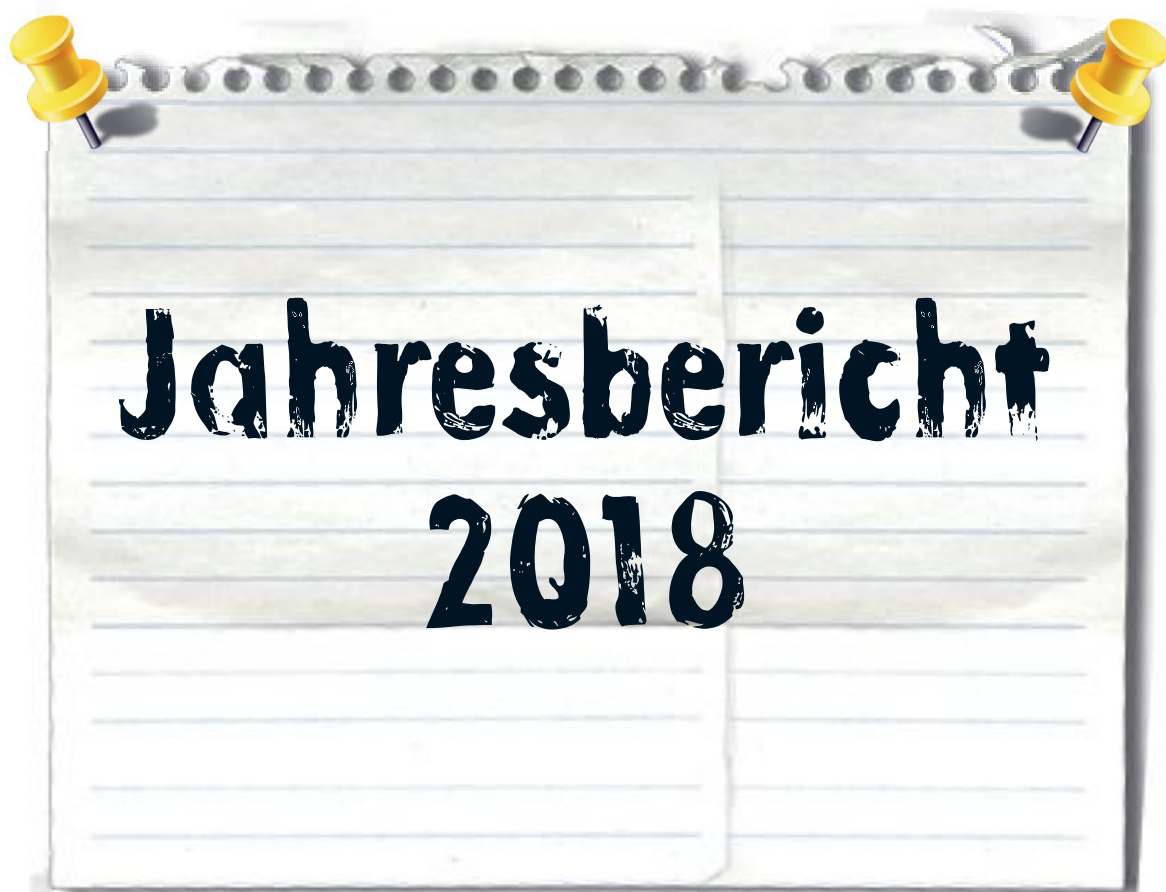




pro humanis
leben. helfen.

Jahresbericht

18





Vorwort LR Mag. Christopher Drexler	7
Vorwort LR ⁱⁿ Mag. ^a Doris Kampus	8
Vorwort SR Mag. Robert Krotzer	9
Vorwort Dr. Günter Klug, pro mente austria	10
Vorwort Reinhard Kostial, Obmann pro humanis	12
Vorstand pro humanis	14
Leitbild	15
Sozialbegleiter*innen Steiermark	16
Klient*innen Steiermark	17
Zahlen, Daten, Fakten zum Thema Sozialbegleitung	18
Kooperationspartner & Zuweisungen	19
Statistik Beratungsstelle „Frauen für Frauen“	20
Fördergeber	21
Schulungstermine 2018	22
Erfahrungsbericht Schulung	23
Neue Sozialbegleiter*innen 2018	27
Berichte der Sozialbegleiter*innen	28
Supervision	43
Sommerausflug	44
Weiterbildung	48
Jahresfachtagung	52
Adventfrühstück	58
Steierein Awards	59
Ehrenamtsmesse	60
Presse- & Medienberichte	61
Impressum	73

Mag. Christopher Drexler

Landesrat fuer Kultur, Gesundheit,
Pflege und Personal



Die Fälle und insgesamt die Dimensionen psychosozialer Erkrankungen nehmen zu.

Umso bedeutender sind die unterschiedlichen Institutionen und Einrichtungen, die die Steirerinnen und Steirer begleiten und unterstützen, ihren Lebensalltag bestmöglich bewältigen zu können.

Mit einer beeindruckenden Zahl an Ehrenamtlichen, die sich gemeinsam mit den hauptberuflichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern, mit vollem Einsatz der Begleitung von Menschen mit psychosozialen Erkrankungen widmen, leistet **pro humanis** seit mehr als 25 Jahren einen unschätzbaren wertvollen Beitrag zur Förderung psychischer und sozialer Gesundheit.

Das Ziel, mehr Bewusstsein für psychische Gesundheit und psychische Erkrankungen zu schaffen, um Vorurteile abzubauen und Ausgrenzung vorzubeugen, ist auch in den Gesundheitsplan 2035, unsere Planungsgrundlage für das steirische Gesundheitssystem der Zukunft, eingeflossen, um die bestmögliche Versorgung und Unterstützung für Betroffene und Angehörige zu ermöglichen.

Das gelingt uns – jetzt und in Zukunft – allerdings nur durch Ihr tatkräftiges Engagement. Deshalb möchte ich der Führung des Vereins **pro humanis**, den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern sowie den zahlreichen Ehrenamtlichen und Unterstützern meine höchste Anerkennung und ein großes ‚Danke‘ für Ihre wertvolle Arbeit aussprechen!

Ihr Christopher Drexler



©Toni Muhr

Mag.^a Doris Kampus

Landesrätin fuer Soziales, Arbeit
und Integration



©Land Steiermark/Drechsler

Hinschauen und nicht wegschauen: Das ist ein Leitsatz meiner Sozialpolitik, weil wir in einer Gesellschaft leben, die ohnedies allzu oft der Versuchung des selektiven Blickes erliegt – nämlich auf jene, denen es gut geht.

pro humanis tut genau das Gegenteil: hinschauen und handeln – für Menschen, denen es nicht gut geht.

Seit mehr als 25 Jahren begleiten ehrenamtlich Engagierte aus dem Verein **pro humanis** Menschen mit psychischen Einschränkungen, sind Partnerinnen und Partner im Alltag, ermöglichen es seelisch Erkrankten, soziale Kontakte zu leben, sind einfach da. Da reicht es oft schon, wenn das Gefühl vermittelt wird, dass jemand da ist, der zu- und anhört. Sie alle nehmen **pro humanis** wörtlich: Diese Ehrenamtlichen sind für den Menschen da.

