haben und freuen uns auf viele weitere schöne Stunden!

*Lisa-Marie Kraft
und Kerstin Wojakow*

hi





Sommercamp

Höhepunkt eines jeden Jahres ist das KIPKE-Sommercamp:

Kinder psychisch kranker Eltern sind mit emotionalen Belastungen konfrontiert, die im weiteren Leben zu psychischen Krisen oder Erkrankungen führen können. Als Erweiterung der Unterstützungsleistung im Rahmen unseres Projektes bieten wir jährlich ein Sommercamp an.

Ein multiprofessionelles Team, bestehend aus Betreuer*innen verschiedener Berufsgruppen, sowie Outdoor- und Gestaltpädagog*innen bieten ein abwechslungsreiches Programm, bei dem die Kinder

- verborgene Talente entdecken
 - eigene Stärken erkennen
 - positive Energie und Erholung erfahren
 - Gemeinsamkeit und Kindheit erleben
 - soziale Kontakte knüpfen
- und so unbeschwert ihre ganz persönlichen und individuellen Ziele erreichen können.







Sommercamps 2022 und 2023



NEU: für klein und groß

Aufgrund des großen Wunsches der Kinder, die bereits viele Jahre hintereinander am Camp teilnahmen, der enormen Nachfrage insgesamt und der langjährigen Erfahrung aller Kolleg*innen entschieden wir uns im Frühjahr 2022, das Programm und den Umfang des Camps zu erweitern. Erstmals waren wir mit jeweils 30 Teilnehmer*innen mit einer Altersverteilung von 7–17 Jahren unterwegs. Das Programm wurde entsprechend logistisch wie inhaltlich altersgerecht angepasst.

Im Familien- und Jugendgästehaus St. Sebastian konnte die gemeinsame Zeit zwischen den Großen und Kleinen ganz besonders genutzt werden: Zeit für Dich! Eigene Stärken erkennen, Gemeinschaft erleben, positive Energie erhalten und voneinander lernen waren die Ziele des Sommercamps für die Kinder und Jugendlichen. Die Campwoche wurde gleich mit einem Glücksworkshop und Kinderyoga eingeläutet. Ein wichtiger Bestandteil für die Kinder

und Jugendlichen sind die Einheiten mit den Outdoor-Pädagog*innen. Dabei lag das Augenmerk darauf, den Kindern und Jugendlichen soziale Kompetenz, Einfühlungsvermögen/Empathie, Selbstvertrauen, Teamfähigkeit, Kooperationsfähigkeit, Problemlösungs- und Kommunikationskompetenz als mögliches Werkzeug für den Alltag zur Verfügung zu stellen und zu trainieren.

Mit Anregung und Unterstützung der Gestaltpädagog*innen konnten die Kinder und Jugendlichen ihre kreativen Fähigkeiten zeigen und phantasievolle Werkstücke gestalten, die sie als Andenken an das Sommercamp mit nach Hause nehmen konnten. Krönender Abschluss der Woche war unser gemeinsames Holi-Farben-Fest auf der großen Wiese.



Podcast-Folge führt ins KIPKE Sommercamp



Mit der „Begegnungszone Caritas“ hat die Caritas St. Pölten seit März einen neuen Podcast ins Leben gerufen.

Der Podcast von, mit und über Menschen in Niederösterreich beleuchtet rund einmal im Monat die vielfältigen Angebote der Caritas aus sehr persönlicher Sicht. Im Zentrum des Podcast, der von Journalist Tom Rottenberg gestaltet wird, stand im Juli das Sommer-Camp für Kinder psychisch kranker Eltern.

Der Podcast ist auf allen gängigen Plattformen, wie Soundcloud, Spotify, Amazon Music, Apple Podcasts oder YouTube abrufbar.

Alle Links und die aktuelle Folge unter:

www.caritas-stpoelten.at/begegnungszone.

Hörer*innen können ihr Feedback zum Podcast gerne per E-Mail an kommunikation@caritas-stpoelten.at schicken.



Hier scannen
und den Podcast
anhören!



www.caritas-stpoelten.at/begegnungszone

Sommeraktionen im Zentralraum



Am 20. Juli 2023 unternahmen wir eine Alpaka-Wanderung in Karlstetten am Rande des Dunkelsteinerwaldes.

Gabriele Horvart hat uns gleich im Freilaufgehege ihrer Alpakas begrüßt und uns wichtige Informationen zu ihren 6 „Buben“ gegeben. Der natürliche Lebensraum der Alpakas ist das Hochland der Anden, sie leben dort schon seit 6000 Jahren mit Menschen zusammen. Sie sind Fluchttiere und verfügen über ausgeprägte Sinne, die sie besonders feinfühlig in Bezug auf non-verbale Signale macht. Laut Frau Horvart sind „Alpakas intelligente, sensible Tiere, die sich der Stimmung und Situation eines Menschen anpassen können. Sie strahlen durch ihre freundliche Art Ruhe und Gelassenheit aus.“ Nach einer kurzen Einführung über den Umgang mit den Tieren haben wir gemeinsam die 6 Alpaka-Buben angeleint. Danach suchte sich jedes Kind „sein“ Alpaka aus und los ging's! Unterwegs gab es eine kurze Rast, bei der die Tiere ein wenig grasen durften und die Kinder ein paar Snacks knabberten.

