

1. Ausgabe, 2009

Druckkostenbeitrag: 0,80 Euro

Spring ins Feld

Information, Meinungen und Kunst
zum Thema Seelisches Wohlbefinden



Erstausgabe

Träumen erwünscht

Träume, Wünsche, Visionen können unser Leben durchdringen und uns leiten - wenn wir sie nur zulassen. Mit dem erstmaligen Erscheinen dieser Betroffenenzeitung ist ein kleiner Traum in Erfüllung gegangen. In dieser Ausgabe sind Artikel und Gedichte, die Sie nachdenklicher, fröhlicher und kritischer stimmen sollen.

Das Redaktionsteam wünscht viel Freude beim Lesen.

Dieses Bild mit dem Titel „Haus der Träume“ wurde von Anton Blitzstein gemalt, der auch als Redakteur mitarbeitet!



Liebe Leserin, lieber Leser,

die Erstausgabe dieser Zeitschrift hat – wie bereits im Untertitel erwähnt - Gesundheitliches, Seele und Wohlbefinden zum Thema. Vielleicht lädt Sie die Lektüre, nachdem Sie sie gelesen haben, im Anschluss zum Sinnieren über eigenes Träumen ein.

Meiner Meinung nach sollte die Vernetzung von psychisch Betroffenen und Usern der Psychiatrie ein **Traum von uns allen** sein.

Ein **Traum von uns Redakteuren** ist, dass Spring ins Feld etwas wird, über das man spricht und sich unterhalten kann. **Mein persönlicher Traum** ist, dass aus dieser Zeitschrift Initiativen entstehen, zum Beispiel das Ins-Leben-rufen und Gestalten eines gemeinsamen Sommerfestes.

Nun genug vom Träumen. Wir als Redakteure haben erfahren, dass das Umsetzen des Projektes Zeitung richtig harte Arbeit ist. Nicht zuletzt Arbeit an uns selbst; Arbeit am Sich-einlassen-auf-andere-Standpunkte und am „Über den Teller-rand schauen des eigenen behandelten und betreuten Lebens“. Schließlich wollen wir den Biss und die Beharrlichkeit zum Weitermachen behalten.

Der Inhalt der ersten Ausgabe handelt von verschiedenen Sichtweisen von Träumen bzw. Lebensträumen. Es schrieben *Silvia Ballauf, Roland S., Olaf Lingenhölle, Martina Steyrer* und *Eva Gelbmann*. Kunst ist ebenfalls dabei: Bilder aus der von Ellnamaj Schedelberger geleiteten Kreativhöhle von pro mente Wien, Malerei von *Anton Blitzstein* und Zeichnungen von *Erich Sündermann*. Psychiatriekritik und psychosoziale Angebote (*Robert de Bin, Christoph Fally*) runden die Palette ab.

Zum Abschluss ein Wunsch von mir an Sie als Leserin bzw. Leser: Denken Sie bitte nach, ob und welche Träume sich für Sie persönlich erfüllt haben bzw. noch der Erfüllung harren. Bestimmt will die/der eine oder andere einen Leserbrief oder gar einen Artikel dazu oder zum Thema „Grenzen“, das in unserer nächsten Nummer behandelt wird, schreiben. Wir freuen uns auf jeden ernst gemeinten Beitrag.

Leserbriefe und Anregungen bitte an christoph.fally@promente-wien.at bzw. T 01/513 15 30-107

Christoph Fally
Herausgeber



Ein Teil der in dieser Ausgabe abgebildeten Kunstwerke stammen aus der von Ellnamaj Schedelberger geleiteten Kreativhöhle, die zwei mal wöchentlich im Atelier Sonnensegel stattfindet.

INHALT

Seite 2	Editorial, Inhalt, Impressum
Seite 3	Leitartikel von <i>Silvia Ballauf</i> , „Mein Traum“ von <i>Roland S.</i>
Seite 4	„Träumen“ von <i>Olaf Lingenhölle</i>
Seite 5	„Kind“ von <i>Martina Steyrer</i> , „Traumzeit“ von <i>Eva Gelbmann</i>
Seite 6	<i>Anton Blitzstein</i> : Traum, Malereien
Seite 7	<i>Erich Sündermann</i> : Tollhäuser
Seite 8	„Epilepsie“ von <i>Olaf Lingenhölle</i> , „Subjektive Definitionen“
Seite 9	Texte von <i>Martina Steyrer</i>
Seite 10	„Betroffene beraten Betroffene“ von <i>Silvia Ballauf</i>
Seite 11	„Atempause“ u. „Gesünder Leben leicht gemacht“ von <i>Robert de Bin</i>
Seite 12	pro mente Angebote, pro mente Akademie, Veranstaltungstipps

IMPRESSUM

Medieninhaber und Herausgeber: Christoph Fally, c/o Grüngasse 1a, 1040 Wien, christoph.fally@promente-wien.at

