

Zeitschrift
für Betreuung
und Pflege

daSein



Themenschwerpunkt

Psychische Erkrankungen

Inhaltsverzeichnis

Editorial | 3

Ist Nachbarschaft Glückssache? | 4

Interview mit Landesrätin Katharina Wiesflecker | 5

Wo die Persönlichkeit im Vordergrund steht | 6

Der Weg zur richtigen Therapie bei psychischen Erkrankungen | 8

Eine gemeinschaftliche Aufgabe – „Ambulante gerontopsychiatrische Pflege“ (AgP) in Vorarlberg | 10

Veranstaltungen | 12

Das eigene Leben in die Hand nehmen | 15

Ein Betroffener erzählt – Mein Leben ist manchmal grau bis schwarz | 16

Was mich nicht umbringt, macht mich stärker | 18

Weil es jeden treffen kann | 20

„Bewusst gemacht“ | Unpersönlich und unfreundlich – oder geht's auch anders? | 22

Impressum und Vorschau | 23



Liebe Leserin, lieber Leser,

wir freuen uns, dass Sie die aktuelle Ausgabe unserer Zeitschrift „daSein“ in Händen halten. Diesmal haben wir uns mit dem Thema psychische Erkrankungen auseinandergesetzt, weil es jeden von uns treffen kann: Depression, Angststörung, Demenz, um nur einige der Formen zu nennen. In Österreich nehmen ungefähr 900.000 Personen innerhalb eines Jahres das Gesundheitssystem wegen psychischer Erkrankungen in Anspruch.

In den Beiträgen finden Sie wertvolle Informationen z.B. darüber: Wie lässt sich der Weg zur richtigen Therapie finden? Welche Unterstützungsmöglichkeiten bieten die „Ambulante gerontopsychiatrische Pflege“ und die Gerontopsychiatrische Abteilung im LKH Rankweil? Was bzw. wer steht hinter „omnibus“ und HPE Vorarlberg? Sehr dankbar sind wir auch, dass Betroffene uns an ihren Erfahrungen teilhaben lassen. Ihre Texte haben uns tief berührt. Der Frage, was ein gutes Miteinander Tür an Tür ausmacht, geht die Wanderausstellung „Ist Nachbarschaft Glückssache?“ nach. Die Künstlerin Kirsten Helfrich hat dieses Projekt der Aktion Demenz begleitet – lesen Sie mehr dazu auf Seite 4.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß bei der Lektüre und hoffen, dass die eine oder andere Information für Sie hilfreich ist.

Herzlich,
Ihr „daSein“ Redaktionsteam

Ist Nachbarschaft Glückssache?

Ein Erzählprojekt mit Handarbeiten, ein Handarbeitsprojekt mit Erzählungen – zu Nachbarschaften früher und heute von Kirsten Helfrich und der Aktion Demenz.

Im Auftrag der Aktion Demenz lud die Künstlerin Kirsten Helfrich Menschen aus unterschiedlichen Generationen, mit und ohne Demenz, gemeinsam an einen Tisch, um über die Erfahrungen zum Thema Nachbarschaften zu reden.

Während der Gespräche wurde gemeinsam gestickt – sind die Hände beschäftigt, erzählt es sich leichter. Die Stickereien sind so unterschiedlich wie die Menschen, die an dem Projekt teilnahmen, von berührend einfach bis zu kleinen Kunstwerken. Dabei ging es nicht um die Produktion von schönem Kunsthandwerk, sondern um eine einfache gemeinsame Tätigkeit, die Spaß macht und kleine Ausstellungsstücke entstehen lässt.

Für pflegende Angehörige kann auch nur eine einzige zugewandte Person in der näheren Umgebung einen entscheidenden Unterschied machen. Dabei geht es weniger um die aktive Unterstützung wie einkaufen oder andere Bötengänge – wichtiger ist das Wissen, dass da jemand ist, mit dem man freundliche kurze Begegnungen hat und den man in einem Notfall auch um Beistand fragen kann. Dabei gibt es heute genauso funktionierende Nachbarschaften wie früher – es kommt einfach immer auf den Menschen an. Aus den Gesprächen wurden Originalzitate extrahiert – diese sind in einer Ausstellung gemeinsam mit den Stickereien zu sehen: Ist Nachbarschaft Glückssache? So lautet der Titel der Ausstellung, die ab jetzt in den Modellgemeinden der Aktion Demenz zu sehen sein wird.



Wanderausstellungen sind ein Teil der Sensibilisierungsarbeit der Aktion Demenz, sie sollen immer wieder auf die wesentlichen Aspekte rund um die Begleitung und Betreuung von Menschen mit Demenz aufmerksam machen. Nachbarschaften sind in den meisten Fällen gestaltbar, auch wenn die Hürde manchmal etwas hoch ist und man viel Verständnis aufbringen muss, um die Türe offen zu halten. Das Fazit aus den Gesprächen, die in drei Regionen des Landes stattfanden, lautet: Nachbarschaften sind nicht nur Glückssache, und zugewandte Nachbarinnen und Nachbarn können die Lebensqualität von pflegenden Angehörigen und Betroffenen erheblich verbessern. Zugehörigkeit, Unterstützung und Austausch sind die kleinen Glücksformeln für den Pflegealltag, besonders bei einer Demenzdiagnose in der Familie.

Ausstellungstermine 2024

- 1. März bis 10. Mai: Buch und Spiel Wolfurt
- 13. Mai bis 24. Mai: Messepark Dornbirn
- 1. bis 14. Juni: Vinomna-Center Rankweil

Mehr über die Ausstellung auf der Website der Aktion Demenz www.aktion-demenz.at

Aktion Demenz –

ein Erfolgsprojekt

daSein: Frau Landesrätin, was heißt für Sie gutes Leben mit Demenz?

Wir haben in Vorarlberg bereits im Jahr 2008 die „Aktion Demenz“ ins Leben gerufen. Dabei geht es in erster Linie um die soziale Teilhabe, um Selbstbestimmung und um das Wohlbefinden für Menschen mit Demenz. Es werden Dienstleistende, Angehörige und Gemeinden mit eingebunden. Durch Angebote wie Begegnungscafés, Musik-Kuriere, kulturelle Aktivitäten usw. werden auch die Angehörigen entlastet. Insgesamt führt das zu mehr Lebensqualität für alle. Die Aktion Demenz hat gerade in Vorarlberg die gerontopsychiatrische Versorgung außerhalb der Spitäler nachhaltig geprägt.

Es entstehen in den mittlerweile über 50 Modellgemeinden immer wieder beeindruckende Aktivitäten mit enormer Kreativität und mit viel Engagement vor Ort. Mit Daniela Egger haben wir eine großartige Projektleiterin, die mit ihrer Affinität zu Kunst und Kultur spannende Kooperationen mit Museen und mit Künstler*innen aller Sparten zustande bringt. Ihre offene und inspirierende Projektleitung setzt kreative Ideen in den Gemeinden frei. Mein Beitrag ist, jeweils kleine Budgets zur Verfügung zu stellen, die individuell genutzt werden können, und nicht zu viel Bürokratie zu verursachen. Besonders beeindruckt hat mich, dass es auch in den Zeiten des Distanzhaltens während der Pandemie gelungen ist, mittels Onlineformaten in Kontakt zu bleiben.

Die Aufgaben der Sorge, der Begleitung von Menschen mit Demenz werden ganz wesentlich von Familien und dort von Frauen übernommen. Welche familien- und gesellschaftspolitischen Maßnahmen halten Sie für bedeutsam, damit ein gutes Leben mit Demenz auch für Angehörige gelingt?

Wir haben mittlerweile fünf Standorte für eine gerontopsychiatrische Tagesbetreuung mit spezi-

ellem Fachpersonal sowie angepassten Öffnungszeiten. Ergänzend dazu wurden im Februar 2023 die Ressourcen der „Ambulanten gerontopsychiatrischen Pflege“ erweitert. Seit Herbst 2023 gibt es auch ein Zusatzangebot für die Begleitung nach einer Demenzdiagnose (Post Diagnostic Support). Die Angehörigen gehen oft über ihre persönlichen Grenzen. Es ist eine große Herausforderung, neben den Betreuungsaufgaben für die zu pflegende Person auf die Erfüllung der eigenen Bedürfnisse zu achten. Das Projekt „Pflegerische Angehörige“, das von der connexia entwickelt wurde, soll die Unterstützungsangebote, die wir bereits haben, bündeln. Generell müssen wir Pflege und Betreuung als gesamtgesellschaftliche Aufgabe wahrnehmen. Die Familien, insbesondere die Frauen, müssen durch gute ambulante Dienste entlastet und unterstützt werden.

Es gibt keine Pille gegen Demenz. Was wäre Ihnen persönlich besonders wichtig, damit Sie auch zu einem Leben mit Demenz „Ja“ sagen könnten?

Nach meinen persönlichen Erfahrungen mit meiner demenzkranken Mutter weiß ich, dass die Diagnose und das Anfangsstadium der Krankheit für die Betroffenen selbst eine sehr große Belastung darstellen. In anderen Phasen der Krankheit und Dauer überträgt sich die Anforderung zunehmend auf das Familiensystem. Ich mache die Erfahrung, dass sich Angehörige zu spät professionelle Begleitung und Unterstützung organisieren. Eine ganz wichtige Erfahrung für mich war der Humor, sofern dies möglich ist. Als Betroffene wünsche ich mir – wie wahrscheinlich die meisten Menschen – dass mich meine Familie, Freund*innen, Nachbar*innen unterstützen, dass ich meine Familie aber nicht zu sehr belaste, dass sich diese frühzeitig helfen lässt und dass mir eine „würdevolle“ Pflege und Betreuung ermöglicht wird.