Wieder zurück gab es zum Abschluss – im Beisein der Alpakas – noch Kekse und Saft und wir konnten noch einige Erinnerungsfotos schießen.

Es war ein wundervoller Tag voller Abenteuer und Spaß. Die Kinder waren begeistert, als sie die niedlichen Alpakas zum ersten Mal sahen. Die Alpakas waren sehr sanftmütig und ließen sich von den Kindern an der Leine führen und streicheln.

Es war schön zu sehen, wie die Kinder eine Verbindung zu den Tieren aufbauten und sich um sie kümmerten. Sogar anfängliche Ängste vor den Tieren konnten überwunden werden. Die Wanderung war auch lehrreich, da die Kinder viel über Alpakas und ihre Lebensweise lernten. Es war ein unvergessliches Erlebnis für alle Beteiligten und wir freuen uns schon auf unseren nächsten Ausflug ins Landesmuseum im August.

Birgit Riedinger und Sylvia Hager



Am 10. August 2023 machten wir einen Ausflug ins Landesmuseum St. Pölten und besichtigten dort die Sonderausstellung: „Heraus mit der Sprache!“

Singen, tanzen, klopfen, brummen, vibrieren, duften, leuchten ...

Die Welt der tierischen Kommunikation ist faszinierend, vielfältig, geheimnisvoll und trickreich. Tiere kommunizieren, um einen Partner zu finden, um ihr Revier zu markieren, Artgenossen vor Feinden zu warnen oder auf Nahrungsquellen hinzuweisen und vieles mehr.

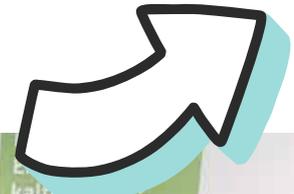
Aber nicht nur die Tiere verständigen sich mit Signalen. Auch Pflanzen und Pilze senden Botschaften aus.



Nachdem wir von einem Mitarbeiter des Landesmuseums durch die Ausstellung geführt wurden, durften wir in der Bastelwerkstatt noch unter Anleitung kreativ werden. Zum krönenden Abschluss gab es dann noch Eis für alle und Spiel & Spaß am In- und Outdoor-Spielplatz!



Birgit Riedinger und Sylvia Hager





Sommeraktion im Mostviertel

Am 20. Juni 2023 fand eine Sommeraktion der Region Mostviertel statt.

Um wetterunabhängig den Ausflug jedenfalls antreten zu können, entschieden wir uns für einen Ausflug ins Museum. Von Amstetten aus fuhren wir mit 5 Kindern mit dem Zug nach St. Pölten wo wir mit 3 weiteren Kindern zusammentrafen. Die Zugfahrt sowie der gemeinsame Spaziergang zum Museum NÖ ermöglichte ein erstes Kennenlernen zwischen den Kindern.

Bei der Sonderausstellung „Heraus mit der Sprache! Wie Tiere und Pflanzen kommunizieren“ wurde mit den Kindern im Rahmen eines Kreativteils ein Hampeltier-Hund gebastelt und gezeigt, wie Hunde durch Markieren Informationen austauschen.

Nach einer kurzen Pause, in der wir uns mit mitgebrachter Jause stärkten, fand eine Führung durch die Sonderausstellung statt.

Abgerundet wurde der Ausflug mit einem gemeinsamen Spaziergang über die Innenstadt, „Bubble-Tea“ stellte sich als zusätzliches Highlight für die Kinder heraus. Am frühen Nachmittag wurden die Kinder in St. Pölten bzw. vom Bahnhof in Amstetten abgeholt. Es war ein sehr gelungener Ausflug, mit viel Spaß, guten Gesprächen, neuen Freundschaften und dem Wunsch nach Wiederholung.

*Lisa-Marie Kraft und
Jennifer Kronsteiner*

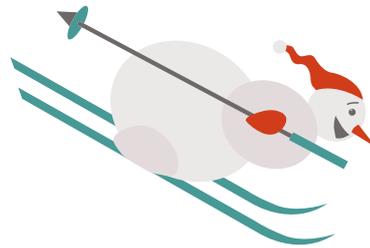


„In der Weihnachtsbäckerei, ...!“

Vorweihnachtlicher Weihnachtsspaß

Am 24. November fand in der Beratungsstelle St. Pölten eine vorweihnachtliche Backgruppe statt. Bei weihnachtlichen Klängen und viel Kakao wurden Lebkuchen verziert und Mürbteigkekse gebacken. Viele Kekse wurden gleich an Ort und Stelle verputzt, den Weg nach Hause haben nur wenige geschafft. Eine gelungene Aktion für Klein und Groß, die auf die bevorstehende Weihnachtszeit eingestimmt hat!