Redaktion: Silvia Ballauf, Anton Blitzstein, Robert de Bin, Christoph Fally, Martina Steyrer; **MitarbeiterInnen dieser**

Ausgabe: Olaf Lingenhölle, Roland S., Erich Sündermann, Eva Gelbmann; **Bilder:** Kreativhöhle, Anton Blitzstein, Christoph Fally, Silvia Ballauf, Martina Steyrer **Layout, Graphik, und Gesamtherstellung:** Christoph Fally **Druck:** in-Takt, Köglstraße 22, 4020 Linz, intakt.druckerei@promenteoee.at

Die Urheberrechte der Artikel, künstlerischen Texte und Bilder in dieser Zeitschrift bleiben bei den AutorInnen.

Inhaltliche Offenlegung gemäß Mediengesetz

Diese Zeitschrift ist unabhängig. Sie versteht sich als ein Forum, das Meinungen, Literatur und Kunst zum Thema seelisches Wohlbefinden und psychische Gesundheit zum Inhalt hat. Darüber hinaus werden aktuelle Themen aus dem Bereich Psychiatrie sowie psychosoziale Angebote in Wien behandelt.

Vom Lebenstraum zur Wirklichkeit

Silvia Ballauf

Ich finde es jedes Mal wieder äußerst anregend, wenn ich mit Menschen zu tun habe, die ihre Träume umsetzen oder ihre Träume bereits leben. Das sind Helden, die uns zeigen, was alles möglich ist. Es sind Menschen, die stundenlang über ihre Träume erzählen können und ihre Begeisterung springt wie ein Funke auf die Zuhörenden über.

Diese Menschen befassen sich nicht mit Dingen, die sie nicht verändern oder ändern können, sondern verwenden ihre Kraft und Energie für die Umsetzung und Wahrnehmung ihrer Lebensträume. Sie konzentrieren sich auf das, was sie gerne erreichen möchten.

Manchmal habe ich das Gefühl, dass wir uns selbst Probleme erschaffen, damit unser Leben wenigstens mit irgendetwas gefüllt ist. Doch wer Träume hat, dem kann das nicht passieren, denn Träume füllen uns aus und lassen weniger Platz für unnötige Probleme und Dramen. Träume geben uns auch Klarheit, und wer Träume hat, dem fällt es einfacher, sich an der Kreuzung des Lebens für „Rechts“ oder „Links“ zu entscheiden. Denn im Zweifelsfall ist die selbst gewählte Richtung die richtige, die einen wieder ein Stück näher an die eigenen Ziele herangeführt hat. Träume zu haben und auch etwas dafür zu tun – das ist für mich das beste Rezept für ein erfülltes Leben. Träume geben unserem Leben Sinn und Bedeutung, denn wenn ich Träume habe, weiß ich wofür ich lebe.

- Wovon träumen Sie?
- Wonach sehnen Sie sich?
- Was würde Ihr Leben reicher, voller und erfüllter machen?
- Was fehlt Ihnen im Augenblick noch und wie würde eine Situation aussehen, in der Sie in allerbesten Weise das bekommen haben, was Ihnen im Augenblick noch fehlt?

Stellen sie sich vor Sie sind 80 Jahre und blicken auf ihr Leben zurück: Werden Sie über sich selbst enttäuscht sein, weil Sie es nicht einmal versucht haben, weil Sie 1000 „aber“ gefunden haben, warum Sie „etwas“ nicht tun konnten oder weil Sie vielleicht Angst hatten, was ER oder SIE wohl zu Ihren Träumen und Tun sagen würde.....,

.....oder werden Sie stolz und erfüllt erzählen, dass es nicht einfach war, aber dass sich der Einsatz, die Mühe, der Aufwand, ihre Entschlossenheit gelohnt hat und Sie es genauso wieder machen würden? Weil genau diese Richtung Ihres Handelns und Tuns, Ihr Durchhaltevermögen Sie in Ihrem Leben weiter gebracht hat und Ihren Leben einen wertvollen Inhalt gegeben hat.

Mit unserer Zeitung wurde ein Traum umgesetzt und daher auch wahr. Den Namen „Spring ins Feld“ wählten wir, da er genau das beschreibt, was für uns wichtig ist und was wir unseren Lesern und Leserinnen gerne übermitteln möchten:

Handlung, Umsetzung, Dynamik, Lebendigkeit, den Schritt zu wagen etwas zu riskieren und für sich selbst auszuprobieren.

„Spring ins Feld“ kann heute ein kleiner Sprung in ein neues Lebensgefühl sein. Wollen Sie diesen Sprung mit uns wagen?

Mein Traum

Roland S.