Die Ehrenamtlichen in Organisationen wie bei **pro humanis** sind der Dünger unserer Gesellschaft.

Sie geben Mut und Hoffnung, Kraft und Zuversicht.

Sie schenken Mitmenschlichkeit und Wärme.

Daher gilt mein besonderer Dank allen, die bei **pro humanis** in den vergangenen 25 Jahren mitgeholfen haben, die Steiermark ein Stück weit menschlicher zu machen.

Und ihnen gilt auch meine Bitte: Machen Sie weiter!

Wir brauchen Sie!

Mag.^a Doris Kampus

Mag. Robert Krotzer

Stadtrat fuer Gesundheit und Pflege



Sehr geehrte Damen und Herren,
liebes Team von pro humanis!

Nach Angaben der WHO sind psychische Erkrankungen weiterhin im Vormarsch, bis 2030 werden Depression, Demenzerkrankung und Sucht unter den fünf am meisten verbreiteten Krankheiten aufscheinen. Laut diesen Prognosen wird somit jeder Dritte in seinem Leben einmal mehr oder weniger schwer mit einer psychischen Erkrankung konfrontiert sein.

Der Schweregrad hängt – neben der Qualität der Versorgung – unter anderem mit der Einbettung in ein soziales Netz zusammen. Die Ehrenamtlichen rund um **pro humanis** können, durch die professionelle Unterstützung der MitarbeiterInnen, ein ruhiger und beständiger Ankerpunkt sein und die Teilhabe an der Gesellschaft ermöglichen und fördern. Diese Entlastung im, oft sehr bewegten, Leben der Betroffenen und Angehörigen sorgt für eine wesentliche Verbesserung der Lebensqualität.

Gleichzeitig erfolgt durch das Engagement der vielen Ehrenamtlichen eine Sensibilisierung der Öffentlichkeit.

Für psychische Erkrankungen braucht es das gleiche gesellschaftliche Bekenntnis zu einer öffentlichen und solidarischen Versorgung ohne Stigmatisierung wie bei physischen Gebrechen.

Ich möchte mich daher bei den MitarbeiterInnen und allen Ehrenamtlichen von **pro humanis** für ihre Solidarität und ihren Einsatz bedanken und weiterhin viel Kraft wünschen.

Herzlichst,

Robert Krotzer



Dr. Guenter Klug

Präsident pro mente Austria



Sehr geehrte Damen und Herren,

wieder ist nicht nur ein Jahr vergangen, auch unsere Gesellschaft hat sich wieder um ein kleines Stück verändert. Eine Facette davon ist die Veränderung unserer Kommunikation. Es wird immer weniger notwendig sich miteinander auszutauschen, und sei es nur um einkaufen zu gehen. Die technischen Möglichkeiten fördern zwar die Bequemlichkeit, aber leider nicht unsere soziale Kompetenz. Es ist bereits klar, dass die dadurch entstehende Einsamkeit mit dem zu ihr gehörigen psychischen Stress eines der großen Probleme in der Zukunft werden wird.

Aus diesem Grund hat Großbritannien bereits 2017 ein Ministerium für Einsamkeit gegründet und weitreichende Maßnahmen beschlossen.

Von Einsamkeit sind in Zukunft nicht nur vermehrt ältere Menschen, sondern besonders auch Jüngere betroffen. Eine klare Folge ist, dass Menschen die bereits jetzt schwer Kontakt aufnehmen können, besonders betroffen sein werden.

In diesem Zusammenhang ist die Arbeit von **pro humanis** von zusätzlicher Bedeutung.

Menschen mit psychosozialen Problemstellungen ehrenamtlich zu begleiten ist gerade für diese Hochrisikogruppe eine präventive Maßnahme gegen die Einsamkeit.

Auch für die Begleiter*innen enthält diese Tätigkeit immer wieder sehr positive Aspekte.

Zusammenfassend stellen gerade der soziale Zusammenhalt und die Erhaltung des direkten persönlichen Kontaktes in der Zukunft die größten Herausforderungen dar.

Dadurch steht die Arbeit, die von **pro humanis** so großartig geleistet wird, als Beispiel und unterstützt eine immer wichtiger werdende Facette in unserer Gesellschaft.

Als Mitglied dieser Gesellschaft möchte ich mich für den Einsatz jeder/s Einzelnen herzlich bedanken und allen viel Motivation und Energie für ihren Einsatz im nächsten Jahr wünschen

Dr. Günter Klug
Präsident pro mente Austria



Ing. Reinhard Kostial

Obmann pro humanis



Das Jahr 2018 war ein Jahr der Veränderungen. Personalwechsel, Erweiterung der hauptamtlichen Mitarbeiter*innen, eine Neuaufteilung der von den Fachbereichsleiterinnen betreuten Bezirke und eine Änderung der Betriebsstruktur forderten in diesem Jahr den Vorstand wie auch die Angestellten.

Unsere Ehrenamtlichen Sozialbegleiter*innen werden nun von drei Fachbereichsleiterinnen steiermarkweit betreut. Zurzeit sind in der Steiermark 286 Sozialbegleiter tätig. Die jährlich durchgeführten Schulungen von Sozialbegleiter*innen sollen sicherstellen, dass wir die steigende Zahl der Hilfesuchenden befrieden können. Zurzeit warten 70 psychisch kranke Menschen auf unsere Unterstützung. Zudem gibt es in den Räumlichkeiten des Büros auch eine Beratung für Frauen in Not.

Um die Betreuungen, Schulungen, Vernetzungen, Geschäftsführung und Weiterentwicklung des Vereins in bestmöglicher Qualität weiterhin zu gewährleisten, hat sich der Vorstand und das Team entschlossen, dass **pro humanis** zukünftig mit einer kollegialen Führung arbeiten soll.

Für diese Änderung der Betriebsstruktur müssen neue Rahmenbedingungen geschaffen werden. Dies bedeutet sowohl für das Team als auch für den Vorstand einiges an zusätzlich zu leistender Arbeit. Für den notwendigen zeitlichen Mehraufwand des Teams wurde eine Erhöhung der Arbeitszeit zweier teilbeschäftigter Mitarbeiter beschlossen.

Betreut werden wir bei dieser Organisationsentwicklung durch eine externe Organisationsberatung.

Ich bedanke mich bei meinen Vorstandskolleginnen und Vorstandskollegen für die vielen Stunden, die sie zusätzlich zu den Vorstandssitzungen für **pro humanis** geleistet haben.

Danke dem Team für seinen außerordentlichen Einsatz.

Im Namen des Vorstandes bedanke ich mich bei den Sozialbegleiter*innen für ihre ehrenamtliche Arbeit und den Fördergebern für die Unterstützung des Vereines, die es uns ermöglicht, diese wertvolle Arbeit zu leisten.