Daniela Egger
Aktion Demenz, Projektmanagement



Landesrätin Katharina Wiesflecker

Wo die Persönlichkeit im Vordergrund steht

Gerontopsychiatrie am
Landeskrankenhaus Rankweil

Das interdisziplinäre Team der Gerontopsychiatrie am Landeskrankenhaus (LKH) Rankweil diagnostiziert, behandelt und betreut ältere Menschen mit psychischen Erkrankungen auf zwei spezialisierten Stationen. Da altersbedingte Erkrankungen meist gleichzeitig auftreten, sind Diagnose und Behandlung nicht immer einfach. Für das Team am LKH Rankweil spielt neben der medizinischen Einschätzung die Biografie jeder/jedes Einzelnen eine ganz besondere Rolle.

„Wir verstehen den älteren Menschen als einzigartiges Individuum, dessen Lebenserfahrung und Persönlichkeit unsere Begegnung prägen“, sagt Dipl. Gesundheits- und Krankenpfleger (DGKP) Gerd Fleisch, Bereichsleiter der Gerontopsychiatrie am LKH Rankweil. „Wir achten auf die Beziehungsebene und berücksichtigen sowohl die alltäglichen Bedürfnisse als auch die körperlichen und psychischen Einschränkungen – immer mit Blick auf die individuelle Biografie.“ Aufgrund der zunehmenden Lebenserwartung gewinnt die Arbeit in der Gerontopsychiatrie mehr und mehr an Bedeutung. Häufige Erkrankungen sind unter anderem Depressionen, Angststörungen, Psychosen, Abhängigkeitsverhalten und verschiedene Formen von Demenz. „Zu den Symptomen der psychischen Erkrankungen kommen häufig auch körperliche Beschwerden, die den Alltag beeinträchtigen“, weiß Gerd Fleisch. Diagnose, Behandlung und Beratung der Angehörigen erfordern daher ein interdisziplinäres Team, das sich aus Fachkräften der Psychiatrie, Neuropsychologie, Pflege und Sozialarbeit zusammensetzt.

Gründe: so unterschiedlich wie die Menschen selbst

Die Gründe für eine stationäre Aufnahme in

der Gerontopsychiatrie am LKH Rankweil sind vielfältig. Oft sind die Betroffenen nicht mehr in der Lage, ihren Alltag eigenständig zu bewältigen oder benötigen Hilfe in persönlichen Not- und Ausnahmesituationen. Größere Operationen, Dehydrierung oder Medikamentennebenwirkungen können starke Verwirrung, Desorientierung oder auch Demenzerkrankungen auslösen. „Da diese zum Teil irreversiblen Zustände relativ plötzlich auftreten, wird auch das gesamte soziale Umfeld relativ plötzlich damit konfrontiert. Hier spielt neben der Diagnose und Behandlung die Beratung der Angehörigen eine besondere Rolle“, sagt DGKPⁱⁿ Mirjam Illmer, Leiterin der Station M2 am LKH Rankweil. Ein weiterer Grund für die Aufnahme in der Gerontopsychiatrie kann sein, Menschen mit Demenz, zum Beispiel, wenn Mitarbeitende der Hauskrankenpflege oder des Mobilen Hilfsdienstes als fremd wahrnehmen und deren Unterstützung nicht oder nur schwer akzeptieren können. „Die Betroffenen sehen die Situation mit anderen Augen und reagieren herausfordernd und abwehrend, sodass eine Aufnahme in die Gerontopsychiatrie für die Angehörigen und die Betroffenen selbst notwendig und von Vorteil sein kann“, berichtet DGKPⁱⁿ Pia Halbeisen, Leiterin der Station M1 am LKH Rankweil.

Behandlung: professionell, empathisch, respektvoll

Die Behandlung umfasst eine Kombination aus einer individuell abgestimmten Medikation, Psychotherapie, sozialer Unterstützung, Rehabilitation und Hilfestellungen bei Aktivitäten des täglichen Lebens. „Durch aktivierende Pflege, Validation und respektvolle Begleitung schwerkranker und sterbender Patientinnen und Patienten schaffen wir eine Umgebung, in der sie sich verstanden und unterstützt fühlen“, erklärt Pia Halbeisen.

„Wir achten darauf, den älteren Menschen professionell, empathisch und respektvoll zu begegnen.“ Regelmäßig tauscht sie sich mit ihrer Kollegin Mirjam Illmer aus. Gemeinsam erwägen die Stationsleiterinnen eventuelle Verlegungen innerhalb der beiden Stationen, um eine optimale Gruppenkonstellation herbeizuführen. „Wie lange der ältere Mensch stationär bei uns bleibt, hängt von seinen individuellen Bedürfnissen und Fortschritten ab und variiert von wenigen Tagen bis zu mehreren Wochen. Sollte keine geeignete Weiterbetreuung zur Verfügung stehen, kann er trotz bereits erreichter Stabilisierung auch mehrere Monate oder Jahre bleiben“, erklären Mirjam Illmer und Pia Halbeisen.

Spezialgebiete: zum Beispiel Depressionen und Aggressionen

Depressionen gehen oft mit Schlafstörungen, sozialem Rückzug, Appetitveränderungen und Energiemangel, auch Gedächtnisproblemen einher. „Wir beobachten die älteren Menschen genau, um neben der medizinischen Diagnose die individuelle Lebenssituation verstehen zu können“, berichtet Mirjam Illmer. „So können wir akute Symptome durch eine individuell angepasste Begleitung im Alltag, Medikamente, Psycho-, Physio- und Ergotherapie lindern. Unser Ziel ist, die älteren Menschen bei der Entwicklung von Bewältigungsstrategien zu unterstützen und ihnen wieder ein Leben außerhalb des Krankenhauses zu ermöglichen.“

Herausforderndes Verhalten wird von den Betreuenden als stark belastend empfunden. Dazu gehören Aggressionen gegenüber sich selbst und anderen, abwehrendes Verhalten, Angst oder lautes Schreien. Menschen mit Demenz erachten ihr Verhalten jedoch meist als sinnvoll oder notwendig. „Wir verfolgen auch hier

einen multidisziplinären Therapieansatz“, betont Pia Halbeisen. „Neben Ergotherapie, gezielter Alltagsaktivierung und demenzgerechter Umgebungsgestaltung begegnen wir den älteren Menschen individuell, empathisch und würdevoll. Bei uns dürfen sie ihre besonderen Verhaltensweisen auf der räumlich großzügigen Station weitestgehend ausleben.“

Und danach? Gut beraten und versorgt entlassen werden

Das Entlassungsmanagement gehört zum Arbeitsalltag des multiprofessionellen Teams. Um den älteren Menschen bestmöglich auch außerhalb des LKHs zu versorgen, beraten wir die Angehörigen intensiv. „Wir sind gut vernetzt mit ambulanten Diensten und arbeiten eng mit diesen zusammen“, bekräftigt Mirjam Illmer. „Täglich finden mündliche oder schriftliche Übergaben mit der Hauskrankenpflege, der gerontopsychiatrischen Hauskrankenpflege, niedergelassenen Fachärzten, Pflegeheimen, 24-Stunden-Betreuungsagenturen, dem Mobilen Hilfsdienst und dem Case Management statt. Uns ist es ein großes Anliegen, die Patientinnen und Patienten auch nach dem stationären Aufenthalt gut versorgt zu wissen.“

„Ihr seid richtige Engel mit eurem Dienst an den Menschen, die fast keine Sprache mehr haben.“

Zitat einer Angehörigen

Factbox: Gerontopsychiatrie am Landeskrankenhaus Rankweil*

- Stationäre Patient*innen im Jahr 2022: 617 Personen
- Stationäre Betten: 62
- Stationen: zwei
- Durchschnittliche Verweildauer im Jahr 2022: 21,50 Tage



Pia Halbeisen, DGKPⁱⁿ und Mirjam Illmer, DGKPⁱⁿ
Gerontopsychiatrie, LKH Rankweil

*Zahlen siehe Geschäftsbericht 2022 der
Vorarlberger Landeskrankenhäuser

Der Weg zur richtigen Therapie

bei psychischen Erkrankungen

Die Reise zur Heilung und der Umgang mit psychischen Erkrankungen sind individuell und komplex. Sie beginnt oft mit der Entscheidung, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen. In diesem Kontext spielt die Psychotherapie eine zentrale Rolle. Sie bietet nicht nur Unterstützung und Entlastung, sondern auch die Möglichkeit, tiefgreifende persönliche Einsichten und Veränderungen zu erlangen.

In Vorarlberg wird zwischen institutioneller Psychotherapie und der Behandlung durch niedergelassene Psychotherapeut*innen unterschieden. In diesem Beitrag stelle ich Ihnen die vier maßgeblichen Institutionen in Vorarlberg vor und erläutere, wie Sie Zugang zu niedergelassenen Psychotherapeut*innen finden können.

Institutionelle Psychotherapie

Je nach Problemstellung können unterschiedliche Institutionen angefragt werden. Die Therapie kann entweder direkt in der Einrichtung oder über externe Psychotherapeut*innen, die mit der Institution kooperieren, erfolgen. In der Regel müssen Sie mit Wartezeiten rechnen, bevor Sie eine Psychotherapie beginnen können.

ifs – Institut für Sozialdienste

Das ifs verfügt über Beratungsstellen in Bregenz, Dornbirn, Feldkirch, Bludenz, Hohenems und im Bregenzerwald. Hier können Sie sich bei psychischen Problemen beraten lassen und werden entweder intern weitervermittelt oder erhalten Kontaktdaten zu passenderen Angeboten.