Mein größter Traum ist wie der der meisten Menschen, gesund zu bleiben bzw. es zu werden. Ein geglücktes Leben wird den Menschen nicht in die Wiege gelegt. Manche Dinge jedoch sind vorherbestimmt. Das erlebte Schicksal negativer Art ist etwas anderes als wenn man sagen kann „Die Vorsehung hat es gut mit dir gemeint“. Jeder Mensch kann, eventuell auch mit Hilfe eines Mitmenschen, sein persönliches Schicksal günstig beeinflussen. In der Gemeinschaft schaffen wir das zwar nicht völlig, aber es ist besser, ein einzelnes Problem mildern zu können, als es überhaupt nicht in Angriff zu nehmen und auf sich gestellt vielleicht umherzuirren. Ich habe bemerkt, dass Profis, die eine gewisse Erfahrung in der Erhaltung der Gesundheit haben und deshalb kompetent sind, ein Segen für Kranke sein können.

Ein Traum der nicht in Wirklichkeit verwandelt wird, bleibt ein Traum. Über lange Zeit unerfüllte Träume führen das Leben nicht unbedingt in eine bleibende, allgemeine Frustration, sondern führen auch zu der Erkenntnis, dass es wichtig ist, überzogene Wünsche und Illusionen abzubauen und sich andere, kleine, Ziele zu suchen. Ein Wunsch für einen einzelnen, kleineren Lebensabschnitt kann leichter in Erfüllung gehen.

In der Härte des Lebenskampfes bleiben manche Träume eben nur Träume. Wir sollten jedoch die kleinen Freuden und Erfolge, die für einen immer gegenwärtig sein können, „sehen“ lernen. Man kann sehen lernen, was einem die Wirklichkeit alles Einfaches, Schönes und letztlich Genießenswertes anbietet.

Bild Kreativhöhle



Träume

Mein Traum: Ich möchte ein Leben führen, mit dem ich jetzt und am Ende meiner Tage zufrieden sein kann. Hätte ich diesen Traum nicht, dann wäre mein Scheitern vorprogrammiert. Das Problem ist nur, dass die so genannte Realität an meine Träume bei weitem nicht herankommt.

Traum und Realität unter einen Hut zu bringen ist meine große Schwierigkeit. Die „gesunden“ Menschen scheinen diesen Spagat irgendwie zu schaffen, doch hat mir noch nie jemand befriedigend erklären können, wie sie das eigentlich tun. Vielleicht muss ich ja selbst eine Lösung für mich finden. Ich könnte mir die Frage stellen: Wie werden aus meinen Träumen konkrete Handlungen?

Meine Krankheit zwingt mich dazu, den Kern meines Problems zu suchen. Als Methode ist mir bis jetzt nichts Besseres eingefallen als meine Gedanken aufzuschreiben und den Dialog mit anderen zu suchen. Aber was teile ich mit? Was behalte ich für mich? Was löse ich beim/bei der anderen aus, wenn ich ihm/ihr von einem meiner Träume erzähle?

„Schlag dir deine Träumereien aus dem Kopf“ ist ein Ratschlag von zweifelhaftem Wert. Ohne unsere Träume wären wir ziemlich orientierungslos. Allerdings ist ein Traum ein Phänomen, das in einem größeren Zusammenhang gesehen werden muss. Es geht darum, den Umgang mit unseren Träumen als Teil von Lebenskunst zu begreifen.

Wie kann ich also ein Leben führen, mit dem ich zufrieden bin? Aus heutiger Sicht will ich mir meine Träume bewahren und dabei den Überblick nicht verlieren. Aber das ist nur ein erster Schritt. Mache ich meine Träume öffentlich konkret, dann kann sie jemand anderer leicht als naiv abtun. Zum Wesen eines Traums gehört daher, dass er zum Teil ein Geheimnis bleiben muss. Ein Geheimnis für die anderen wohl gemerkt, nicht für mich selbst.

Olaf Lingenhölle

Kind

Deine Ungeduld ist die deiner unerfüllten Wünsche,
nicht dein Herz sprach sie aus.
es kommt nicht mit-
so schnell wie es heuer blüht,
so heiß auch der Tag und die Knospen krachen,
so förmlich nistet die Liebe sich ein-
lass doch ihrer Traurigkeit Zeit,
lass ihre Tränen einfach sein.

Kind, diese Ungeduld rennt deinem Herzen davon.
Möchtest du einen Marathon im Geist
und ein Ententempo in Wirklichkeit?
und ein Ententempo in Wirklichkeit?

Martina Steyrer

Traumzeit

Sieh das buchige Immergrün in Winter's Mitte
Trau dem Mondschein und dem tanzenden Reh
Spür die erdigen Wunden unter Deinen bloßen Füßen
Ach wie sehnt sich mein Herz nach Schnee!