Birgit Riedinger und Sylvia Hager



Bündnis gegen Depression

Das Niederösterreichische Bündnis gegen Depression ist Teil einer europaweiten Initiative.

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

Wen sprechen wir an?

Unsere Aktivitäten richten sich an:

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

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

Was bieten wir an?

Wir bieten:

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



Genauere Informationen erhalten sie per Mail:

buendnisgegendepression@caritas-stpoelten.at

Zahlen und Fakten:

In den Jahren 2022/2023 fanden **72 Veranstaltungen** mit **1.389 Teilnehmer*innen** statt.

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

Im Rahmen unserer Vorträge und Workshops möchten wir

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



Caritas
PsychoSozialer Dienst



www.caritas-stpoelten.at/psd



Im Rahmen des Welttages seelische Gesundheit lädt der PsychoSoziale Dienst der Caritas St. Pölten zu einer Buchpräsentation und Werkschau ein:

**I'm Fine?!
Wege aus der Depression**

Inhalt:
Gerade in einer Zeit starker Veränderungen, sind psychische Erkrankungen im Aufwind! Ob selbst oder indirekt im familiären, beruflichen Umfeld oder im Freundeskreis, gibt es wohl kaum jemanden, der von diesem Themenbereich unberührt bleibt. Oft ist es auch für das Umfeld einer erkrankten Person schwierig mit der Situation und dem Verhalten des betroffenen Menschen umzugehen. In Form eines Dialoges wird das schwierige und sehr persönliche Thema Depression aufgegriffen, in Werken sichtbar und in Worten verstehbarer gemacht.

Themen des Abends sind

- was unsere Innenwelt belasten oder auch stärken kann,
- welche äußeren und inneren Vorgänge ablaufen und
- Beispiele, wie schwierige Lebenssituationen und Krisen gemeistert werden können

**Do, 5. Okt. 2023
18:00 Uhr
Bildungshaus
St. Hippolyt**
Eybnerstraße 6, 3100 St. Pölten

Mitwirkende:

- Nick Havelka
Künstler
- Michael Plessl
Künstler
- DSA Anna Entenfellner
PsychoSozialer Dienst
der Caritas St. Pölten







Besondere Veranstaltung

In Zusammenarbeit mit dem Bildungshaus St. Hippolyt St. Pölten fand am 5. Oktober 2023 anlässlich des Welttages der seelischen Gesundheit die Veranstaltung „Depression – persönliche Einblicke – I am Fine?!“ statt. Hierbei handelt es sich um persönliche Einblicke, Bildbetrachtungen, eine Lesung sowie eine Buchpräsentation der Künstler Nick Havelka und Michael Plessl.

Verrückt? Na und!

Seit 2023 ist es uns möglich, im Auftrag des Landes NÖ gezielt Präventionsworkshops zu psychischer Gesundheit in Schulen anzubieten.



Psychische Krisen, Süchte, selbstschädigendes Verhalten oder Kriminalität beginnen in keiner Lebensphase so häufig wie in der Pubertät.



Im Rahmen des Projektes „Verrückt? Na und!“ wird Präventionsarbeit in Schulen geleistet.

Die Kontakte mit Schulen im Rahmen des Bündnis gegen Depression in den letzten Jahren zeigen, dass Lehrkräfte vermehrt mit psychischen Erkrankungen von Schüler*innen (Depressionen, Suizidgedanken, Angst- und Panikattacken bis hin zu Essstörungen und selbstverletzendem Verhalten) konfrontiert sind. Dies ermutigte uns, das Präventionsprojekt Verrückt? Na und! in Niederösterreich zu etablieren.

Seit Jahresbeginn 2023 wird das Projekt Verrückt? Na und! niederösterreichweit durch die Caritas der Diözese St. Pölten und der PSZ gGmbH umgesetzt. Mit dem Programm wird an der Schlüsselstelle und dem Haupthindernis zur Verbesserung der psychischen Gesundheit angesetzt: dem Stigma. Ziel ist es, dauerhaft mit Schulen zu kooperieren, um Prozesse zur Gesundheitsförderung nachhaltig anzustoßen.

Verrückt? Na und! greift diese Problematik auf und setzt dabei auf eine innovative und interaktive Herangehensweise.

Durch verschiedene Aktivitäten während eines Workshops sollen die Teilnehmer*innen dazu ermutigt werden, offen über psychische Gesundheit zu sprechen und Vorurteile abzubauen. Das Hauptziel von Verrückt? Na und! besteht darin, frühzeitig psychische Probleme zu erkennen und präventive Maßnahmen zu fördern. Hierbei werden die Jugendlichen über die verschiedenen Aspekte psychischer Gesundheit informiert, wie zum Beispiel Stressbewältigung, soziale Unterstützung und den Umgang mit eigenen Emotionen.