SpDi – Sozialpsychiatrischer Dienst

Anlaufstellen des Sozialpsychiatrischen Dienstes finden Sie in Bregenz, Dornbirn, Feldkirch, Bludenz und im Bregenzerwald. Der SpDi dient der

sozialpsychiatrischen Abklärung, bietet Hilfe bei psychischen und psychosozialen Krisen und hilft bei der Koordination weiterführender Hilfe, die auch eine Psychotherapie beinhalten kann.

Suchtfachstellen der Caritas

Suchtfachstellen der Caritas finden Sie in Bregenz, Dornbirn, Feldkirch, Bludenz, im Bregenzerwald und im Kleinwalsertal. Diese Stellen bieten Beratung bei Suchtproblemen und Essstörungen und informieren über Hilfsangebote.

Clean (Stiftung Maria Ebene)

Beratungsstellen Clean der Stiftung Maria Ebene gibt es in Bregenz, Feldkirch und Bludenz. Hier bekommen Sie Unterstützung bei Sucht- und Drogenproblemen und Hilfe bei der Suche nach geeigneten Therapieangeboten.

Für institutionelle Psychotherapie fällt ein Selbstbehalt an, dessen Höhe von Ihrer finanziellen Situation abhängt.

Psychotherapie beim niedergelassenen Psychotherapeuten

Niedergelassene Psychotherapeuten haben ein anerkanntes Fachspezifikum absolviert und sind in der öffentlichen Liste des Bundesministeriums für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz eingetragen. Die Honorarnoten können bei der Krankenkasse eingereicht werden, wobei die Rückerstattung je nach Kasse variiert (aktuell von 33,70 bis 46,60 Euro). Eine private Krankenversicherung kann den Restbetrag übernehmen.

Über die Website des Vorarlberger Landesverbands für Psychotherapie (VLP) können Sie passende Psychotherapeut*innen finden, gefiltert nach Bezirk, Arbeitsschwerpunkten und Methoden.



Zudem bietet die Website des VLPs umfangreiche Informationen zum Thema Psychotherapie. Viele Allgemeinmediziner*innen und Psychiater*innen arbeiten mit niedergelassenen Psychotherapeut*innen zusammen und können auch eine Empfehlung aussprechen.

Der Zugang kann auch über persönliche Empfehlungen aus dem sozialen Umfeld erfolgen. Dabei ist zu beachten, dass ein*e Psychotherapeut*in nicht gleichzeitig Paare, enge Freunde oder Familienmitglieder behandeln sollte, um die Objektivität und Unbefangenheit zu wahren.

Psychotherapie bei niedergelassenen Ausbildungskandidaten

Ausbildungskandidaten sind an der Zusatzbezeichnung „in Ausbildung unter Supervision“ erkennbar. Sie befinden sich in der Endphase ihrer mehrjährigen Ausbildung und ihre Arbeit wird eng von Lehrtherapeut*innen begleitet. Sie sind noch nicht in der Liste des Bundesministeriums für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz erfasst und können noch nicht mit der Krankenkasse abrechnen. Daher ist der Tarif günstiger als bei niedergelassenen Psychotherapeut*innen. Der Zugang erfolgt ähnlich wie bei niedergelassenen Psychotherapeut*innen.

Erstgespräch und Therapieentscheidung

Das Erstgespräch ist ein wichtiger Moment in der Therapieentscheidung. Es bietet die Möglichkeit, eine persönliche Verbindung zur Therapeutin bzw. zum Therapeuten aufzubauen und zu bewerten, ob die Chemie zwischen Psychotherapeut*in und Patient*in für eine erfolgreiche Zusammenarbeit stimmt. Wichtige Überlegungen umfassen das Gefühl des Vertrauens und der Sicherheit, die Übereinstimmung der therapeutischen Ziele und Methoden mit den eigenen Bedürfnissen sowie die praktischen Aspekte der Therapie wie Kosten, Zeitplan und Erreichbarkeit. Es kann sinnvoll sein, Erstgespräche bei mehreren Psychotherapeut*innen zu führen, bevor Sie die endgültige Entscheidung fällen.

Die Wahl der richtigen Psychotherapie ist ein entscheidender Schritt auf dem Weg zur Bewältigung psychischer Erkrankungen. Es ist wichtig, sich Zeit zu nehmen, um die verschiedenen verfügbaren Optionen zu erkunden und eine fundierte Entscheidung zu treffen, die die individuellen Bedürfnisse, Vorlieben und Lebensumstände berücksichtigt. Mit der richtigen Psychotherapeutin bzw. dem richtigen Psychotherapeuten kann Psychotherapie einen positiven und tiefgreifenden Einfluss auf die psychische Gesundheit und das allgemeine Wohlbefinden haben.



Dr. in Beate Guldenschuh-Feßler
Klinische und Gesundheitspsychologin, Psychotherapeutin

Eine gemeinschaftliche Aufgabe

Ambulante gerontopsychiatrische Pflege in Vorarlberg

Da die Zahl der Menschen, die im Alter an psychiatrischen Erkrankungen wie Demenz oder Depression leiden, stetig zunimmt, wurde 2013 das Projekt „Ambulante gerontopsychiatrische Pflege“ unter der Projektleitung von connexia und mit der Finanzierung durch den Vorarlberger Sozialfonds gestartet.

Ziel des Projektes ist es, den Betroffenen so lange wie möglich ein weitgehend selbstbestimmtes Leben in ihrer gewohnten Umgebung zu ermöglichen. Diese Form der Dienstleistung wird in Vorarlberg für die Versorgung von Menschen mit psychischen Erkrankungen flächendeckend durch speziell ausgebildete psychiatrische Gesundheits- und Krankenpflegepersonen gewährleistet. Diese bieten im häuslichen Umfeld niederschwellige und umfassende Hilfestellung für Betroffene und deren An- und Zugehörige. Die gerontopsychiatrische Betreuung und Pflege erweitert das bestehende Dienstleistungsportfolio der Hauskrankenpflege zu einem ganzheitlichen Dienstleister.

Professionelle Fallführung der „Ambulanten gerontopsychiatrischen Pflege“

Die Pflegefachkräfte der „Ambulanten gerontopsychiatrischen Pflege“ nehmen nach dem Erhalt der Anfrage den Kontakt zur betroffenen Person auf. Im ersten Schritt nehmen sich die Pflegefachkräfte Zeit, um eine Vertrauensbasis zu schaffen. Dieser Beziehungsaufbau ist ein elementarer Bestandteil der Arbeit. Durch die Ermittlung von vorhandenen Ressourcen auf Seiten der Betroffenen wird dann ein Pflegeprozess gestaltet. Pflegeprozesse dienen der Qualitätssicherung und sind Teil der professionellen Pflege.

Im Idealfall wird in enger Absprache aller beteiligten Personen ein realistisches und motivierendes Pflegeziel formuliert, das auch erreicht werden kann.

Tätigkeiten der „Ambulanten gerontopsychiatrischen Pflege“

- Entwicklung und Umsetzung einer Tages- und/oder Wochenstruktur
- Förderung der sozialen Re-Integration und von Sozialkontakten
- Beobachtung von Krankheitszustand und -entwicklung
- Begleitung bei medikamentösen Therapien
- Gesprächsführung und Motivationsarbeit
- Kontakt mit Hausärzt*innen, und Fachärzt*innen
- Beratung von An- und Zugehörigen

Zusammenspiel im häuslichen Umfeld

Ambulante gerontopsychiatrische Pflegefachkräfte sind größtenteils im häuslichen Umfeld der Betroffenen tätig. Das bringt unweigerlich mit sich, dass die Pflegefachkraft auch im engen Kontakt mit den An- und Zugehörigen steht. Dabei ist zu berücksichtigen, dass die Einbeziehung der Angehörigen im häuslichen Umfeld anders und intensiver erfolgt als im stationären Umfeld. Die An- und Zugehörigen können wichtige Ansprechpartner*innen darstellen. Sie können wichtige Hinweise zum besseren Verständnis der Lebenssituation der zu pflegenden bzw. betreuenden Person bieten.

Vor allem bei länger bestehenden psychischen Erkrankungen sind die Angehörigen oft belastet. Aufgrund ihrer Erkrankung handeln psychisch erkrankte Personen im alltäglichen Leben oft auf

eine nicht nachvollziehbare Art, was für An- und Zugehörige belastend sein kann. Unter dieser Belastung handeln wiederum Angehörige in vielen Fällen, ohne die Alltagssituation richtig zu verstehen. Das kann zusätzlichen Stress erzeugen und die ohnehin schon schwierige Situation noch verschärfen.

Eine ebenso zentrale Aufgabe der Pflegefachkräfte der „Ambulanten gerontopsychiatrischen Pflege“ ist es, An- und Zugehörige im Umgang mit den Betroffenen zu beraten und zu begleiten. In gemeinsamen Gesprächen können neue Perspektiven und Wege in der Pflege und Betreuung identifiziert werden. Die professionellen psychiatrischen Pflegefachkräfte sind in ihrer täglichen Arbeit als Problemlöser*innen tätig, bei der sie oft Lösungswege für alle Beteiligten suchen und ansprechen.

Dabei können die Lösungsansätze so individuell sein wie die Menschen selbst. Eine gute Unterstützung bieten die psychiatrischen Pflegekräfte den An- und Zugehörigen, indem sie gemeinsam Handlungen reflektieren, sich mit dem Erlebten auseinandersetzen, um die Situation besser zu verstehen oder um wertvolle Erkenntnisse daraus zu ziehen.

Zukunftsperspektive

Prognosen zeigen, dass die Zahl der Menschen, die im Alter von einer psychiatrischen Erkrankung betroffen sind, in den nächsten Jahren weiter ansteigen wird. Deshalb ist es umso wichtiger, dass die Dienstleistung der „Ambulanten gerontopsychiatrischen Pflege“ sich als fester Bestandteil der Vorarlberger Pflegelandschaft weiterentwickeln kann.