Reinhard Kostial
Obmann



Der Vorstand von pro humanis



Obmann:	Ing. Reinhard Kostial (1.v.l.)
Obmann - Stellvertreterin:	Sylvia Schalek (3.v.l.)
Kassierin:	Helga Zöhrer (2.v.l.)
Schriftführer:	Johann Pichler (4.v.l.)
Rechnungsprüferinnen:	Brigitte Marx, Sabine Pirker & Ursula Pölzl



Leitbild



- pro humanis** ...ist österreichweit bekannt für Ehrenamtliche Sozialbegleitung von Menschen mit psychischen Erkrankungen und Beeinträchtigungen.
- pro humanis** ...schafft Akzeptanz für Betroffene.
- pro humanis** ...ermöglicht Teilhabe an der Gesellschaft.
- pro humanis** ...fördert psychische und soziale Gesundheit.
- pro humanis** ...sichert seit 1992 die Qualität der Ehrenamtlichen Sozialbegleitung durch:
- ✓ Auswahl,
 - ✓ Schulung,
 - ✓ Weiterbildung,
 - ✓ Koordination,
 - ✓ Supervision &
 - ✓ Betreuung
- von Ehrenamtlichen SozialbegleiterInnen.
- pro humanis** ...vernetzt Betroffene, Ehrenamtliche SozialbegleiterInnen, Angehörige und KooperationspartnerInnen auf persönlicher Ebene.
- pro humanis** ...unterstützt Frauen in persönlichen Krisen durch kostenlose und anonyme Beratung.
- pro humanis** ...bietet Information, vermittelt Wissen und wirkt dadurch als Multiplikator in der Gesellschaft.

300 Sozialbegleiter*innen

79% weiblich

maennlich **21%**

Graz

75 w
16 m

Graz-Umgebung

28 w
11 m

**Bruck-
Mürzzuschlag**

21 w
5 m

**Hartberg-
Fürstenfeld**

14 w
6 m

**Deutschlands-
berg**

15 w
4 m

Leibnitz

12 w
6 m

Murtal

15 w
3 m

Südoststeiermark

14 w
3 m

Weiz

9 w
7 m

Liezen

12 w
1 m

Leoben

12 w

Voitsberg

10 w
1 m

346 Klient*innen

79% weiblich männlich 21%

Graz

103 w
27 m

Bruck-
Mürzzuschlag

19 w
10 m

Graz
Umgebung

23 w
4 m

Leibnitz

20 w
6 m

Hartberg-
Fürstenfeld

13 w
9 m

Murtal

19 w
2 m

Deutschlands-
berg

14 w
4 m

Leoben

17 w
1 m

Liezen

14 w
1 m

Südost
steiermark

12 w
2 m

Weiz

10 w
4 m

Voitsberg

7 w
5 m

Sozialbegleiter*innen

Zahlen, Daten, Fakten

Die - von pro humanis kostenlos
angebotenen - Weiterbildungen
haben besucht:

29% der Sozialbegleiter*innen
also 87 Sozialbegleiter*innen
im Durchschnitt 1,74 Weiterbildungen
insgesamt 152 Teilnehmer*innen
85 % davon weiblich

Unsere Sozial-
begleiter*innen
kommen zu

93% aus Oesterreich
5 % aus EU-Staaten
2 % aus Nicht EU-Staaten

122468 gefahrene Kilometer

15433 Stunden Sozialbegleitung

6421 Kontakte zwischen SB's & Klient*innen

3240 Telefonate zwischen SB's & Klient*innen

Kontakte zwischen pro
humanis und
Sozialbegleiter*innen

8542 Gesamtkontakte

5391 Mailkontakte

1183 Telefonkontakte

905 postalische Kontakte

Kontakte zwischen
pro humanis und
Klient*innen

1111 Gesamtkontakte

656 Telefonkontakte

Kooperationspartner und Zuweisungen

GROSSORGANISATIONEN:

GFSG
Jugend am Werk
pro mente Steiermark
Rettet das Kind
Hilfswerk Steiermark

KRANKENHAEUSER:

KH der BHB Eggenberg
Klinik Diakonissen Schladming
LKH Graz - Psychiatrie
LKH Graz Süd-West, Standort Süd
LKH Rottenmann
Reha-Klinik für Seelische Gesundheit
Ambulante Psychosoziale Rehabilitation Graz

31 Selbstzuweisungen

8 durch Angehörige

76 durch zuweisende Stellen

115 gesamt

WOHNEINRICHTUNGEN:

Akazienhof
GFSG Wohnhaus Leibnitz
Lebenswelten der BHB
Betreutes Wohnen der Volkshilfe
Pflegewohnheim Peter Rosegger

VertretungsNetz

ANGEHÖRIGE

PSYCHOSOZIALE EINRICHTUNGEN:

bit schulungscener
Geronto Psychiatrisches Zentrum
Miteinander leben GmbH
MSB Kapfenberg
MSB Leoben
MSB Liezen
MSB Verein Naturheilpark
MSD Leibnitz
PSN Beratungsstelle Knittelfeld
PSN Beratungsstelle Liezen
Psychosoziale Beratungsstelle Leibnitz
Psychosoziale Beratungsstelle Weiz
Psychosoziales Zentrum Graz-
Umgebung-Süd
Sozialhilfeverband Liezen
Sozialpsychiatrische Tagesstruktur
Judenburg
Verein Weiz Sozial

Beratungsstelle Frauen fuer Frauen

Beratungen fuer Frauen in
persoenlichen Krisen sowie
Angehoerige psychisch
erkrankter Personen

16 Erstkontakte

26 Frauen

24 aus Oesterreich

1 aus EU-Staaten

1 aus Nicht EU-Staaten

Themenschwerpunkte:

Probleme in Beziehungen (privat, beruflich)

Umgang mit persoenlichen Krisen

Begleitung bei Verlust/Trauer

Unterstuetzung bei Entscheidungsprozessen

Unterstuetzung bei Persoenlichkeitsentwicklung

Rueckenstaerkung im Umgang mit psychisch kranken Angehoerigen

Unsere Foerdergeber 2018



Das Land
Steiermark

→ Gesundheit und Pflege



Das Land
Steiermark

→ Soziales, Arbeit und Integration



GESUNDHEITSFONDS

STEIERMARK

PLATTFORM PSYCHE



BUNDESMINISTERIUM
FÜR ARBEIT, SOZIALES
UND KONSUMENTENSCHUTZ



Schulung 2018

Schulungsprogramm „Einführung in die soziale Psychiatrie“

Herbst 2018



pro humanis
leben. helfen.