Riechst Du, mein Jasminfreund, wie die Engel
sanft leuchtend verblühen
während stille Sterne lächeln
und in einem fernen Augenblick verglühen

Das Nordlicht wankt und trauervolle Flöten
seh ich mit der Sehnsucht ziehn
Wildgänse erzähl Dir bei Nacht
von märchenhaft bekränzten Füchsen und einsamen Tausendschön

Atemlose Wolken grüßen jeden lockenden Baum
Tiefe Brunnen füllen sich mit Meeresschaum
Bis zum Grund falln alle Räume und gebären auf sonderbare Weise
diesen Wunder-Samen-Traum

20. Mai 2004 (Christi Himmelfahrt, bei Turki und Gamal)

Eva Gelbmann



Ein Traum im Anschluss an den Besuch des Neujahrsempfangs 2009

Anton Blitzstein

Nach einem heißen Flirt lädt mich die Psychotherapeutin eines Bekannten zu sich in die Wohnung auf eine Kopfwäsche ein. Als wir bei ihr ankommen, beginnt sie sogleich damit, mich in ihre Badewanne mit einer wohlriechenden Blumenseife am ganzen Körper einzuseifen. Ich denke mir noch: „Ö-ha so geht aber nicht Kopfwaschen.“ Freue mich aber, dass wir uns endlich ein Stück näher gekommen sind. Als ich ihre beiden Brüste so groß wie zwei Wassermelonen entdecke, beginnt sie plötzlich damit, mich besonders leidenschaftlich zu küssen.

Da klingelt das Telefon: die Mutter meiner Kinder ruft an und fragt: „Ob eine meiner Töchter nach der Schule zu mir kommen kann?“ Durch das Telefonat erwache ich aus meiner Traumphase und bin in der Lage, mir diesen Traum zu merken. Frage: „Soll ich nun mit dieser Psychotherapeutin über den Traum sprechen oder soll ich ihn einfach verdrängen und unter den Teppich kehren? Wie soll ich mich verhalten und was kann passieren, wenn ich diesen Traum ignoriere ???“

PS.: Und was kann diese Kopfwäsche bedeuten? Und wieso bin ich mitgegangen? Ich mag doch Kopfwaschen überhaupt nicht!

PPS.: Das dazugehörige Gemälde aus meinem Sigmund-Freud-Zyklus ist in meinem nächsten Kalender zu sehen.



Meine Arbeit

Was immer ich male oder produziere, es ist für mich ganz wichtig, es mit Konzentration, Sorgfalt, vollkommener innerer Anteilnahme und Liebe zu tun. Denn nur dann wird es auch eine gute Arbeit.

Natürlich habe ich auch schon öfter ein Bild aus Frustration oder Wut gemalt, aber hat ein solches Bild jemals positive Rückmeldungen erhalten oder jemanden erfreut? Ich glaube nicht. Deshalb zählt für mich nicht so sehr die handwerkliche Perfektion oder, ob ich einer gewissen Schule oder Richtung angehöre, sondern viel mehr das ganzheitliche Endprodukt, sowie deren Ausstrahlung und Qualität. Meine Bilder sind poetische Liebeserklärungen an die Menschen, an den Kosmos und an die Natur. Sonst eigentlich nichts weiter..... Anton Blitzstein



Bilder von Erich Sündermann aus der Serie „Tollhäuser“

Erich Sündermann wurde 1952 in Ruprechtshofen in Niederösterreich geboren, 1972-1974 Studien der



Philosophie, Aktzeichnen und Darstellende Geometrie, zwischen 1978 und 2003 Ausstellungen in



verschiedenen Galerien und öffentlichen Plätzen (zumeist Malerei), seit 2000 Zeichner von Bildergeschichten.



Epilepsie

Eine FPÖ-Politikerin, an deren Namen ich mich beim besten Willen nicht mehr erinnern kann, hat mit ihren Hetzparolen nicht nur die religiösen Gefühle von Muslimen verletzt, sie hat auch die Würde so genannter psychisch kranker Menschen mit Füßen getreten. Unter Hitler lief das im Prinzip ähnlich ab.

Zitat aus meinem Lexikon:

„In der Frühantike hielt man sie (Epilepsie, Fallsucht) als heilige Krankheit (morbus sacer) für göttlichen Ursprungs. ... Seit dem Spätmittelalter gilt der hl. Valentin als Schutzpatron der Epileptiker. Erst durch die Elektroenzephalographie gelang es, die verschiedenen Formen der Epilepsie zu differenzieren.“

Wenn die FPÖ schon im Besitz der Wahrheit ist, dann kann sie sicher auch Auskunft darüber geben, an welcher Form der Epilepsie Mohammed gelitten haben soll. Des Weiteren wäre zu fragen, ob die Elektroenzephalographen auch verstanden haben, wo die Ursachen für die Epilepsie liegen. Dann könnte man noch klären, an welcher Krankheit G.W. Bush leidet und gelitten hat. Und zum Schluss wage ich die Behauptung, dass Jesus Christus manisch-depressiv war.