Sandro Strauss, BScN, connexia

Veranstaltungen

Do 11. April 2024

Söll i a Teschtament macho ... und weam söll i a Sach gio?

Dr. Bertram Metzler und Dr. Tobias Dür | 19.30 Uhr | Rot-Kreuz-Heim, Hof 765, 6867 Schwarzenberg | Eintritt: € 5 | Keine Anmeldung erforderlich | Veranstalter: connexia

Mo 15. April 2024

Parkinson

OA Dr. Christoph Linder | 19 Uhr | Seniorenheim Wolfurt, Gartenstraße 1 | Freiwillige Spende | Anmeldung: E anita.spiegel@sozialdienst-wolfurt.at, T +43 (0)5574 71326 | Veranstalter: connexia

Do 18. April 2024

Futter fürs Hirn

Isabelle Naumann | 18 Uhr | Freier Eintritt | Information und Ort: Lebensraum Bregenz, Clemens-Holzmeister-G. 2, T +43 (0)5574 52700 | Veranstalter: Bildungshaus Batschuns

Do 18. April 2024

Parkinson – das Leben nach der Diagnose

Prim. Dr. Philipp Werner | 19.30 Uhr | Seminarräum Gemeindeamt Nüziders, 2. Stock, Sonnenbergstraße 4 | Eintritt: € 5 | Anmeldung: E office@sozialsprengel-bludenz.at, T +43 (0)5522 22031 | Veranstalter: connexia

Sa 20. April 2024

Atem – Bewegung – Stimme | Seminar

Dr.ⁱⁿ Lisa Malin | 9 bis 17 Uhr | Kurs: € 105 | Anmeldung, Ort und Veranstalter: Bildungshaus Batschuns

Di 23. April 2024

Validation: Eine Kommunikationsmethode für verwirrte alte Menschen

Rosmarie Fink | 19 Uhr | Walserhaus, Walserstraße 264, Hirschegg | Freiwillige Spende | Keine Anmeldung erforderlich | Veranstalter: connexia

Di 23. April 2024

Keine Panik, das ist nur Angst! Was wir über Angst und Angststörungen wissen sollten.

Dipl.-Psych.ⁱⁿ Anna Ganahl | 18.30 Uhr | Im Schützengarten, Lustenaus Treffpunkt für Soziales und Gesundheit, Schützengartenstraße 8 | Freier Eintritt | Keine Anmeldung erforderlich | Veranstalter: Marktgemeinde Lustenau in Kooperation mit pro mente Vorarlberg

Do 25. April 2024

Ernährung, die uns gesund macht und gesund erhält

Erna Maylandt, MSc | 19 Uhr | Walserhaus, Walserstraße 264, Hirschegg | Freiwillige Spende | Keine Anmeldung erforderlich | Veranstalter: connexia

Do 25. April 2024

Wege aus Einsamkeit und Sucht (im Alter)

Prim. Dr. Philipp Kloimstein, MBA | 18 Uhr | Freier Eintritt | Ort: Treffpunkt an der Ach, Höchsterstraße 30, Dornbirn | Information, Anmeldung: Amt der Stadt Dornbirn, Pflege und Care Management | E pflege@dornbirn.at, T +43 (0)5572 306-3155 | Veranstalter: Bildungshaus Batschuns

Di 30. April 2024

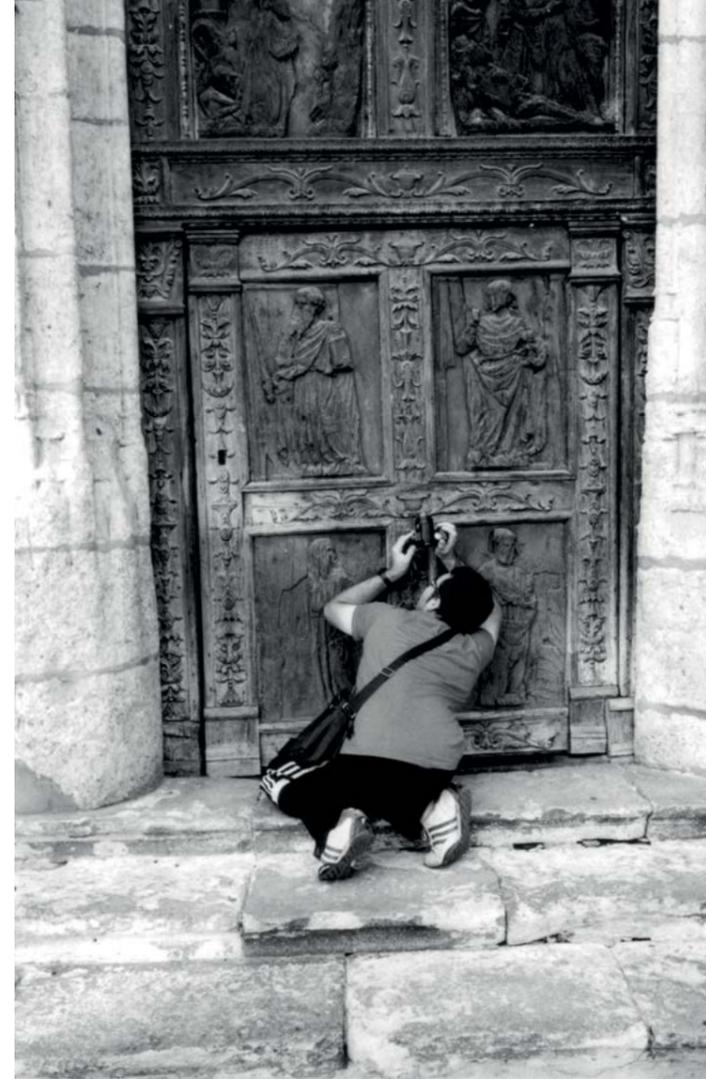
Wer rastet der rostet! Die gesundheitsfördernde Balance zwischen Aktivität und Ruhe im Alter

Petra Hartmann | 18.30 Uhr | Rathaus Bludenz, Werdenbergstraße 42 | Freier Eintritt | Anmeldung: E gesundheit@bludenz.at, T +43 (0)5552 63621-243 | Veranstalter: connexia

Di 30. April, Do 23. Mai und Mi 19. Juni 2024

Lass uns über Demenz sprechen!

Gesprächsgruppe für betreuende und pflegende Personen von Menschen mit Demenz | Jeweils von 14 bis 16 Uhr | Freier Eintritt | Anmeldung, Ort und Veranstalter: Bildungshaus Batschuns



und Care Management | E pflege@dornbirn.at, T +43 (0)5572 306-3144 | Veranstalter: Bildungshaus Batschuns

Mi 22. Mai 2024

**Demenz verstehen
Als Angehöriger im Lot bleiben**

Veronika Müller | 13.30 bis 17 Uhr | Kurs: € 15 beinhaltet Kuchen und Kaffee | Anmeldung, Ort und Veranstalter: Bildungshaus Batschuns

Do 13. Juni 2024

Unterstützte Kommunikation für Menschen mit Behinderungen und Demenz | Vielfalt.LEBEN

Reinhard Wohlgenannt | 18 Uhr | Freier Eintritt | Anmeldung, Ort und Veranstalter: Bildungshaus Batschuns | in Kooperation mit: Rund um die Pflege daheim und Verein Einzigartig

Regelmäßige Veranstaltungen

Lass uns über Demenz sprechen!

Gesprächsgruppe für betreuende und pflegende Personen von Menschen mit Demenz | Freier Eintritt | Anmeldung, Ort und Veranstalter: Bildungshaus Batschuns

Zeit und Raum für trauernde Menschen

Die Kontaktstelle „Trauer“ der Caritas gestaltet Rituale bei Verabschiedungen, bietet Einzelbegleitungen, Gespräche oder den Austausch in Gruppen an. Aktuell stehen in sieben Trauercafés und Trauertreffs im ganzen Land die Türen offen für Gespräche, Austausch und Platz für die Trauer. Auch beim Gehen können sich Gedanken lösen. Daher bieten Trauerwege und Spaziergänge eine Möglichkeit für Menschen, ihren Verlust im GEHspräch zuzulassen.

Kontakt: Hospiz Vorarlberg,

Irene Christof, M +43 (0)676 884205154,
E irene.christof@caritas.at
Silvia Mähr, M +43 (0)676 884205158,
E silvia.maehr@caritas.at

Mo 13. Mai 2024

Finanzierung von häuslicher Pflege und Heimaufenthalt

Brigitte Lederle | 19 Uhr | Pfarrsaal St. Karl, Markstraße 1a, Hohenems | Freier Eintritt | Keine Anmeldung erforderlich | Veranstalter: connexia

Mi 15. Mai 2024

Auswirkungen von Stress und Überlastung auf die Herzgesundheit

Dr.ⁱⁿ Ingrid Haderer-Matt | 19 Uhr | Rathaus Lauterach, Hofsteigstraße 2a | Eintritt: € 5 | Anmeldung: E nebahat.inan@lauterach.at, T +43 (0)5574 6802-16 | Veranstalter: connexia

Do 16. Mai 2024

Gutes Wohnen im Alter

Dr.ⁱⁿ DIⁱⁿ Eva Lingg-Grabher, Prof.ⁱⁿ Dr.ⁱⁿ Nicola Hiltl | 18 Uhr | Freier Eintritt | Ort: Treffpunkt an der Ach, Höchster. 30, Dornbirn | Information, Anmeldung: Amt der Stadt Dornbirn, Pflege

Workshop „Die Trauer in Farbe tauchen“ – Malen als kreativer und heilsamer Prozess