Modul 1 07. Sept. 2018 14.30 – 19.30 Uhr	Verein pro humanis stellt sich vor Begrüßung durch Vorstand, Kennenlernen des Vereins, seiner Aufgaben und Ziele; Motivation für Ehrenamtliche Sozialbegleitung Hauptamtliche Mitarbeiter_innen des Vereins
Modul 2 14. Sept. 2018 14.30 – 19.30 Uhr	Affektive Störungen - Depression und Manie Dr. Günter Klug, Facharzt für Psychiatrie /Psychotherapeut Bericht aus der Praxis
Modul 3 21. Sept. 2018 14.30 – 19.30 Uhr	Psychosen und Schizophrenie Dr. ⁱⁿ Benedikta Möstl, Fachärztin für Psychiatrie/Psychotherapeutin Interview mit einem Klienten
Modul 4 28. Sept. 2018 14.30 – 19.30 Uhr	Kommunikation in der Sozialbegleitung Mag. Gerhard Wasner, Klin. Gesundheitspsychologe/Psychotherapeut Verein HPE, Mag.^a Gabriele Petrovic-Wagner
Modul 5 05. Okt. 2018 14.30 – 19.30 Uhr	Migration und Psychische Gesundheit Primaria Dr. ⁱⁿ Wiltrud Hackinger, Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapeutin Dr. Gerald Ressi, Psychiater im Maßnahmenvollzug der Justizanstalt Graz Karlau, Wahlarzt für Psychiatrie und Neurologie
Modul 6 12. Okt. 2018 14.30 – 19.30 Uhr	Stress - Krise – Suizidalität Mag. ^a Helene Prack, Klin. Gesundheits- und Arbeitspsychologin Lebensbericht von Klient_innen
Modul 7 19. Okt. 2018 14.30 – 19.30 Uhr	Angst – und Zwangsstörungen Daniel Kulle, Psychotherapeut und Supervisor Bericht aus der Praxis
26. Okt. 2018	frei
02. Nov.2018	frei
Modul 8 09. Nov. 2018 14.30 – 19.30 Uhr	Gerontopsychiatrie Mag. Gerhard Hermann, Klin. Gesundheitspsychologe Bericht aus der Praxis
Modul 9 16. Nov. 2018 14.30 – 19.30 Uhr	Verein Achterbahn, Kurt Senekovic Erwachsenenschutzgesetz neu und Patientenadvokatur Mag. Robert Müller und Mag. Michael Scherf
Modul 10 23. Nov. 2018 14.30 – 19.30 Uhr	Sucht – Alkohol Dr. ⁱⁿ Therese Hobiger, Fachärztin für Psychiatrie b.a.s. - Steirische Gesellschaft für Suchtfragen Hilde Brandtner, Lebens- & Sozialberaterin; Suchtberaterin
Modul 11 30. Nov. 2018 14.30 – 19.30 Uhr	Borderline Persönlichkeitsstörung Dr. ⁱⁿ Martina Schönauer-Cejpek, Fachärztin für Psychiatrie /Psychotherapeutin Bericht aus der Praxis
Modul 12 (Samstag!) 01. Dez. 2018 09.00 – 14.00 Uhr	Beziehungsgestaltung, Psychohygiene – Reflexion, Hauptamtliche Mitarbeiter_innen des Vereins Zertifikatsverleihung

LERNZIELE: Sie erhalten ein Grundwissen über psychische Erkrankungen, Krankheitsbilder und den Umgang mit Betroffenen. Sie werden mit der Rolle und den Aufgaben einer Sozialbegleiterin/eines Sozialbegleiters vertraut gemacht. Bereits tätige Sozialbegleiterinnen und Sozialbegleiter berichten aus der Praxis, interessensnahe Einrichtungen werden präsentiert.

Erfahrungsbericht Schulung 2018



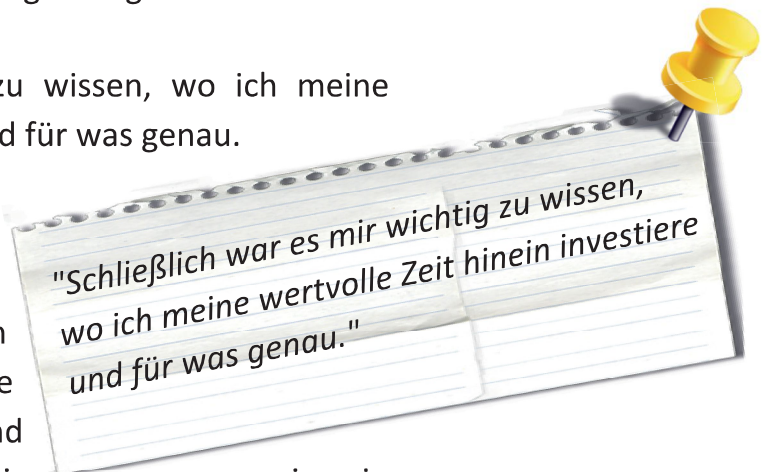
Über regionale Medien wurde ich erstmals im Sep. 2018 aufmerksam, dass der gemeinnützige Verein pro humanis auf der Suche nach Sozialbegleiter*innen war. Nun war es mir wichtig in Erfahrung zu bringen, was den genau dieser Verein macht, wofür er steht und was soziale Begleitung ist bzw. was das Tätigkeitsfeld der Sozialbegleiter*innen umfasst.

Also begann ich mich im Internet schlau zu machen und zu recherchieren. So stellte ich bald fest, dass das Tätigkeitsgebiet im Rahmen der Sozialbegleitung sehr interessant und vielfältig ist.

Schließlich war es mir wichtig zu wissen, wo ich meine wertvolle Zeit hinein investiere und für was genau.

Ein(e) Sozialbegleiter*in begleitet Menschen in schwierigen od. kritischen Lebenssituationen im Alltag oder in der Freizeit. Sie fördert deren Ressourcen und unterstützt Sie auf ihrem Weg in ein

in ein selbstbestimmtes Leben – ohne Anspruch auf Veränderung und wohlwollend. Im Zuge meiner Recherchen, stellte ich für mich persönlich fest, dass ist das was ich tun möchte. Menschen zu begleiten und zu fördern, für Sie eine Brücke zu sein. Nachdem ich meine Erkundungstour abgeschlossen hatte, wandte ich mich an den Verein, um einen Termin mit der zuständigen Fachbereichsleitung zu vereinbaren und noch mehr zu in Erfahrung zu bringen.



"Schließlich war es mir wichtig zu wissen, wo ich meine wertvolle Zeit hinein investiere und für was genau."

Auf das besagte Gespräch mit FBLin Julia Schäffer freute ich mich schon sehr, da ich nun Informationen aus 1. Hand bekommen würde- und schon sehr gespannt darauf war.

Sie erklärte im Zuge eines gemeinsamen Gespräches alles ganz genau und beantwortet mir alle meine Fragen über Ablauf, Schulung, zukünftige Tätigkeit usw. Nun, war ich wirklich davon überzeugt, dass ich das Team & den Verein bei als Sozialbegleiterin unterstützen möchte; dabei freute ich mich schon sehr, neue Erfahrungen zu sammeln und auch meine Zeit sinnvoll zu investieren indem ich anderen Menschen Zeit schenke.