Olaf Lingenhölle

Subjektive Definitionen

Manie = kreative Wut
Depression = Seelenmord
Schizophrenie = Schreibhemmung
Epilepsie = Vergewaltigtwerden

Ärzte = Klugscheißer
Ärztinnen = Klugschwestern
Pfleger = Brüder
Pflegerinnen = Mütter

Vater = Arschloch
Mutter = Heilige
Nutten = Freundinnen
Frauen = ?

Kindergarten = Terror
Schule = Horror
Universität = Bluff

Ökonomie = Wahnsinn
Religion = Schwachsinn
Wegrationalisieren = Mord

Psychiatrie ist überall
eine andere Welt ist möglich
Venceremos!

*in memoriam don camillo und peppone
anonymus 2009*



Bild Kreativhöhle

Ich träumte

Wir stecken alle Pfleger mitsamt den schlechten Ärzten, den Künstler Nitsch und noch ein paar Häfnbrüder, ein paar Politiker und Manfred Deix - weil er Geburtstag feiert - machen wir ihm den Gefallen einer Livekarikatur - in ein Netzgitterbett.

Ähnlich wie die Weltrekorde „Wieviele Menschen bring ich in einen VW Käfer?“

Und warte ab was passiert.

Wir Patienten sind sehr geduldig, wir vom Anazwanzga sind die Besten in Geduld-ins Bett machen müssen - im Vergleich zu den darunterliegenden Pavillons.

Wir warten einfach ab.

Pfleger kann ja keiner kommen; weil die drin stecken.

Was meinen Sie, was passiert?

Nein; aufbekommen tut man das Netz nicht! Aber das wissen die Herrschaften doch nicht; Alkohol - na ja ausnahmsweise; eine Flasche Rotwein. Rauchen; Nein, rauchen, Manfred, darf man nicht - auch als Künstler muß man wissen, wo man sich befindet.

Ein Experiment. Und im Traum wollt´ ich lachen, doch Punkt halb sieben - ich war zu Hause - läutete der Wecker und der Traum hat kein Ende.



Texte und obiges Bild von Martina Steyrer

Mein Wunschtraum

Allen, die uns, uns psychisch Kranke nicht verstehen, werden wir einen Schnupperkurs anbieten - in der Psychiatrie.

Freie Auswahl des Pavillons, mit begleiteten Spaziergängen, dreckige Klos sind miteingerechnet. Die sanitären Einrichtungen dürfen nur von bis benutzt werden; zum Essen gibt´s nichts, zu Trinken fast leere Kannen Tee.

Falls Sie vom Psychiatriealltag schon vor 22 Uhr einschlafen - kein Problem: die Pfleger wecken sie Punkt 22 Uhr wieder auf, um Ihnen die Schlafmedikamente zu verabreichen.

Lüften der Räume ist verhasst; und auf und ab gehen auf den Gängen als Zeitvertreib erlaubt, falls die Therapeuten ausfallen; Warten ist eine willkommene Tagesgestaltung!

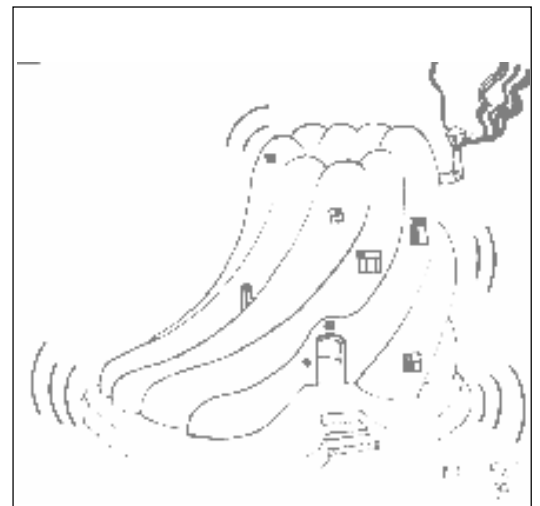
Wenn sie sich gerne Blut abnehmen lassen wollen; ein Sonderbonus für dieses Schnupperwochenende:

Zum Abschluss unserer hoffentlich erkenntnisreichen Tage gibt es einen Fragebogen mit der Überschrift: „Wo bin ich?“. Höchstpönlich von unserem stationsleitenden Oberarzt ausgearbeitet: zum Ausfüllen und eine einmal volle Kanne Tee als Belohnung.

Bild: Christoph Fally

Guten Aufenthalt

PS: Stofftiere dürfen mitgenommen werden.