Die kreative Arbeit mit den Farben macht frei – im Gestalten des Bildes finden Gefühle ihren Ausdruck. Für den Workshop sind keine Vorkenntnisse erforderlich – das Malergebnis steht nicht im Mittelpunkt, sondern der Prozess gibt neue Kraft. Der Workshop besteht aus sechs Einheiten und findet in einer Gruppe aus maximal vier Personen statt. Die Materialien dazu gibt es vor Ort. Gemalt wird mit Naturfarben, die mit den Händen oder dem Pinsel aufgetragen werden können. Start jederzeit möglich, Ort: Rankweil | Kosten: € 10 pro Einheit | Anmeldung und Information: Hospiz Vorarlberg, Kontaktstelle Trauer, Irene Christof, M +43 (0)676 884205154

Beratungsangebote

Beratungs- und Begleitungsangebot

Wir stellen pflegende An- und Zugehörige mit ihren Bedürfnissen ins Zentrum und stärken ihr Bewusstsein über die eigenen Ressourcen und Grenzen. Hilfe annehmen ist ein Zeichen der Stärke. Die vertraulichen Gespräche können entweder zu Hause, an einem anderen Ort, telefonisch oder auch online stattfinden. Sie erreichen uns von Mo bis Do von 9 bis 12 Uhr, kostenlos und auch anonym. | Information: M +43 (0)664 88317090, E angehoerige@connexia.at, www.vorarlberg.care | Veranstalter: connexia

Demenz – TANDEM

Begleitung und Beratung für Angehörige und Zugehörige. Wir bieten Gespräche in der Nähe des Wohnortes an. Diese finden zum individuell gewählten Zeitpunkt statt und sind kostenlos. Information: Christiane Massimo, M +43 (0)664 3813047, E christiane.massimo@bhba.at | Veranstalter: Bildungshaus Batschuns

Gesprächsgruppen für betreuende und pflegende Angehörige

Die Gesprächsgruppen finden an mehreren Orten Vorarlbergs statt. Nähere Informationen finden Sie auf der Website: www.bildungshaus-batschuns.at | T +43 (0)5522 44290-23

Gut leben TROTZ DEMENZ

Die Volkshilfe bietet Beratung und Unterstützung für pflegende Angehörige von an Demenz erkrankten Menschen. Information: Volkshilfe Vorarlberg, T +43 (0)5574 48853, E demenzhilfe.volkshilfe-vlbg@aon.at

Orientierungsgespräch Demenz

Kostenlose Beratung für Fragen rund um die Betreuung und Begleitung von Menschen mit Demenz. Ein niederschwellig zugängliches Gespräch mit einer Expertin oder einem Experten kann Klarheit für die nächsten Schritte nach der Diagnose Demenz oder bei Veränderungen der Situation bringen. Bei Interesse melden Sie sich telefonisch unter T +43 (0)5574 48787-15 oder per Mail: info@aktion-demenz.at

Veranstalter | Kontaktdaten

Bildungshaus Batschuns
6835 Zwischenwasser, Kapf 1, T +43 (0)5522 44290
www.bildungshaus-batschuns.at
connexia – Gesellschaft für Gesundheit und Pflege
6900 Bregenz, Quellenstraße 16
T +43 (0)5574 48787-0, www.connexia.at
Marktgemeinde Lustenau
Abteilung Soziales, Gesundheit und Zusammen.Leben, T +43 (0)5577 8181-3005
E verena.jussel@lustenau.at
pro mente Vorarlberg gGmbH
6850 Dornbirn, Färbergasse 17b, Haus L,
T +43(0)5572 32421, www.promente-v.at

Das eigene Leben in die Hand nehmen

Angebot für Angehörige von Menschen mit seelischen Verletzungen

Der Sohn schafft es kaum mehr, sich aus dem Zimmer zu bewegen, zieht sich zurück, isoliert von Freunden und Verwandten. Die Ehefrau spricht von einer verzerrten Wahrnehmung und von zahlreichen, sich wiederholenden Ängsten. Die Tochter spricht regelmäßig, fast schon täglich, von Suizidgedanken.

Wenn die Sonne nicht mehr scheint, entsteht manchmal das Gefühl, keine Perspektive mehr zu haben, aber nur, weil die Sonne hinter den Wolken nicht mehr gesehen wird. „Die Wolken fressen nicht den Himmel“, meinte einmal Prof. Norman Sartorius.

Er hat als Psychiater sein Leben lang gegen die Stigmatisierung von Menschen mit psychischen Erkrankungen gekämpft. Das Schöne ist, der Himmel und die Sonne sind immer da. Es liegt an uns, diese Perspektive auch in dunklen Zeiten am Leben zu halten, egal, ob Angehörige oder Betroffene. Wir dürfen uns nicht von schlechtem Gewissen, Scham oder Verzweiflung unterkriegen lassen.

Das geht nicht von heute auf morgen

Einer der ersten Schritte ist, das Anderssein zu akzeptieren. Alle Familienmitglieder, die Betroffenen und die Angehörigen, sollten geänderte Sichtweisen und Erwartungen erarbeiten. „Recovery“ im Sinne von „Erholung und Entlastung“ ist eine Strategie, die für Angehörige hilfreich sein kann. „Recovery“ als Prozess kann in vier Phasen beschrieben werden. Von der Aussichtslosigkeit, Ohnmacht und von Gefühlen der Abhängigkeit bis hin zu Solidarität mit anderen Angehörigen, sich öffnen und sich anderen zuwenden.

„Vielen Dank, dass Sie mich als Mensch sehen“, meinte kürzlich eine Teilnehmerin in einem der letzten Treffen der Selbsthilfegruppen. Auf allen Ebenen der Versorgungsplanung sollte die Einbeziehung und Mitgestaltung von Betroffenen und Angehörigen stattfinden. „Reden hilft, zuhören auch“, meint Dominique de Marné in ihrem Buch „Warum normal sein gar nicht so normal ist.“

Das Angebot in Vorarlberg ist groß. Durch Kontakt zur HPE (Hilfe für Angehörige und Freunde psychisch Erkrankter), die Teilnahme an Selbsthilfegruppen und später vielleicht sogar die Übernahme von kleinen Aufgaben für die HPE ist in vielen Fällen Veränderung möglich. Selbstbestimmung, Sinn, Hoffnung und Zuversicht werden wieder einen Platz finden. Das Leben wieder in die eigene Hand nehmen.

Kontakt

M +43 (0)664 7805085

Mo 14 bis 16 Uhr und Do 18 bis 20 Uhr

Selbsthilfegruppen

Jeden letzten Dienstag des Monats von 19 bis 20.30 Uhr, Informationen und Anmeldung unter hpe-vorarlberg@hpe.at

- Feldkirch, Tageszentrum Feldkirch, pro mente, Leonhardsplatz 6, 6800 Feldkirch
- Bregenz, Lebensraum Bregenz, Clemens-Holzmeistergasse 2, 6900 Bregenz

Weitere Informationen, Veranstaltungen, Seminare unter www.hpe.at

Literatur zum Thema Recovery

Die Hoffnung trägt: Psychisch erkrankte Menschen und ihre Recoverygeschichten, Michael Schulz, Gianfranco Zuaboni, 2014; Empowerment und Recovery, Andreas Knuf, 2016.



Mag. Stefan Riedmann
Obmann HPE Vorarlberg

Ein Betroffener erzählt

Mein Leben ist manchmal grau bis schwarz

Herzlichen Dank für deine Bereitschaft, das Interview mit mir durchzuführen.

Du bist ein attraktiver Mann, hast eine liebevolle Frau, zwei tolle Kinder und von außen gesehen ein wunderbares Leben. Du lebst in einem großen Haus, hast einen sicheren Job und einen großen Freundeskreis. Du bist ein leidenschaftlicher Tänzer, Dichter, Sportler, ein Mensch mit so vielen Talenten. Und dennoch gibt es Phasen in deinem Leben, die dunkel und trüb sind.

Erzähl einmal, wie fühlen sich diese melancholischen Tage, Wochen und Monate an?

In diesen Zeiten verliere ich Orientierung, Sinn und den Zugriff auf was immer in meinem Leben positiv und gut ist. Eingebettet in Schuldgefühlen meiner Familie, meinem beruflichen und sozialen Umfeld gegenüber fühle ich mich stets als das schwächste Glied in der Kette meiner Beziehungen, fühle mich klein, unwürdig, als Mensch der maximal auf Mitleid hoffen darf, dem es aber gebührt, getreten zu werden. Mein Blick für mich und die Zukunft ist völlig eingeschränkt und jeder Gedanke ist pessimistisch, grau bis schwarz eingefärbt. Der Grundtenor lautet: Ich bin nicht gut genug. Weder für meine Familie und Freunde, noch für meine Arbeit – und je mehr die Spirale nach unten geht, desto mehr steigt der Druck aus diesem Leben auszusteigen, auch mit mehr oder weniger konkreten Suizidvorstellungen. Es gibt dann immer wieder Lichtblicke, die insofern besser sind, als dass mein Gedankenkarussell zur Ruhe kommt und ich im besten Falle an nichts denke. Auch kann Lesen und Fernsehschauen eine Ablenkung bieten. Sobald ich aber in ganz normale soziale Interaktionen verwickelt werde, auch innerhalb der engsten Familie, überzieht entweder Panik oder der Absturz in ein tiefes Loch jeden zarten Hauch der Besserung.



Bin ich dann allein, kann das ebenfalls erleichternd sein, bis zu einem gewissen Punkt, wo entweder schlechtes Gewissen oder die Sehnsucht nach menschlicher Nähe die Wunden wieder aufreißen.

Was nervt dich am meisten in dieser depressiven Lebensphase?