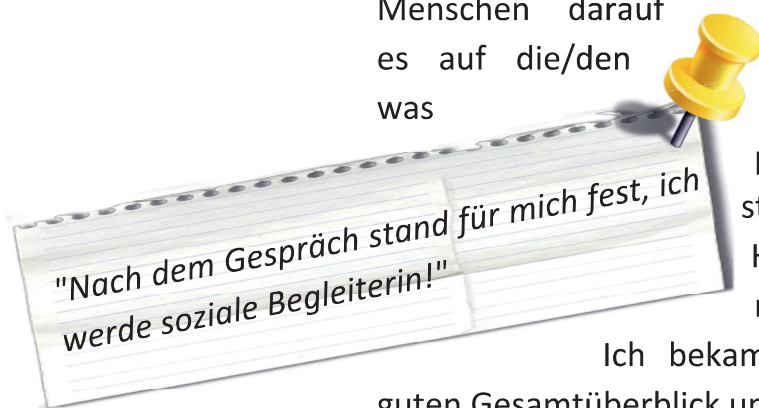
Nach dem Gespräch stand für mich fest, ich werde soziale Begleiterin!

So begann ich Anfang September 2018 mit er Schulung "Einführung in die soziale Psychiatrie."

Die Basisschulung umfasst insgesamt 60 Std. und ist in 12 Modulen eingeteilt. Ich war total gespannt, was ich alles für meine zukünftige ehrenamtliche Tätigkeit lernen würde. Es war für mich stets sehr spannend und äußerst interessant! In jedem Modul lernte ich einzelne und unterschiedliche Krankheitsbilder besser kennen, z.B. was eine Krise ist, durch was sie ausgelöst werden kann, wie unterschiedlich Menschen darauf reagieren, welche Auswirkungen es auf die/den Betroffene(n) hat, aber auch was mit seinem/ihrer Umfeld passiert, wie man Krisen gut übersteht, welche Möglichkeiten der Hilfe und Behandlung es gibt, und noch viel mehr.

Ich bekam durch die Schulung eine sehr guten Gesamtüberblick und viel Wissen in die Thematik, was es bedeutet Sozialbegleiterin zu werden.

Durch die Ausbildung bei pro humanis lernte ich viele interessante Persönlichkeiten kenn und es fand ein reger Austausch unter uns Teilnehmer*innen statt.



Es stellten sich auch unterschiedliche Vereine vor, so dass ich einen tieferen Einblick über deren Wirken und Arbeit bekommen habe. Zunehmend wurde mir auch bewusst, was es bedeutet Soziale Verantwortung für unsere Mitmenschen zu übernehmen und dass es pro humanis und deren Mitarbeiter tun – leben helfen.

Der spannendste Teil während meines Ausbildungsweges, waren die beiden Module 3 und 11

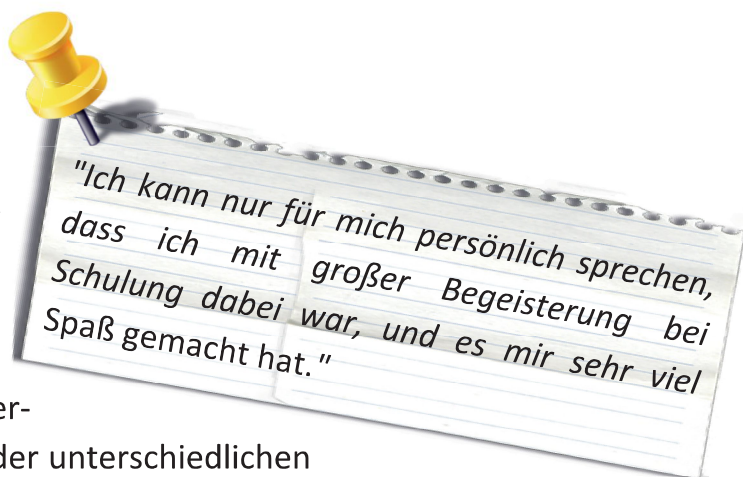
- Modul 3 Psychosen & Schizophrenie
- Modul 11 Borderline - Persönlichkeitsstörung

Beide Referent*innen, Frau Dr. Benedikta Möstl & Frau Dr.

Martina Schönauer - Cejpek, erklärten und gaben an uns Teilnehmer*innen viel von ihrem Wissen mit Begeisterung weiter. Für mich persönlich, war es höchst interessant, über die ver-

schiedenen Ursachen, Symptome der unterschiedlichen Krankheitsbilder & Auswirkungen auf die einzelnen Menschen zu erfahren; welche unterschiedliche Behandlungsmöglichkeiten und Therapiezugänge es gibt- und diese ein wenig näher und besser kennlernen und zu verstehen, wie diese entstehen und unsere Mitmenschen in ihrem "Sein" einschränken aber auch was es für die Angehörigen bedeutet. Interessant waren auch immer wieder Berichte aus der Praxis und das Betroffene selbst erzählt haben, wie sie ihren eigenen Alltag und sich selbst erleben, und was es für Sie bedeutet und wie ihr Leidensdruck ist und Sie damit gelernt haben umzugehen.

Ich kann nur für mich persönlich sprechen, dass ich mit großer Begeisterung bei Schulung dabei war, und es mir sehr viel Spaß gemacht hat.



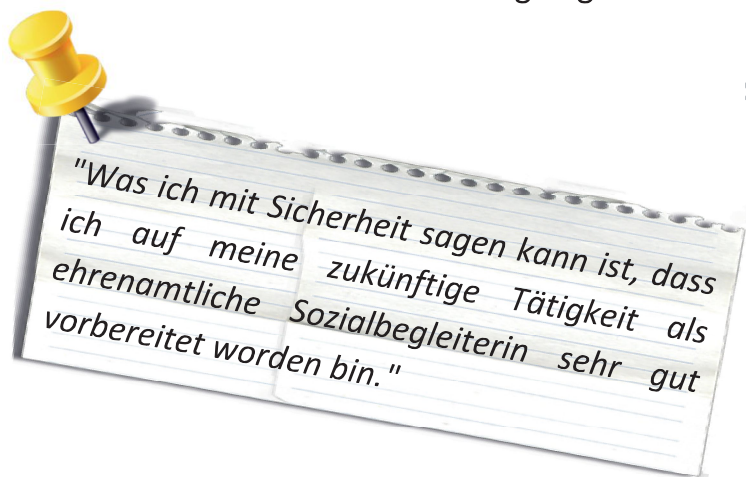
Was ich mit Sicherheit sagen kann ist, dass ich auf meine zukünftige Tätigkeit als ehrenamtliche Sozialbegleiterin sehr gut vorbereitet worden bin. Die Schulung vermittelte mir, dass erforderliche Rüstzeug und Wissen, was ich benötige im Umgang mit zukünftigen Klienten*innen und ich habe dadurch viel an Sicherheit für mich gewonnen.

Auch möchte ich nicht unerwähnt lassen, dass die Fachbereichsleiterinnen für mich eine sehr wichtige und wertvolle Unterstützung während der Schulung waren und in Zukunft sein werden für die zukünftige Zusammenarbeit. Es ist wichtig zu wissen, dass Sie da sind und wir als Sozialbegleiter*innen mit unseren Anliegen bzgl. der Klienten*innen uns jeder Zeit an Sie wenden können, wenn wir Unterstützung & Hilfe benötigen.

Auch den Umstand, dass Sie uns in der Ausbildungsphase hilfreich zur Seite standen und unsere Fragen geduldig beantworteten empfand ich persönlich als große Bereicherung.