Genauere Informationen erhalten sie per Mail:
verruecktnaund@caritas-stpoelten.at

Verrückt? Na und!



Das Grundkonzept des Workshops besteht darin, dass Schüler*innen ab der 9. Schulstufe in einem fünfstündigen Workshop ihre persönlichen Vorstellungen und eigenen Erfahrungen zum Thema seelische Gesundheit reflektieren.

Der Workshop wird von einem Team aus Moderator*innen, bestehend aus Fachleuten wie Sozialarbeiter*innen, Psycholog*innen oder sozialpsychiatrischem Fachpersonal sowie Expert*innen in eigener Sache, also Personen, die selbst psychische Gesundheitsprobleme erlebt haben, durchgeführt.

Der Workshop gliedert sich in drei Teile:

• Wachmachen:

Das Team knüpft an die Lebenserfahrungen der Schüler*innen an und ermutigt sie dazu, ihre eigenen Erfahrungen, Fragen und Vorstellungen zum Thema einzubringen und sich damit auseinanderzusetzen.

• Glück und Krisen:

Die Schüler*innen arbeiten in Gruppen an verschiedenen Aufgaben, die sich mit Themen wie Selbsthilfe, dem Zusammenhang von Körper und Seele und der Nutzung neuer Medien für die seelische Gesundheit befassen. Das Team begleitet und unterstützt die Gruppen während dieser Arbeit.

• Gesprächsrunde mit Expert*innen in eigener Sache:

Hierbei offenbart sich einer der Expert*innen als von psychischen Krisen betroffener Mensch. Dieser unerwartete Moment löst oft großes Erstaunen bei den Teilnehmenden aus und bildet den Schlüssel zur Veränderung.



1 Sich selbst annehmen



2 Darüber reden



3 Aktiv bleiben



4 Neues lernen



5 In Kontakt bleiben



6 Etwas Kreatives tun



7 Sich beteiligen



8 Um Hilfe fragen



9 Sich entspannen



10 An sich und seine Stärken glauben

10 Schritte zur Förderung des psychischen Wohlbefindens



Erster Schulungsworkshop, Mai 2023



Erfahrungsgemäß **vergehen vom Beginn** einer psychischen Erkrankung bis zu dem Zeitpunkt, an dem Betroffene **Hilfe suchen, mehrere Jahre**. Die größte Hürde dabei ist die **Angst, stigmatisiert zu werden!**



Im Rahmen des Projektes „**Verrückt? Na und!**“ wird **Präventionsarbeit in Schulen** geleistet. Neben den Eltern sind Sie als Lehrer*innen die **wichtigsten und prägendsten Menschen**, die Jugendliche beim gesunden Aufwachsen begleiten. Mit präventiven Angeboten können Sie die **Jugendlichen** beim Umgang mit Schwierigkeiten, Krisen und Konflikten **unterstützen**.

Kontinuität und Beziehung in Fakten und Zahlen ...

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

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

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

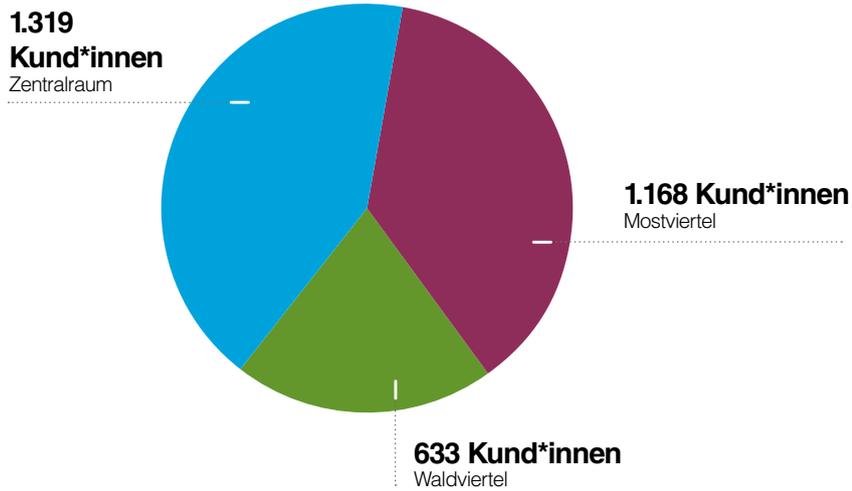
Ressourcen

Region	Einwohner*innen*	Vollzeitäquivalente		Anzahl Mitarbeiter*innen
		Anzahl	in Wo-h	Dez. 2023
Mostviertel	250.280	28,57	1.057,09	45
Waldviertel	134.307	22,58	835,46	39
Zentralraum	298.942	32,86	1.215,82	53
Summe	683.529	84,01	2.871	137