Projekt „Betroffene beraten Betroffene“

Projektleiterin Silvia Ballauf

Einen Traumjob zu haben heißt für mich, dass ich in meiner beruflichen Tätigkeit, mein Wesen, also meine Werte, Vorstellungen und Ziele, all das was mich als Mensch ausmacht, einbringen kann. Meine Ziele müssen daher auch mit den Zielen des Unternehmens übereinstimmen.

Sehr oft höre ich Menschen sagen: „Ja, wenn ich es mir ausuchen könnte!“

Nein, es heißt ich suche es mir aus! Denn auch in unsicheren Zeiten muss ein erfüllendes Arbeitsleben kein schöner Traum bleiben.

Es kommt auf die Herangehensweise an.

Menschen mit besonderen Bedürfnissen brauchen Arbeitsplätze mit individuellen Bedingungen, die individuell abgestimmt sind. Jedoch welche sind Ihre besonderen Bedürfnisse? Dies gilt es zu klären, bevor sie sich auf die Jobsuche begeben, denn sonst beginnt eine Arbeitssuche ohne sich im klaren zu sein, wonach Sie eigentlich suchen.

Nicht der Arbeitsmarkt soll das Tätigkeitsfeld bestimmen, sondern Sie selbst: Was begeistert Sie?

Was ist Ihre Berufung? Was sind Ihre Träume? Haben Sie sich schon gefragt: „Was kann ich gut, wofür loben mich alle? Was will ich? Was haben Sie in der Vergangenheit gerne getan? - Haben Sie eine bestimmte natürliche Begabung? Welche Fähigkeiten haben Sie? Welche Tätigkeit passt zu Ihnen? Welchen Job hätten Sie am liebsten? All diese Fragen helfen, das eigene Arbeitsumfeld entstehen zu lassen. Denn erst dann eröffnen sich plötzlich neue berufliche Perspektiven und Ziele.

Je klarer und konkreter ihr Ziel wird, desto größer ist die Chance, dieses auch zu erreichen.

Daher möchte ich Ihnen ein Angebot von pro mente Wien vorstellen, das Ihnen bei der Beantwortung Ihrer Fragen, auf der Suche nach Ihrem Wunschjob, bei Ihren ganz speziellen Anliegen u.v.m. ermutigend und begleitend zur Seite steht: Das Projekt „Betroffene beraten Betroffene“. Dieses Projekt

unterstützt Menschen mit psychischen Problemen, die aufgrund ihrer Probleme Schwierigkeiten am Arbeitsplatz, bei der Arbeitssuche oder bei einem Jobwechsel haben. Weiters unterstützt dieses Projekt auch junge Menschen, die sich in einer speziellen Lebenssituation befinden, wie z.B. in einer Ausbildung oder Umschulungsphase oder ein Studium ausüben und bei der Durchführung und Umsetzung Hilfe benötigen.

Wie in der Grafik ersichtlich einige Besonderheiten des Projekts im Überblick:

- **wertvoller Ansatz „(ehemals) Betroffene beraten andere Betroffene“**
- **gleitende Übergänge (keine Wartezeit)**
- **drei Unterstützungsformen (Peerberatung, Selbsthilfegruppe & Mentoring)**
- **Einzelberatung (Peerberatung & Mentoring)**
- **Gruppensetting (A&D, Sozialphobie, Burnout, junge Leute)**
- **Entlastung (endlich über die eigenen Probleme, Ängste... reden zu können)**
- **Freiwilligkeit**
- **diagnosefreier Zugang (ohne Attest vom Facharzt)**
- **anonym und kostenfrei**

Wenn Sie für sich den passenden Job finden, Ihre Arbeitszufriedenheit stärken oder sich mit anderen austauschen möchten, wenn Sie mehr über sich und Ihren Wunschjob herausfinden oder genauere Einzelheiten über dieses Projekt erfahren oder daran teilnehmen möchten, dann können Sie sich gerne unverbindlich beraten lassen und gehen Sie dabei von dem Grundsatz aus:

Sie können nur gewinnen!

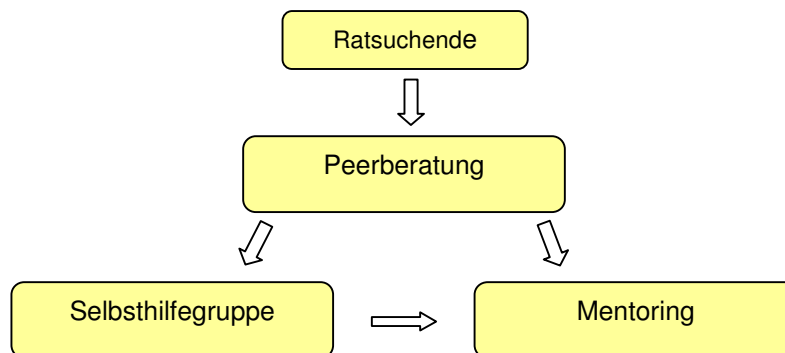
Info unter: silvia.ballauf@promente-wien.at

Tel. 01/513 15 30 DW 333

christoph.fally@promente-wien.at

Tel.01/513 15 30 DW 107

Internet: www.promente-wien.at



Traumurlaub mit Atempause

Robert de Bin

Alles, wo man sich in der Urlaubszeit hinräumt - Sonnenstrand, die Ebenen oder die Berge - ist jetzt für Menschen mit psychischen Erkrankungen in greifbarer Nähe.