Ich bin sehr dankbar und glücklich mich so entschieden zu haben!

Und freu mich schon sehr auf meine zukünftige Tätigkeit bei pro humanis und, dass ich meine Mitmenschen ein Stückchen auf ihren Weg begleiten darf.



**Natasha Hajdinyak,
Sozialbegleiterin**

Herzlich Willkommen bei pro humanis!



Die neuen Sozialbegleiterinnen & Sozialbegleiter 2018

Bericht Sozialbegleitung

S.S., Sozialbegleiterin



Ich bin seit 5 Jahren in Pension und wollte nach Beendigung meiner Arbeit als Sekretärin immer schon eine ehrenamtliche Tätigkeit machen, ohne spezielle Vorstellungen.

Ich habe drei Kinder, wobei die Älteren mich dieses Jahr zur Großmutter gemacht haben und der jüngste Sohn nach seinem Auszug aus dem Haus seine beiden Katzen und den sehr lebendigen Hund bei uns belassen hat.

Langweilig ist mir prinzipiell nie, aber meinen Vorsatz einer ehrenamtlichen Tätigkeit wollte ich unbedingt in die Tat umsetzen.

In der Kleinen Zeitung bin ich dann auf den Artikel gestoßen, dass ehrenamtliche Mitarbeiter bei Pro Humanis gesucht wurden.

Voriges Jahr habe ich dann die angebotene Ausbildung gemacht und die 12 Module absolviert.

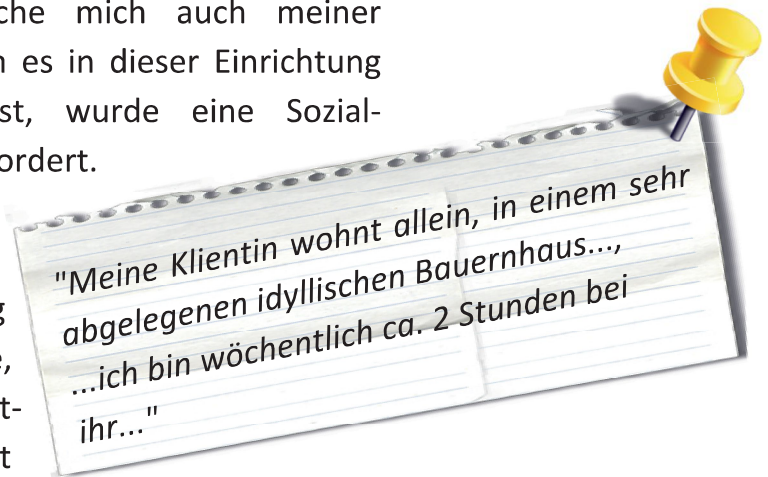
Im Dezember 2017 wurde mir dann eine Klientin zugewiesen, d.h. mein „Erfahrungsschatz“ ist noch ein kleiner, jedoch durchaus ein sehr intensiver.

Meine Klientin ist 85 Jahre alt und sie leidet an einem chronischen Schmerzsyndrom. Diese somatoforme Störungen sind körperliche Beschwerden, die sich nicht oder nicht hinreichend auf eine organische Erkrankung zurückführen lassen. Sie hat Schmerzen, speziell, wenn sie zu wenig sozialen Kontakt hat. Außerdem hatte sie einmal einen Herzinfarkt und Probleme mit der Wirbelsäule.

Da sie gehbehindert ist, verwendet sie zu Hause einen Rollator und im Freien ist es ein Stock.

Sie wird bereits seit 5 Jahren von einer Dame vom Sozialpsychiatrischen Fachdienst für ältere Menschen/65+ aus Deutschlandsberg betreut, welche mich auch meiner Klientin vorgestellt hat. Nachdem es in dieser Einrichtung kapazitätsmäßig eher knapp ist, wurde eine Sozialbegleitung bei **pro humanis** angefordert.

Wie bereits erwähnt, hat meine Klientin diese Schmerzsymptome speziell dann, wenn sie zu wenig sozialen Kontakt hat. Ihre Nichte, welche ca. ¼ Stunde von ihr entfernt wohnt, musste oft täglich mit ihr zum Arzt fahren und die Dame vom sozialpsychiatrischen Fachdienst war gleichfalls mehr gefordert.



Um die Symptome bei der Klientin sowas ähnliches wie „abzufangen“, kommt ihre Nichte ca. 3x pro Woche vorbei, weiters bekommt sie zweimal pro Woche je 1 Stunde eine Unterstützung vom Hilfswerk, da wird sie gebadet und der Boden wird rausgewischt. Ich bin wöchentlich ca. 2 Stunden bei ihr und die Dame vom psychosozialen Fachdienst kommt jetzt meist nur 1x/Monat, d.h. die Besuche werden gleichmäßig verteilt und abgestimmt.

Was auch sehr wichtig ist, dass ein Nachbar täglich bei ihr vorbeischaud und die Einkäufe für sie erledigt und auch kleinere Holzarbeiten macht.

Meine Klientin wohnt allein, in einem sehr abgelegenen idyllischen Bauernhaus. Sie ist geschieden und hat keine Kinder. Die Verwandtschaft besteht aus ihrer 90 jährigen, bettlägerigen Schwester, ihrer Nichte und deren drei Töchtern.

Wirklich bemerkenswert ist der Zusammenhalt der Familie, die Nichte passt selbstverständlich auf ihre Mutter auf, kümmert sich auch, wie bereits erwähnt, um meine Klientin, ihre Töchter mähen den Rasen und helfen bei Bedarf.

Der bäuerlich geprägte Zusammenhalt funktioniert wie es früher immer war.

Ich möchte nun ein paar Geschichten aus meiner Begleitung erzählen:

Jedes Mal bevor ich zu ihr fahre, sage ich zu mir den Satz: „Das Abenteuer beginnt“ – denn ich weiß nie, was mich erwartet. Auch ist der Grundsatz von **pro humanis** „Begleitung ohne Veränderungsanspruch“ vollauf erfüllt, da ich ihr vermittelt habe, dass sie „die Chefin“ ist und ich das mache, was sie möchte, soweit mir dies möglich ist.

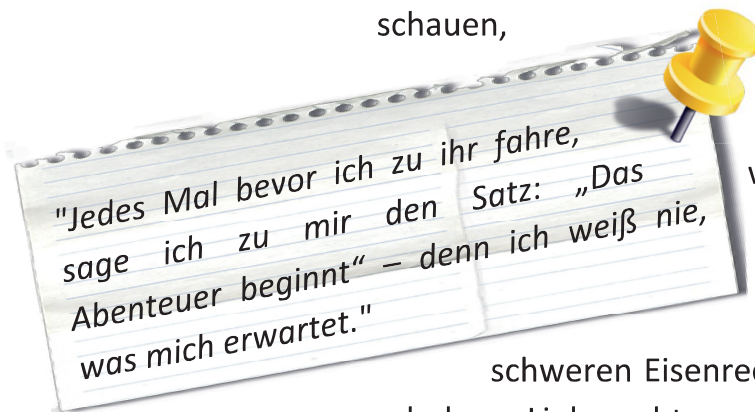
An einem Donnerstag, das ist mein periodischer Besuchstag, haben wir einmal ausgemacht, dass wir das nächste Mal Essen gehen. Ich mache mich hübsch, ziehe die schönen Schuhe an und ... es kommt zu einer Planänderung.