* Stand 2023

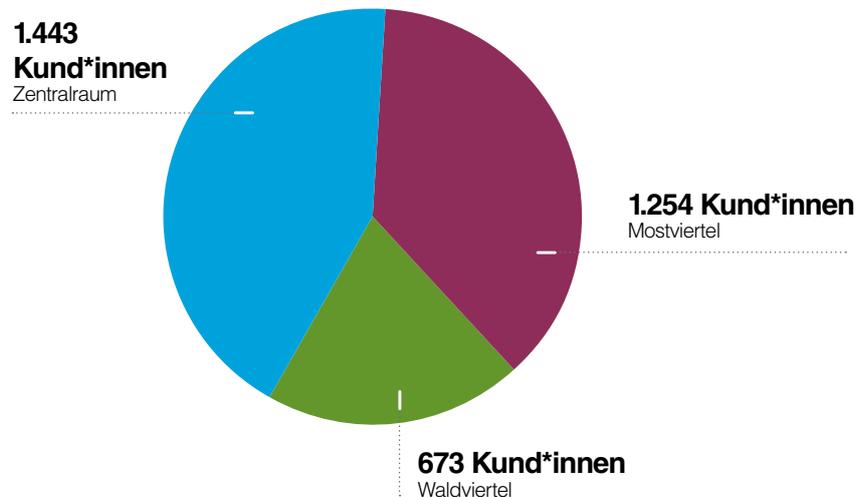
Anzahl der Kund*innen nach Regionen 2022