Das Projekt **Atempause** von pro mente austria bietet ein aktivierendes Integrations- und Trainingsprogramm an und soll Betroffenen helfen, Freizeitkompetenz zu entwickeln und die eigene Genussfähigkeit zu entdecken und erleben.



Der diesjährige Malurlaub geht wieder nach Illmitz / Burgenland

So geht es

- ans Meer nach Funtana in Kroatien,
- zum Malurlaub nach Illmitz am Neusiedlersee,
- zum Wallersee ins Salzkammergut,
- ins Südburgenland nach Jennersdorf bzw. Therme Loipersdorf,
- an den Ottensteiner Stausee im Waldviertel,
- nach Prigglitz im südlichen Niederösterreich,
- nach Wallsee in einer Donaulandschaft,
- nach Bad Ischl in Oberösterreich,
- nach Schlaiten in Osttirol,
- nach St. Kanzian in Kärnten und
- nach Bad Heviz in Ungarn.

Machen Sie sich ein wertvolles Geschenk, eine Erinnerung an die Sommertage!

Der Preis pro Woche beträgt unterschiedlich zwischen 330 und 410 Euro.

Wann? Die Angebote beginnen mit dem Kroatienurlaub Ende Mai und enden Anfang Oktober.

Für nähere Informationen wenden Sie sich bitte an Mag. Livia Nedbal und Laurenz Höfer unter der Telefonnummer 01/513 15 30 DW 212 bzw. 0664 / 811 91 84

Frühlingsrolle

Robert de Bin

Egal wie man es sieht, sei es um den Winterspeck wegzubekommen oder aus spirituellen Gründen zur Fastenzeit – wir wollen uns verändern, uns nervt das Übergewicht - mehr oder weniger. Iss die Hälfte, Kalorien zählen, Trennkost und so weiter; unzählige Diäten bieten sich an.

Menschen wie ich haben ein Problem wenn sie eine Tafel Schokolade sehen. Da ist einerseits die Lust auf den Genuss, andererseits das Verbot, das mir die Vernunft gebietet, denn ich habe Übergewicht. Wie gehe ich mit diesem Problem um?

Unentgeltlich stellt die Firma Lilly ein Ernährungs- und Bewegungsprogramm zur Verfügung.

Dieses begann am 15. April und dauert bis 24. Juni. Jeden Mittwoch von 17.15 bis 18.45 Uhr trifft sich die Gruppe bei pro mente Wien, Grüngasse 1A, 1040.

Einmal im Monat treffen sich ehemalige TeilnehmerInnen der GESÜNDER LEBEN leicht gemacht- Gruppen bei einem eigenen Stammtisch zur Unterstützung bei der Gewichtsreduktion. Auch der Stammtisch ist unentgeltlich. Geleitet wird die Gruppe von einer Diätologin, Frau Auer, und einer Physiotherapeutin, Frau Binder. Auch Gerhard Oberenzner von der „Selbsthilfe orientierte Projektarbeit“ ist anwesend.

Was passiert?

Wir arbeiten an uns. Über die Kalorienanzahl verschiedener Lebensmittel wissen viele TeilnehmerInnen der Gruppen Bescheid. Das wirkliche Problem ist das Verhältnis zwischen Essen und Gefühlen. So essen viele von uns aus Langeweile, innerer Leere, Traurigkeit oder Anspannung. Dazu kommt dann noch der durch die Medikamente gesteigerte Appetit. Das Schwierigste ist die Unterscheidung von Hunger und einem Appetit, der sich wie Hunger anfühlt. Frustessen ist eine Ersatzhandlung, die den Impuls negativer Gefühle zuleistert. Also müssen wir Psychoarbeit leisten und überlegen, welche Gedanken uns dazu nötigen wollen, unbedingt zu essen. Wie nun umgehen mit der Spannung?

Lieber eine Rolle im Frühling als Schokolade zur Belohnung.

Tipps

Viel Wasser oder Tee trinken, kleine Portionen essen, Bewegung, ein Gespräch oder eine Beschäftigung suchen (z.B. Niederschreiben, was in dir vorgeht) und das Wichtigste: Achte auf deine Nahrung!

Wann?

Wir treffen uns jeden 3. Mittwoch im Monat von 19 Uhr bis 20.30 Uhr. Anmeldung ist nicht erforderlich!