Sie möchte wieder einmal zur Quelle im Wald schauen,

wo sie ihr Trinkwasser bezieht und sie schon jahrelang nicht mehr war. Ein Betondeckel soll wieder vom Unkraut befreit werden. So stapfen wir durch den Wald steil bergab, sie mit einer Haue und ich mit einem

schweren Eisenrechen auf der Schulter und Stöckelschuhen. Links geht angeblich ein Weg hinunter, es sind aber nur hüfthohe Brennessel zu sehen. Na gut, sie ist die Ortskundige. Mit dem verkehrten Rechen rode ich auf ihre Anweisung hin einen Weg und hole sie dann jeweils Meter für Meter ab. Ich sehe weit und breit nur Waldboden, aber schlussendlich fängt sie mit ihrer Haue an einer Stelle zu graben an und tatsächlich arbeiten wir uns durch ca. 20 cm hohes Erdreich zu einem großen Betondeckel vor, welchen wir mühevoll freilegen.

Sie ist glücklich – das Ziel ist erreicht. Wir stapfen wieder hinauf und stärken uns an ihrer selbstgebackenen Mehlspeise.



Apropos Mehlspeise: es ist in diesen „Kreisen“ (was ich jetzt sehr positiv meine) üblich, dass Besuchern etwas angeboten wird, meist ein Bier für die Herren und Kuchen für die Damen.

Ich habe versucht, jedes zweite Mal selber einen Kuchen mitzubringen, sodass wir uns abwechseln, aber das endete nur in einem Tortengelage. In der Zwischenzeit hat es sich eingependelt, dass sie mir Gemüse oder Obst aus ihrem Garten mitgibt und ich bringe ihr was aus meinem Garten, d.h. der „Warenaustausch“ floriert.

Wenn wir jedoch ausgehen, bestehe ich strikt darauf, dass wir uns gegenseitig einladen. Das mit der „getrennten Rechnung“ ging gar nicht, das war irgendwie zu unpersönlich für sie.

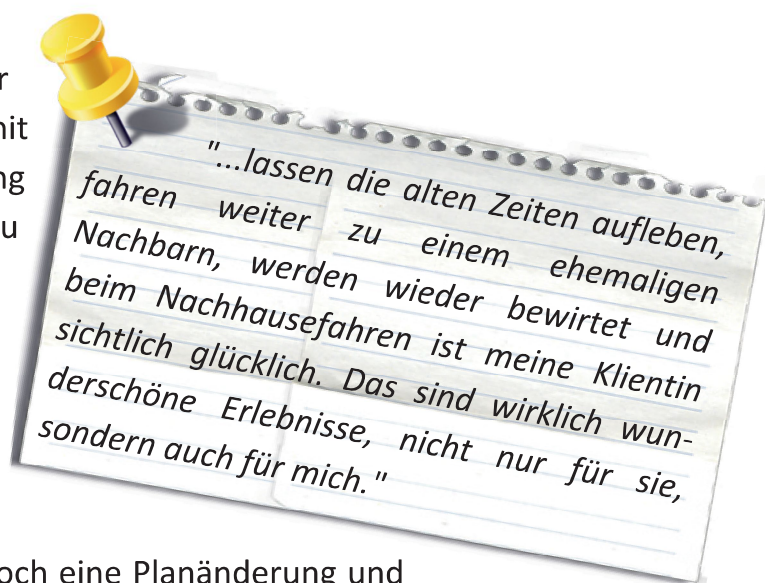
Ein anderes Mal haben wir ausgemacht, dass wir Äpfel, Pfirsiche und Bohnschoten ernten, also etwas Gartenarbeit.

Ich hab mich dementsprechend angezogen – es gab dann aber doch eine Planänderung und wir sind ins Schlosskaffee nach Stainz gefahren, ich mit Gummistiefel und Arbeitsgewand.

Überhaupt ist es für mich jedes Mal spannend, was beim Besuch sich alles so ergeben wird. So nach dem Motto: ein „eher beschaulicher Besuch bei einer 85 Jahre alten Dame“ – das spielt sich nicht.

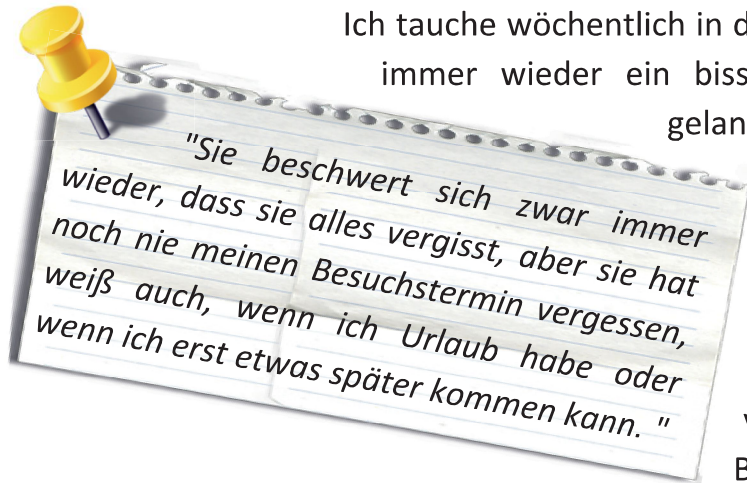
Es kann auch lauten: „Heut gehen wir auf die Alm“.

Dann fahren wir durch die Hügeln rund um Stainz, wo ihr Geburtshaus steht, treffen beim Vorbeifahren alte Bekannte (und wir stehen am Straßenrand und lassen die alten Zeiten aufleben), fahren weiter zu einem ehemaligen Nachbarn, werden wieder bewirtet und beim Nachhausefahren ist meine Klientin sichtlich glücklich.



Das sind wirklich wunderschöne Erlebnisse, nicht nur für sie, sondern auch für mich.

Ich tauche wöchentlich in die alten Zeiten ein und es dauert immer wieder ein bisschen, bis ich wieder im Jetzt gelandet bin.



Sie möchte mir auch immer das zeigen, was ihr besonders gut gefällt.

So besuchten wir einmal einen Liliengarten, der wirklich prachtvoll war. Wir haben mit der Besitzerin gesprochen, wurden

logischerweise wieder bewirtet und meine Klientin war überglücklich, dass es wettermäßig geklappt hatte, dass ich den Garten sehen konnte. Das war ihr wirklich wichtig.

Den ganzen Winter über hat sie mir auch erzählt, dass wir unbedingt nach Rachling zum Höllerhansl fahren müssen. Nachdem das Wetter dann ihren Vorstellungen entsprochen hat, sind wir hingefahren und ich habe von ihr alles erfahren, was sie wusste. Sogar ein Buch über den Höllerhansl hat sie mir zum Lesen gegeben. Ich hab sie unter anderem gefragt, ob der Höllerhansl Kinder hatte. Sie hat es nicht gewusst, aber sie hat versprochen, sich zu erkundigen.