Das Unvermögen, mit rationaler Gelassenheit zu analysieren und nicht nur das Schlechte, sondern auch das Gute zu sehen. Das übermächtig Negative fühlt sich so real an und ich kann mir und meinen Sichtweisen, meinen Entscheidungen und Zukunftssorgen nicht trauen. Ich komme einfach aus dieser, durch die Krankheit induzierten Haut nicht heraus. Das Gefühl, für alle und jeden nur eine Enttäuschung zu sein, macht alles so schlimm für mich als Person.

Wie können dich deine Familie, deine Arbeitskolleg*innen und dein soziales Umfeld in dieser Krisenzeit unterstützen?

Wirkliche und größte Hilfe ist mir meine Frau. Mit ihr kann ich auch in den tiefen Depressionsmomenten noch zumindest grundsätzlich kommunizieren. Sie akzeptiert mich als Mann, den sie liebt und der gerade eine Krankheit durchlebt. Natürlich sind diese Zeiten für sie extrem belastend und immer wieder auch verunsichernd, was die richtige Herangehensweise betrifft. Durch ihr Gespür trifft sie aber meistens meine Bedürfnisse nach Distanz und Nähe, nach Zuspruch, Motivation oder Ruhe. Meine Arbeitskolleginnen und -kollegen kommen mir mit sehr viel Verständnis entgegen. Das zeigt sich einerseits darin, dass sie mich, während meiner teilweise langen Krankstände nicht behelligen und mir nie das Gefühl geben, ich würde ihre Arbeitslast vergrößern. Wenn ich zurückkehre in den Arbeitsprozess, werde ich schon fast freundschaftlich aufgenommen, ohne dass wegen meinem Krankenstand großes Aufhebens gemacht wird. Insofern könnte ich mir kein besseres Team wünschen. Für das soziale Umfeld gilt: Kein Kontakt zu mir, außer er geht von mir selbst aus. Ich kann während meiner depressiven Phasen keine sozialen Kontakte verarbeiten. Auch gut gemeintes Nachfragen bei mir bzw. meiner Frau ist nur eine Belastung für mich. Wenn ich die Depressionsfalle wieder verlassen habe, melde ich mich wieder. Jeder, der dann noch da ist, erweist sich als gute Freundin, guter Freund, Weggefährtin und Weggefährte.

Was würde dir am meisten helfen, so schnell wie möglich auf die Sonnenseite des Lebens zurückzugelangen?

Das Netz aus Psychotherapie, psychiatrischer Betreuung, Abstand durch Krankenstand und das Gehen in der Natur ist ein wichtiger Bestandteil meiner Genesung. Leider stellt sich oft eine massive Antriebsschwäche gegen die Maßnahmen, die zur Heilung beitragen. Da helfen wiederum die Akzeptanz und der motivierende Zuspruch

meiner Frau. Letztendlich ist es ein gemeinsames Bemühen aller Beteiligten, das mich zur Sonnenseite zurückzieht.

Was sollte der Staat für psychisch kranke Menschen tun, was es noch nicht gibt? Du kannst alles erwähnen, auch Fiktives!

Aufklärung, Aufklärung, Aufklärung! Immer weiter Bewusstsein für psychische Erkrankungen schaffen und sie so aus der Ecke des „mit Zusammenreißen würd's schon gehen“ herauszubekommen. Immer wieder höre ich den Vergleich: Es ist wie beim gebrochenen Bein. Niemand würde erwarten oder verlangen, dass jemand damit einen Gipfelsieg am Berg erringt. Was der Vergleich nicht berücksichtigt ist, dass die psychische Erkrankung das „Ich“ selbst in Frage stellt und man sich als Person abmontiert. Das macht diese Krankheit umso gefährlicher. Ansonsten konnte ich vom Staat her schon eine psychische Reha und eine Wiedereingliederungsteilzeit nutzen. Zwei Dinge, die mir sehr geholfen haben. Das möchte ich auch einmal positiv erwähnen.

Angenommen, du könntest aus deinem Körper herausgehen und hättest die Möglichkeit, einen neuen Körper zu gestalten. Wie würde dieser aussehen?

Diese Frage ist leicht zu beantworten: Ich würde den depressiven Teil weglassen und ihn durch mehr Zuversicht und Gelassenheit ersetzen. Ich bin mit meinem Leben in den Phasen außerhalb der Depression mit allen Auf-und-Abs grundsätzlich zufrieden. Es ist, wie bei der ersten Frage ausgeführt: Ich habe alles, was ein gutes Leben ausmacht, und ich möchte es in aller Bescheidenheit genießen. Es gibt immer wieder Zeiten, da ich unverschuldet aus diesem Glück herausfalle, und jedes Mal hinterlässt die Depression Narben auf meinem Herzen. Diese hätte mein neuer Körper nicht.

Ich danke dir für deine ehrlichen Antworten.

Was mich nicht umbringt,

macht mich stärker.

Diesen Spruch von Friedrich Nietzsche hat sicherlich jeder schon mal gesagt oder gehört, doch für mich persönlich steckt vor allem in Bezug auf den Umgang mit Krisen viel Wahres darin. Denn meine Mama hat eine Borderline Persönlichkeitsstörung und hatte zudem viele Jahre lang eine schwere Depression. Dadurch wurde ich eigentlich fast mein ganzes Leben lang vor sehr besondere Herausforderungen gestellt und habe über viele Jahre mit ständig wiederkehrenden Krisen gelebt. Und gelernt, mit ihnen umzugehen.

Die Borderline Persönlichkeitsstörung äußert sich bei meiner Mama durch Stimmungsschwankungen, unkontrollierte emotionale Ausbrüche, Überempfindlichkeit in zwischenmenschlichen Beziehungen und eine komplett eigene Wahrnehmung der Dinge. Sie besitzt nicht die Fähigkeit, das eigene Verhalten zu reflektieren oder sich in andere hineinzusetzen. Als ich ein Kind war, waren ihr unberechenbares Verhalten, ihre Launen und ihre Ausbrüche einfach normal für mich, denn ich wusste viele Jahre gar nicht, dass sie eine psychische Erkrankung hat. Es war selbstverständlich für mich, mich ruhig zu verhalten, nichts in Frage zu stellen und zu versuchen, alles richtig zu machen, um unnötige Eskalationen zu vermeiden. Welchen Einfluss das auf meine eigene Entwicklung hatte und wie sehr mich dieses stets angepasste Verhalten heute noch beeinflusst, wurde mir eigentlich erst im Erwachsenenalter bewusst.

Als ich 14 Jahre alt war, bekam meine Mama zusätzlich noch schwere Depressionen. Ich weiß nicht, wie lange vorher sie schon an Depressionen litt, für mich änderte sich das Leben jedoch von einem auf den anderen Tag.

Nämlich als meine Mama versucht hat, sich das Leben zu nehmen. Für mich besonders schwierig war es, ihre psychischen Krisen hautnah miterleben zu müssen und die unzähligen negativen und destruktiven Gespräche, die wir in diesen Jahren führten. Ich hatte sehr lange ausschließlich verletzendes Beziehungserfahrungen mit ihr, was mir sehr zugesetzt und mich auch lange überfordert hat. Durch diese ständige Überforderung und auch die zum Teil traumatischen Erlebnisse, hat meine eigene Psyche stark gelitten und ich muss ehrlich zugeben, dass es mir eine Zeit lang selbst richtig schlecht gegangen ist.

Meine größte Hilfe und Stütze waren (und sind) die Menschen in meinem Leben, auf die ich mich immer verlassen kann und die immer für mich da sind. Mit meinem Papa konnte ich zwar nicht über das Erlebte und meine Emotionen sprechen, dafür hat er mich immer umsorgt, mich bedingungslos geliebt und mich in allen Lebenslagen unterstützt. Meine Geschwister sind Leidensgenossen und ich hatte somit zu jeder Zeit Menschen um mich, die das Gleiche durchgemacht haben wie ich und mich verstehen können. Ich war nie allein oder einsam. Zum Reden und Aufarbeiten hatte ich meine Freundinnen, sie haben mich stets unterstützt, beraten, getröstet und wieder aufgebaut. Zusammengefasst kann man also sagen: ich habe EINEN Menschen in meinem Leben, der es mir oft schwer gemacht hat, aber ich habe VIELE, die mich dabei unterstützen, damit umzugehen.

Mit 18 bin ich von zu Hause ausgezogen und habe angefangen zu studieren. Durch mein Studium der Erziehungswissenschaften habe ich mich selbst nochmal viel besser kennengelernt, mir neues Wissen angeeignet und Selbstvertrauen gewonnen. Ich habe herausgefunden, wo meine



Stärken liegen, dass ich die Fähigkeit besitze, mich selbst und auch andere Gegebenheiten zu hinterfragen und dass ich ein von Grund auf positiv eingestellter Mensch bin. Das hat mir sehr geholfen, mit meiner Vergangenheit und den negativen Erfahrungen in meiner Kindheit und Jugend umzugehen und das Positive in die Zukunft mitzunehmen.

Heute bin ich 36 Jahre alt und seit knapp 4 Jahren gab es nun keine Eskalation mehr zwischen mir und meiner Mama. Für mich eine Ewigkeit. Wir haben es geschafft, auf einer distanzierten Ebene eine gewisse Stabilität in unserer Beziehung herzustellen. Das war ein sehr langer Prozess über viele Jahre, in denen wir immer wieder

Krisen durchlebt haben. Ich habe unzählige Male die Beziehung zu meiner Mama im Streit abgebrochen und mich von ihr ferngehalten, wenn es mir zu viel wurde. Vor Kurzem habe ich eine Therapie beim ifs gemacht, um meine Vergangenheit aufzuarbeiten. Es hat mir sehr gutgetan, nochmal über alles zu reden und von einer unvoreingenommenen „Fachperson“ zu hören, dass ich nichts falsch gemacht habe und ich kein schlechtes Gewissen haben muss, wenn ich mich distanzieren. Außerdem habe ich viel über die Krankheit meiner Mama erfahren und kann dadurch besser damit umgehen.