3.120
Kund*innen gesamt

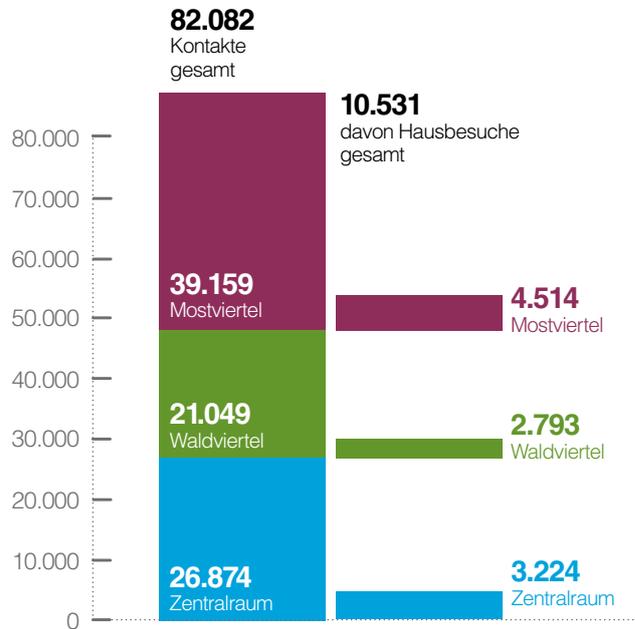


Anzahl der Kund*innen nach Regionen 2023

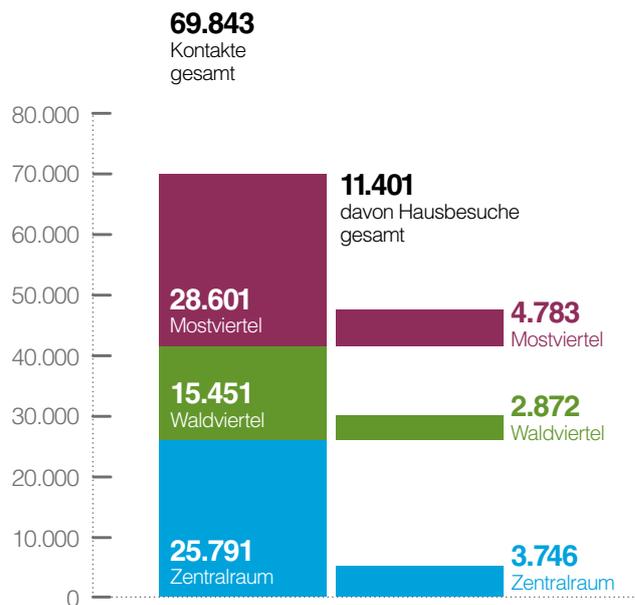
3.370
Kund*innen gesamt



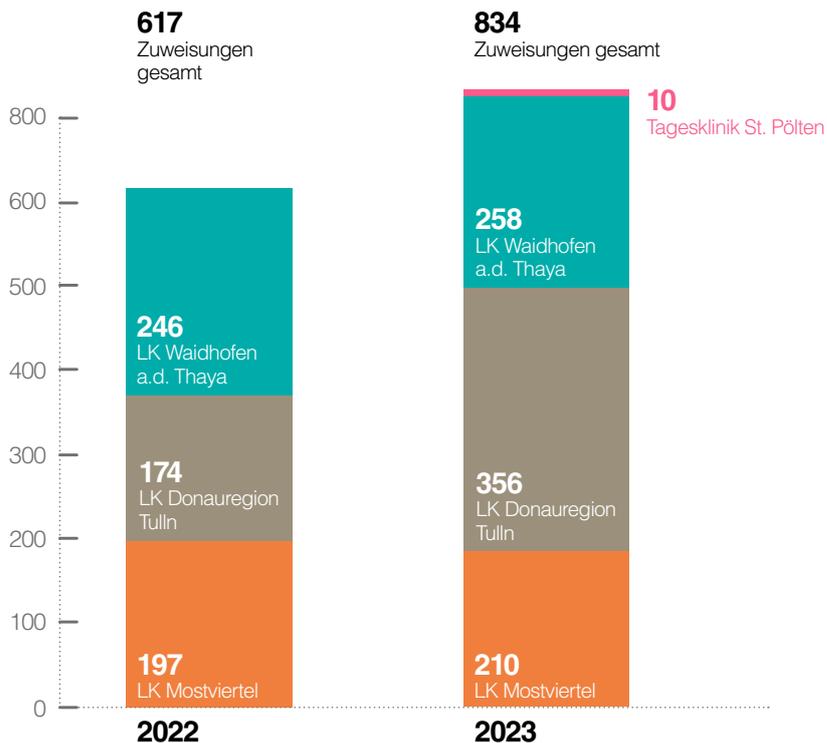
Kontakte inklusive Hausbesuche 2022