Wo?

pro mente Wien, Grüngasse 1A, 1040 Wien

Achtung! Der Stammtisch kann nur besucht werden, wenn zuvor das Ernährungsprogramm absolviert wurde.

Angebote

für KlientInnen

Tel. 01 / 513 15 30, E-Mail: office@promente-wien.at

Soziale Integration

Sozialbegleitung

Gemeinsames Umsetzen bisher nicht ergreifbarer Interessen des täglichen Lebens

Mag. Bettina Arbesleitner Tel. 01 / 513 15 30 - 205

Trainingshilfe

„1 zu 1“ Vor-Ort-Training von Fertigkeiten zur besseren Alltagsbewältigung (1 Jahr)

Renate Gach, Msc Tel. 01 / 513 15 30 - 202

Freizeitgruppen

19 Gruppenangebote in den Bereichen Bewegung/Sport, Erwerb sozialer Fähigkeiten, Kunst & Kreativität, Freizeitgestaltung.

Oliver Heinz Tel. 01 / 513 15 30 - 204

Atelier Sonnensegel

Kreatives Schaffen und die Möglichkeit von öffentlichkeitswirksamen Präsentationen in Form von Ausstellungen.

Ursula Janig, Mag. Werner Moser Tel. 0664 81 19 191

Bereich Wohnen

Mag. Alexandra Stockinger Tel. 01 / 513 15 30 - 304

Teilbetreute Wohngemeinschaften

Übergangswohnplätze in WGs als Lern- und Trainingsfeld für kooperatives Zusammenleben und Bewältigung des Wohnalltags

Teilbetreutes Einzelwohnen

Ambulante Betreuung von Einzelpersonen mit psychischen Erkrankungen in deren eigenen Wohnungen

Vollbetreute Wohngemeinschaft

Rund-um-die-Uhr-betreute Wohngemeinschaft mit 6 Plätzen für Menschen mit psychischen Erkrankungen, die langfristig Unterstützung und Betreuung benötigen

Bereich Arbeit

Thomas Wick Tel. 01 / 512 47 13

KOMM 24

Training der Grundarbeitsfähigkeit bis zu einem Jahr (therapeutisches Taschengeld)

Karin Vallazskovits Tel. 0664 811 92 08

Café-Restaurant und Catering MAX

Anstellung auf 9 Monate, befristetes Dienstverhältnis

Ziel: Vermittlung in den freien Arbeitsmarkt

Thomas Wick Tel. 01 / 512 47 13

Bereich Selbsthilfe

Selbsthilfegruppen

pro mente Wien unterstützt derzeit Selbsthilfegruppen zu den Themen „Angst und Depression“, „Stimmen hören“, „Alkoholabhängigkeit“, „Manisch-depressive Krankheit“ und „Sozialphobie“

Gerhard Oberenzner Tel. 01 / 513 15 30 - 333

„Betroffene beraten Betroffene“

Projekt zu arbeitsplatzrelevanten Fragestellungen (Burnout, Konflikte, etc), Beratung – Selbsthilfegruppen - Mentoring Schwerpunkt Arbeitsplatzerhaltung und Wiedereinstieg

Silvia Ballauf Tel. 01 / 513 15 30 - 333

pro mente | akademie

Die pro mente Akademie bietet Ihnen praxisnahe und qualitativ hochwertige berufliche Aus-, Fort- und Weiterbildungen für den Sozial- und Gesundheitsbereich. Informationen zu unseren Angeboten finden sie auf unserer Homepage unter www.promenteakademie.at

Veranstaltungen für Betroffene in Wien

Vortrag

Ein Leben mit Schizophrenie

Univ.-Prof. Dr. J. Wancata, Univ.-Prof. Dr. Matthäus Willeit
Am 4. Juni um 19 Uhr

Ort: Billrothhaus der Gesellschaft der Ärzte in Wien, Frankgasse 8, 1090 Wien, Eintritt frei

Freizeitangebot

Führung durch das Technische Museum

Am 21. Mai um 15 Uhr

Treffpunkt vor dem Museum

Führung durch die Votivkirche

Am 18. Juni um 14 Uhr

Treffpunkt vor dem Haupteingang

Treffpunkt am Sonntag

Jeden Sonntag nachmittag treffen sich Menschen, die Geselligkeit suchen, im Selbsthilfebüro von pro mente Wien zum gemeinsamen Plaudern und Kaffee trinken, Basteln, Spiele spielen, etc.. Anmeldung unter: 01 / 513 15 30 - 107

Der Medieninhaber dankt pro mente Wien für die großzügige Spende, mit der es ermöglicht wurde, diese Ausgabe zu drucken.

Die nächste Ausgabe mit dem Schwerpunkt „Grenzen“ erscheint im September - bis dahin: schönen Sommer !