Inzwischen kann ich mit einer gewissen Dankbarkeit sagen, dass ich auch durch meine Mama zu dem Menschen geworden bin, der ich heute bin. Durch die vielen Erfahrungen, die ich gemacht habe und die vielen Kämpfe, die ich gekämpft habe, bin ich zu einer starken Persönlichkeit geworden. Ich weiß, dass man an Krisen und ganz schlimmen Erlebnissen nicht verzweifeln muss, auch wenn es Momente gibt, in denen man vielleicht kein Licht mehr sieht. Es sind Herausforderungen, die uns das Leben stellt und an denen wir wachsen können.

Klar hätte ich auf einige Erfahrungen auch verzichten können und ich kann auch nicht leugnen, dass gerade die prägenden Erfahrungen von massiver Ablehnung und die daraus resultierenden Selbstzweifel mich heute noch oft beeinflussen und mir manchmal das Leben schwer machen. Ganz ohne „Folgeschäden“ habe ich meine Kindheit und Jugend nicht überstanden. Aber gerade deshalb kann ich besonders stolz darauf sein, was ich trotz allem erreicht und geschafft habe.

Mit Humor, liebevollen Menschen im Umfeld und einer positiven Lebenseinstellung lassen sich fast alle Hürden meistern und ich bin sehr glücklich mit meinem Leben!

Weil es jeden treffen kann

«omnibus» bietet Hilfe bei seelischen Erkrankungen



Unser größter Ruhm ist nicht, niemals zu fallen, sondern jedes Mal wieder aufzustehen. (Ralph Waldo Emerson)

In jedem Leben gibt es Höhen und Tiefen. Menschen sind nicht entweder „gesund“ oder „krank“. Vielmehr ist es bei psychischen, wie auch bei körperlichen Erkrankungen so, dass sich die Gesundheit auf einer Skala bewegt. Eine Skala mit vielen Graubereichen. Es kann sein, dass man eine psychische Krise ganz ohne Unterstützung von außen durchläuft und wieder gesundet. Es kann aber auch sein, dass man mit dem Leidensdruck, Depressionen, schlaflosen Nächten, wirren Gedanken, Halluzinationen oder Stimmen im Kopf nicht mehr selbst fertig wird. Dann gilt es, sich Unterstützung zu holen.

Hilfe annehmen

Wir, der Verein «omnibus», wollen der Stigmatisierung psychischer Erkrankungen entgegenwirken. Das Stigma rund um psychische Er-

krankungen erlaubt es vielen Menschen erst, sich Hilfe zu holen, wenn die Krise bereits fortgeschritten ist. Dem wollen wir als Verein «omnibus» entgegenwirken. Denn es ist normal, auch einmal ver-rückt zu sein und Unterstützung in Anspruch zu nehmen. Bei einer körperlichen Erkrankung würden auch die wenigsten Menschen sagen, dass sie diese ohne ärztliche Betreuung durchstehen wollen. Genauso wie die Medizin im Falle einer somatischen Erkrankung verschiedene Möglichkeiten zur Wiedergesundung in der Hinterhand hat, genauso gibt es auch für psychische Erkrankungen eine Vielzahl an verschiedenen Unterstützungsmöglichkeiten. Sei es die ärztliche Versorgung durch eine*n Psychiater*in, eine Psychotherapie, die verschiedenen Angebote der sozialpsychiatrischen Träger oder der Austausch mit Gleichgesinnten bei «omnibus». Die sozialpsychiatrische Landschaft in Vorarlberg ist vielfältig – es gilt, die entsprechenden Angebote auch zu nutzen. Ein wichtiges Angebot ist der Verein «omnibus» mit seinem primären Projekt, der Beratungsstelle «omnibus» in Bregenz.

Der Verein und die Beratungsstelle «omnibus»

Als Interessensvertretung und Sprachrohr für psychisch erkrankte Menschen ist es uns ein großes Anliegen, psychische Erkrankungen zu normalisieren bzw. zu entstigmatisieren und Möglichkeiten zu schaffen, wie Menschen mit Psychiatrieerfahrungen oder in psychischen Krisen ihren Weg zurück in die Gesellschaft und in ein erfülltes Leben finden. Dabei verfolgen wir das Konzept der Peer-Beratung. Das bedeutet, dass Menschen mit Psychiatrieerfahrung andere Menschen in und nach psychischen Krisen auf Augenhöhe begleiten und unterstützen. «omnibus» trägt bei der Begleitung von Menschen in Krisensituationen zu Eigenverantwortung und Selbstbestimmung bei und versteht sich als Forum für ein Miteinander.

Das Recoverykonzept

Generell gibt es viele Mythen rund um psychische Gesundheit. Einer davon ist, dass bei schweren psychischen Erkrankungen keine Gesundung mehr möglich sei. Dem widerspricht das Recoverykonzept. Gesundung ist immer möglich. Damit ist gemeint, dass Erkrankungen ganz abklingen oder die Betroffenen gut mit ihrer Erkrankung leben können. Weiters ist Hoffnung ein zentraler Faktor auf dem Weg der Gesundung. Durch unsere eigenen Beispiele als selbst Betroffene wollen wir diese Hoffnung weitergeben. Wichtig beim Recoverykonzept ist, dass jeder Weg individuell und die wenigsten Wege zur Gesundung linear verlaufen. Zentral für uns ist auch festzustellen, dass Gesundung mit, ohne und trotz professioneller Hilfe geschehen kann. Fachliche Unterstützung ist ein Faktor von vielen, der die Gesundung fördern kann. Schlussendlich trägt aber jeder selbst die Verantwortung, zum Manager oder zur Managerin der eigenen Erkrankung zu werden. Dabei kann der Verein «omnibus» jeden und jede tatkräftig unterstützen. Wichtig für uns ist, dass die Menschen wieder zu ihrer Lebensfreude und ihrem Lebensmut finden. Auch mit schweren psychischen Erkrankungen und vielen Rückschlägen – das Leben geht weiter, es kommen neue Tage. Tage, an denen man die Schönheit der Welt wieder mit allen Sinnen erfahren kann.

Unser Angebot

Wir bieten Einzelberatungen (telefonisch, online und persönlich), Gruppenangeboten, Besuchs- und Begleitdiensten, Kriseninterventionen, Dialogen, öffentlichen Vorträgen und Veranstaltungen die verschiedensten Angebote an. Dabei ist es nicht nötig, dass bereits eine massive Krise vorliegt. Vielmehr kann man sich auch präventiv beraten lassen und Ideen für die nächsten Schritte der Wiedergesundung beziehungsweise für das Abwenden einer Krise einholen. Auch Angehörige können sich an «omnibus» wenden, wenn sie vermuten, dass eine nahestehende Person an einer psychischen Erkrankung leidet und sie nicht mehr weiterwissen. Gemeinsam werden dann mögliche

Wege und Optionen erarbeitet. Generell ist der Zugang zu unseren Angeboten völlig niederschwellig und kostenfrei. Die Mitarbeiter*innen von «omnibus» unterliegen der Schweigepflicht und haben selbst Erfahrung im Umgang mit und der Bewältigung von psychischen Krisen. Die meisten Angebote von «omnibus» finden in unserer Beratungsstelle in Bregenz statt. Dabei haben wir zum Teil auch Kooperationen mit anderen sozialpsychiatrischen Institutionen aufgebaut. So gibt es beispielsweise am Montagmorgen die Naturwerkstatt in Kooperation mit pro mente Vorarlberg. Dort können Menschen mit psychischen Erkrankungen in der Natur arbeiten, sich austauschen und wieder positive Erlebnisse sammeln.

Dienstags findet ein lockeres Treffen statt, bei dem jeder der möchte einfach vorbeikommen kann. Am Mittwochabend findet generell eine Selbsthilfegruppe für seelische Gesundung statt. In dieser wollen wir uns gegenseitig unterstützen und motivieren, Verantwortung für unsere Gesundung zu übernehmen. Auch in Feldkirch gibt es derzeit monatlich eine Selbsthilfegruppe. Weiters gibt es das Angebot des omniBrunch, bei dem wir gemeinsam bei einem reichhaltigen Brunch über Themen diskutieren, die gerade für den eigenen Gesundungsweg relevant sind.

Darüber hinaus haben wir auch Gruppen, die sich „ganz normal“ in Cafés treffen und sich dort in einer schönen Atmosphäre austauschen. Neben diesen Angeboten nimmt der Verein auch eine gesellschaftspolitische Funktion wahr, indem wir die Anliegen der Expert*innen aus Erfahrung z.B. in Gremien des Landes einbringen und kommunizieren. Die Beratungsstelle wird aus Mitteln des Vorarlberger Sozialfonds finanziert.

Kontakt

Beratungsstelle «omnibus»
Anton-Schneider-Str. 21, 6900 Bregenz
T +43 (0)5574 54695, M +43 (0)664 4446379
E omnibus.beratung@vol.at
www.verein-omnibus.org



Stefan Hagleitner,
Beratungsstelle «omnibus»

„Bewusst gemacht“

Unpersönlich und unfreundlich – oder geht's auch anders?