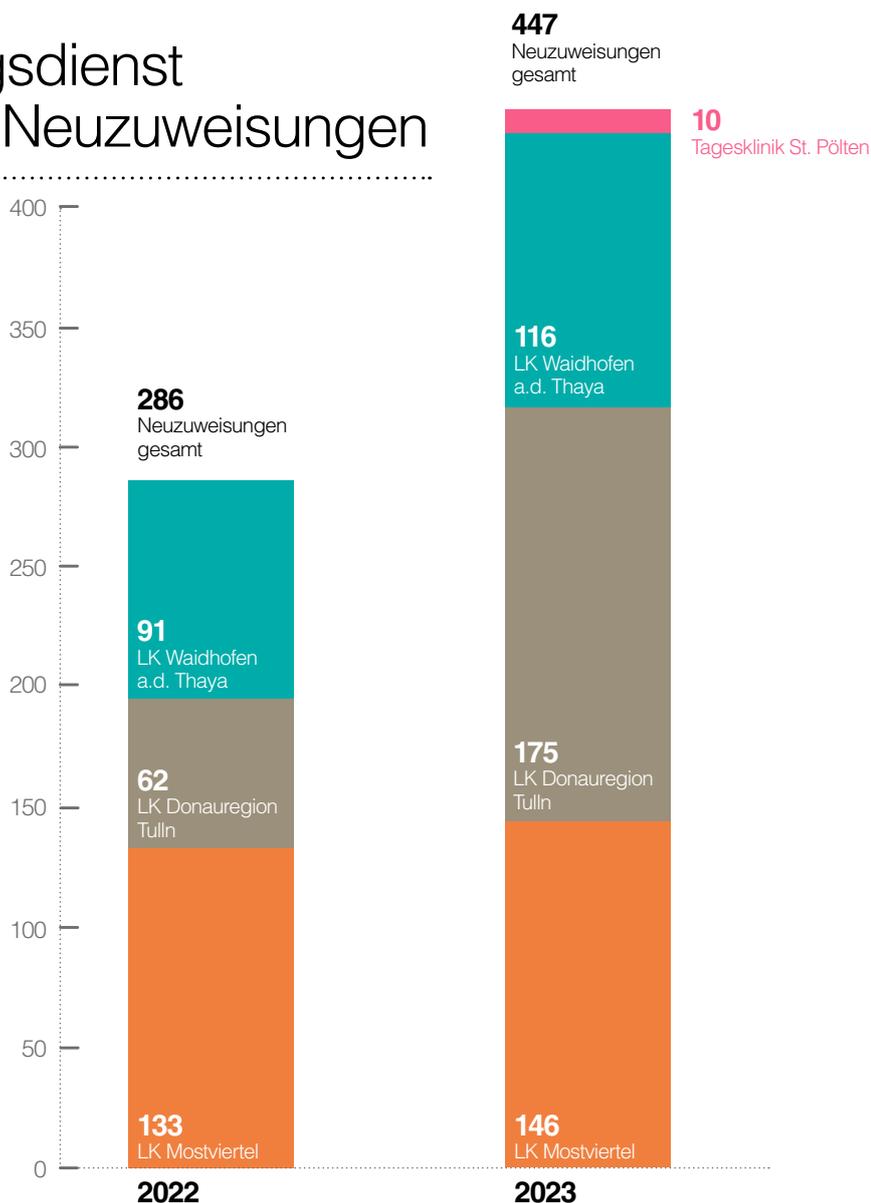
Kontakte inklusive Hausbesuche 2023



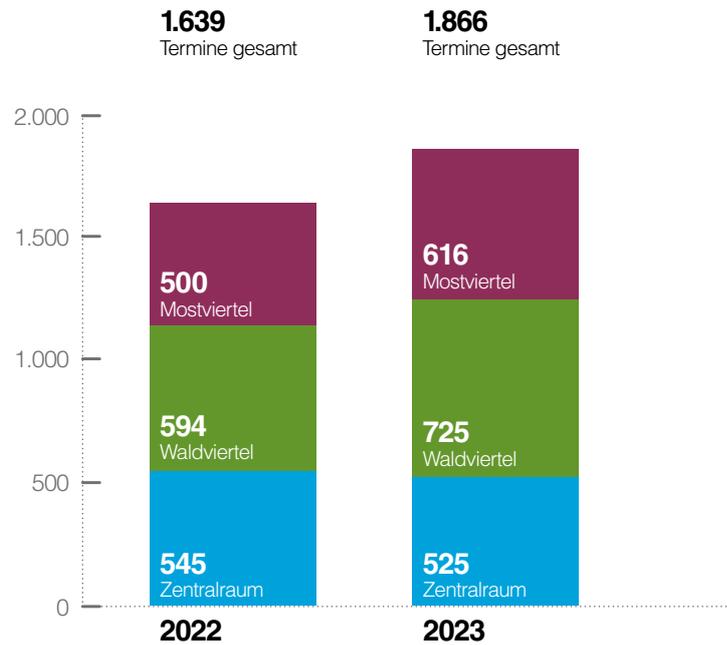
Verbindungsdienst | Anzahl der Zuweisungen



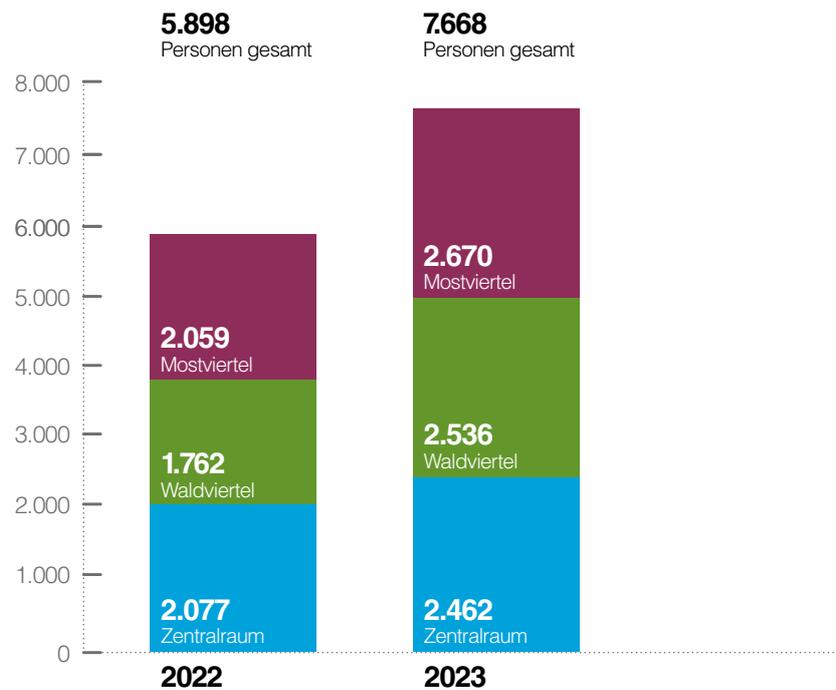
Verbindungsdienst Anzahl der Neuzuweisungen



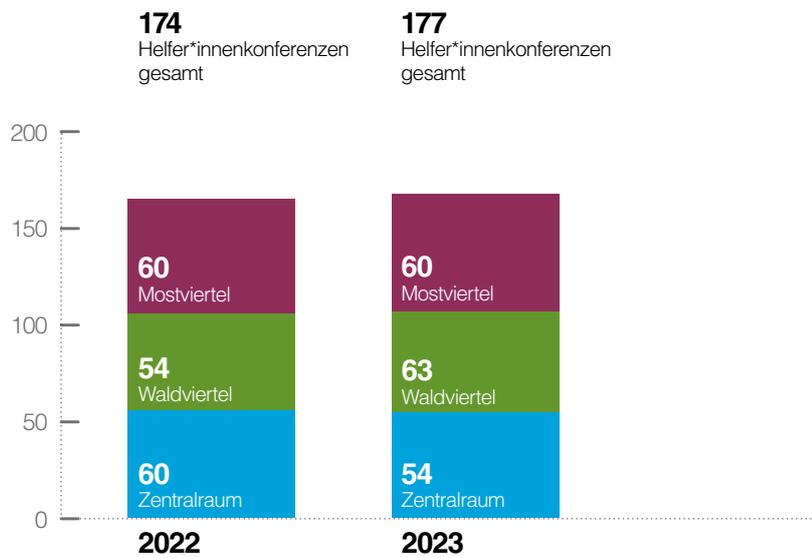
Anzahl der Gruppentermine nach Regionen



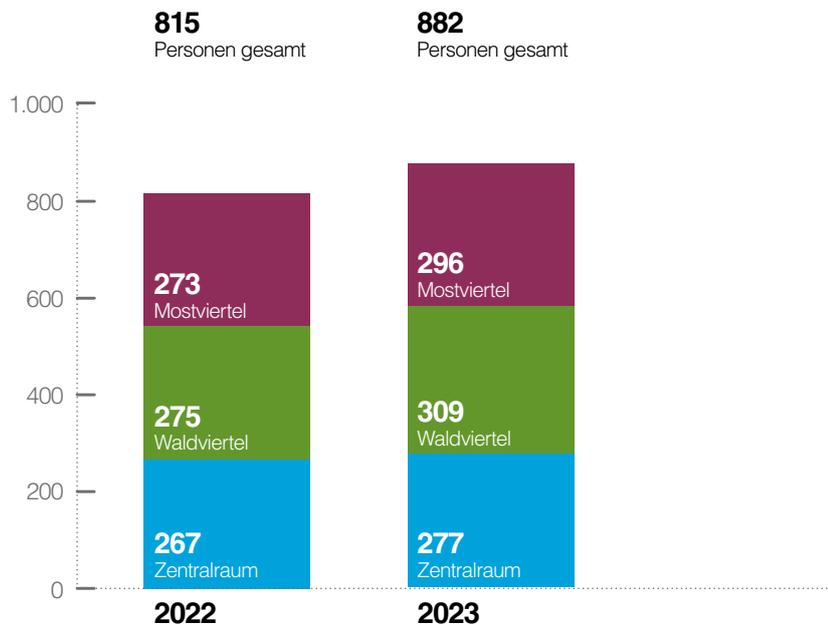
Teilnehmer*innen bei Gruppenangeboten



Anzahl der Helfer*innenkonferenzen*



Teilnehmer*innen an Helfer*innenkonferenzen*



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

KIPKE

Kinder und Familien

Region	betreute Kinder		betreute Familien	
	2022	2023	2022	2023
Mostviertel	69	86	31	40
Waldviertel	41	48	32	34
Zentralraum	71	91	35	48
Summe	181	225	98	122

KIPKE Beratungsbausteine

Region	Elterngespräche*		Familiengespräche		Gespräche Kinder/Jugendliche	
	2022	2023	2022	2023	2022	2023
Mostviertel	323	201	112	84	300	339
Waldviertel	143	149	97	101	322	361
Zentralraum	206	161	75	78	245	484
Summe	672	511	284	263	867	1.184

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

Region	Gespräche gesamt		davon Hausbesuche	
	2022	2023	2022	2023
Mostviertel	735	624	2	21
Waldviertel	562	611	179	168
Zentralraum	526	723	34	50
Summe	1.823	1.958	215	239

Club Aktiv

Region	Teilnehmer*innen		Veranstaltungen		Anzahl unterschiedlicher Teilnehmer*innen	
	2022	2023	2022	2023	2022	2023
Mostviertel	8.569	9.515	1.105	1.078	321	301
Waldviertel	8.529	8.925	955	942	228	243
Zentralraum	5.772	6.323	662	628	301	332
Summe	22.870	24.763	2.722	2.648	850	876

Auflösung von Seite 39:

Antworten zum Waldwissen

- 1) 48 %
- 2) in der Dunkelheit und in den frühen Morgenstunden
- 3) zum Schutz vor Schädlingen
- 4) es ist das natürliche Zuhause von Käfern, Siebenschläfern, Fledermäusen und Vögeln
- 5) Lärche und der chinesische Mammutbaum
- 6) die Eibe

Impressionen 2022 | 2023





Impressionen 2022 | 2023





Hier scannen und
den Film zu den
50-Jahrfeierlichkeiten
anschauen!



<https://youtu.be/zYW4zjiT8ZU>



Telefonische Erstinformation

M 0676 83 844 7575

**Montag bis Freitag
von 8:00 bis 18:00 Uhr**

Regionalbüro Mostviertel

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

T 07472-655 44 | Hauptplatz 37, 3300 Amstetten

Regionalbüro Waldviertel

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

T 02822-535 12 | Landstraße 29, 3910 Zwettl

Regionalbüro Zentralraum

für die Bezirke St. Pölten, Krems, Lilienfeld

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

www.caritas-stpoelten.at