- Ein paar Erlebnisse, die sich in letzter Zeit häufen.
- Ich will bei der Versicherung eine Rechnung einreichen. Der Schalter ist leer. Doch die junge Dame hinter dem Schalter sagt: „Für Rechnungen gibt es die Service-Box!“ Auf meine Frage: „Aber kann ich nicht Ihnen die Rechnung geben?“ nimmt sie die Rechnung schließlich sichtlich widerwillig und spürbar genervt entgegen. Hätte ich sie noch gefragt, ob sie mir eine Kopie der Rechnung machen könne, sie wäre wahrscheinlich explodiert. Ich fühle mich jedenfalls als unerwünscht und lästig, als Störfaktor, der es gewagt hat, in diesen heiligen Hallen persönlich zu erscheinen.
- Anderes Beispiel: Sie bekommen eine E-Mail, auf die Sie aber nicht antworten, geschweige denn eine Rückfrage stellen können, denn es heißt: „HINWEIS: Bitte antworten Sie nicht an diese E-Mail Adresse, da es sich hierbei um eine automatisch generierte E-Mail handelt.“ Auch hier das Gefühl: Mit dir wollen wir gar keinen Kontakt! Lass uns in Ruhe! Du nervst nur!
- Beim Service-Telefon in der Warteschleife kommt keine persönliche, freundliche Stimme, sondern ein Tonband: „Wir sind gerne für Sie da. Wenn Sie das wollen, wählen Sie bitte die eins, wenn das, dann die zwei usw.“ Wenn ich Pech habe, warte ich ein paar Minuten und schließlich kommt das Besetztzeichen. Auch hier fühle ich mich abgewimmelt.
- Das Finanzamt will pünktlich meine Steuern, aber ich kann dort niemanden mehr persönlich erreichen. Vor Jahren wusste ich noch, wer meine Steuererklärung bearbeitet und ich konnte sogar mit dem Mitarbeiter persönlich in seinem Büro sprechen. Heute unmöglich.

- Auch die Bank will keinen persönlichen Kundenkontakt mehr. Kunden sind offenbar lästig, sie sollen die Hausaufgaben selbst machen, d.h. per Internet überweisen oder gefälligst den Automat bedienen! Ich trage jeden händisch ausgefüllten Zahlschein ganz altmodisch persönlich zur Bank, damit ich hoffentlich einen kleinen Beitrag leiste, den Arbeitsplatz des freundlichen Bankbeamten hinter dem Schalter zu erhalten. Mit jeder Aktion, die wir online durchführen, bestätigen wir der Bank: „Es braucht die Menschen am Schalter gar nicht mehr! Internet und Automaten genügen!“
- Kürzlich im REX nach Bludenz: Ich will bis Nenzing fahren. In Feldkirch bleibt der Zug länger als gewöhnlich stehen. Plötzlich eine Ansage aus dem Lautsprecher: „Bitte beachten Sie, dass dieser Zug ohne Halt bis Bludenz fährt!“ Was? Wieso? Warum? Keine Angabe von Gründen, nur schnell raus, bevor der Zug losfährt! Auch am Bahnhof kann man niemanden fragen. Man bekommt bloß ein Formular, das man ausfüllen kann ... „einen Antrag auf Erteilung eines Antragsformulars“ hat Reinhard Mey gesungen.

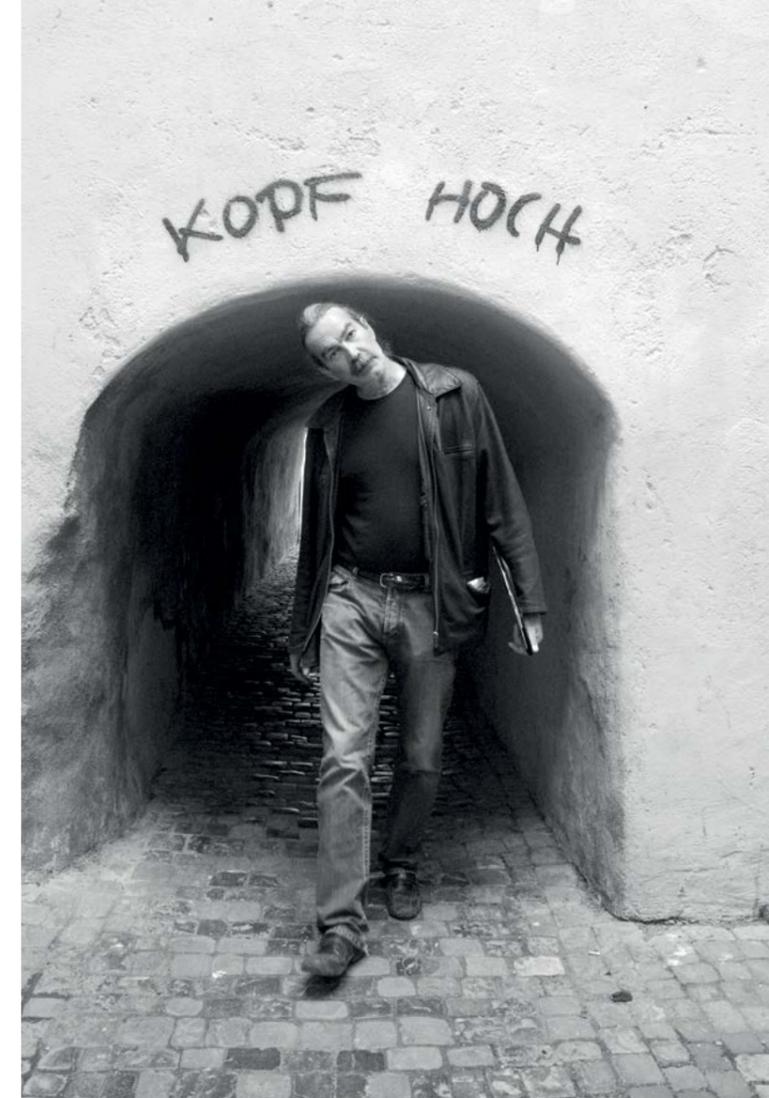
Ach Gott, was waren das für Zeiten, als Martin Buber noch gemeint hat: „Der Mensch wird am Du zum Ich.“ Oder als Beethoven die Ode „An die Freude“ von Schiller vertonte: „Alle Menschen werden Brüder!“ Heute wird man eher erinnert an das legendäre Lied von Kurt Sowinetz: „Olle Menschen samma z'wida, i mecht's in de Gosch'n hau'n.“

Aber es geht auch anders! Als im Herbst in der Zeitung eine kleine Notiz zur Grippe-Impfung erschien, wurde nicht auf eine Internet-Adresse verwiesen, sondern es war eine Telefonnummer angegeben! Eine kleine Sensation! Ich habe dort angerufen und landete beim Amt der Vorarlberger

Landesregierung. Eine freundliche Frauenstimme hat sich gemeldet und meine Fragen bereitwillig beantwortet. Als es um die Anmeldung zur Impfung ging, fragte die freundliche Stimme: „Können Sie das selbst am PC machen oder soll ich Sie anmelden?“ „Natürlich kann ich es selbst auch, aber einfacher und schneller wäre, Sie würden es für mich tun“, antwortete ich. Nach maximal zwei Minuten war alles erledigt. Danke, liebe Unbekannte. Für diesen Tag haben Sie meinen brüchigen Glauben an die Menschlichkeit gerettet.

Erfreulicherweise kann ich zum ersten Beispiel nachtragen: Bei meinem nächsten und übernächsten „Besuch“ bei der Versicherung war eine andere, eine freundliche Dame hinterm Schalter, die meine Rechnung ganz entspannt entgegennahm und mir sogar noch eine Kopie machte! Auch an sie: Herzlichen Dank!

Der niederländische Priester Phil Bosmans hat schon 1972 festgestellt: „Was unserer Welt fehlt, woran wir bitter Mangel leiden, das sind einfache, gute Menschen, freundliche Menschen, die fröhlich im Geschäft bedienen, die am Schalter die Geduld nicht verlieren, die im Verkehr nicht



aus der Haut fahren, die nicht in die Luft gehen, wenn du einen Fehler machst.“ Ja, das wär's: einfache, gute, freundliche Menschen! Wir können ja selber damit anfangen!

Impressum

Medieninhaber und Herausgeber connexia – Gesellschaft für Gesundheit und Pflege gem. GmbH, Bildungshaus Batschuns, mit Unterstützung der Vbg. Landesregierung **Redaktionsteam** Claudia Längle und Iris Grabher-Redlinger, BA, connexia – Gesundheit und Pflege; Christiane Massimo, Bildungshaus Batschuns; Luise Hämmerle, Nikolaus Blatter, PhD, Amt der Vbg. Landesregierung **Redaktionsadresse** connexia – Gesellschaft für Gesundheit und Pflege gem. GmbH, A 6900 Bregenz, Quellenstraße 16, T +43 (0)5574 48787-0, info@connexia.at **Für den Inhalt verantwortlich** Die Herausgeber **Layout** Martin Caldonazzi, Atelier für Grafik Design **Satz** Andrea Kratzer, connexia – Gesundheit und Pflege **Druck** Hecht Druck, Hard **Copyright** Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit Genehmigung des Redaktionsteams **Bildquellennachweis** Nikolaus Walter, Feldkirch

„daSein“ ist kostenlos und erscheint viermal im Jahr **Bestellungen** an die Redaktionsadresse **Auflage** 7.500 Stück

Die Inhalte wurden gewissenhaft recherchiert, die Redaktion übernimmt jedoch keine Haftung. Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder.

Vorschau

Klimawandel – Gefährdung der Gesundheit

Medieninhaber

connexia



Mit Unterstützung von



Dr. Franz Josef Köb

FEUERSTEIN | KLOCKER



Ihr Partner für Verleih und Verkauf von:

- Pflegebetten
- Lifter und Aufstehhilfen
- Antidekubitus-Systeme
- Textilien für den Pflegebereich
- Sturzprävention
- Sicherheitstechnische Überprüfungen

24h - SERVICE
GRATISZUSTELLUNG
in Vorarlberg

www.humantechnik.at

embru

STIEGELMEYER

A-6800 Feldkirch, Reichsstraße 69a,
T +43 664 431 85 11, office@humantechnik.at