Beim nächsten Mal kam beim Eintreten anstatt „Grüß Gott“ gleich: „Der Höllerhansl hatte keine Kinder“. Sie beschwert sich zwar immer wieder, dass sie alles vergisst, aber sie hat noch nie meinen Besuchstermin vergessen, weiß auch, wenn ich Urlaub habe oder wenn ich erst etwas später kommen kann.

Im Winter sitzen wir meist in der Stube und spielen Karten - beim Schnapsen ist sie mir haushoch überlegen. Wir schauen auch Fotoalben an und anfangs hab ich die Talk Box Nr. 7 verwendet, um Gespräche in Gang zu bringen, aber nach der 3. Karte hab ich schon bemerkt, dass wir das nicht brauchen.

Im Sommer, wenn es sehr heiß ist, sitzen wir unter dem schattigen Nussbaum und palavern, bis die Zeit um ist.

Der Gesprächsstoff geht uns beiden nie aus und jedes Mal stellen wir fest, wie schnell die Zeit vergangen ist.

Ich muss leider pünktlich wegfahren, da ich meinen Hund nicht zu lange allein zu Hause lassen will. Im Winter kann ich ihn wieder mitnehmen, denn da bleiben wir drinnen.

Ein Spaziergang mit dem Hund an der Leine zur linken und meine Klienten eingehakt zur rechten funktioniert nicht wirklich.

Da sie auch einmal einen Hund hatte, den sie sehr geliebt hat, kann ich den meinigen auch mitnehmen, aber, wie gesagt, nur im Winter. Ihr Grundstück ist nicht eingezäunt und es geht eine Straße vorbei und mein Hund ist leider nicht so folgsam, dass ich ihn frei laufen lassen kann (was ja sowieso verboten ist).

Sehr schwer war ihr auch beizubringen, dass ich all die Leckerlis, die sie im Laufe der Woche für den Hund weggelegt hat, nicht verfüttern darf. Sie ist da fast enttäuscht, aber schlussendlich war sie einsichtig.

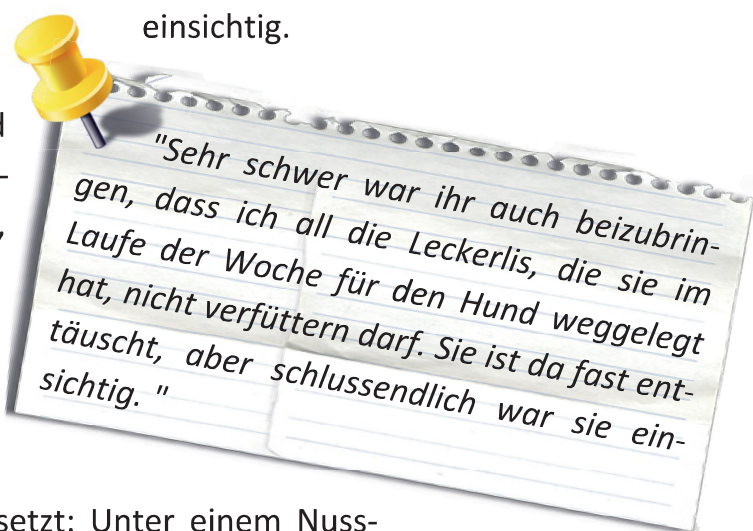
Diesbezüglich ist sie echt lernfähig, denn einen lebhaften Hund aus Erziehungsgründen, nach meinen Anweisungen, zu ignorieren, ist wirklich nicht einfach.

An einem schönen Spätsommertag sind wir zu einem benachbarten Bauernhof gefahren, um Eier zu kaufen.

Ich war um Jahrzehnte zurückversetzt: Unter einem Nussbaum saß der Bauer und hat Kürbise geputzt.

Meine Klientin wollte sofort helfen, denn Kürbis - Putzen war am Bauernhof immer ihre Aufgabe. Es wurden wieder alte Geschichten erzählt, Kuchen gegessen, Saft getrunken - und der „Eierkauf“ dauerte mindestens 1 Stunde.

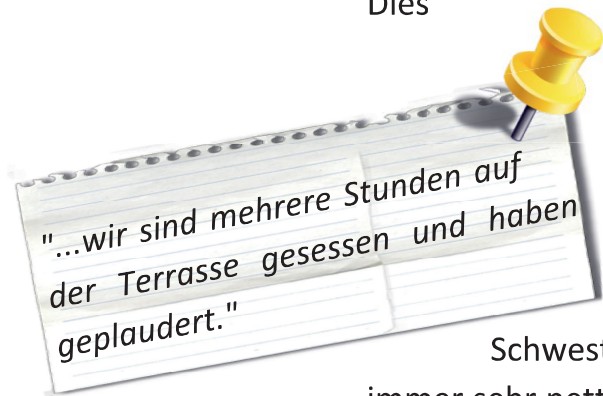
Zu ihrem Geburtstag hat sie die Dame vom sozialpsychiatrischen Fachdienst und mich in ein Gasthaus eingeladen.



Das hat wesentlich länger gedauert, als die normale Begleitung von 2 Stunden, aber meine Klientin war in so fröhlicher Stimmung und seit damals liegt sie uns in den Ohren, dass wir doch wieder einmal gemeinsam fortgehen möchten. Wir lehnen das deshalb ab, weil der Sinn einer regelmäßigen Betreuung dadurch nicht mehr gegeben ist.

Einmal hab ich sie auch zu mir nach Hause eingeladen und da wir bei einem unserer Ausflüge einen ihrer Bekannten getroffen haben, dessen Schwester die Nachbarin von mir ist, hab ich diese auch eingeladen und wir sind mehrere Stunden auf der Terrasse gesessen und haben geplaudert. Dies

mal hat die Nachbarin die Betreuung übernommen, denn sie haben nonstop Geschichten aus vergangenen Tagen hochleben lassen – ich hab nur Getränke und Kuchen bereitgestellt.



Das letzte Mal haben wir wieder ihre Schwester in Stainz besucht und das ist wirklich immer sehr nett. Wobei „nett“ das falsche Wort ist, aber ich finde da nicht wirklich das richtige.

Meine Klientin und ich sitzen am Krankenbett der Schwester, meist bleibt auch noch ihre Tochter dabei, da sich immer irgend ein Thema ergibt, das alle 4 Frauen interessiert. Meist sind es Geschichten aus der Vergangenheit, z.B. wieviel Milchkunden täglich gekommen sind, wie die Städter im Krieg aufgenommen und mit Lebensmittel versorgt wurden, wie lange die Schulwege waren usw.

Ich habe auch von meiner 88-jährigen Schwiegermutter erzählt, welche in Fohnsdorf wohnt und mit der ich jeden Dienstag sehr lange telefoniere. Da sie in letzter Zeit immer jammert, dass sie alles vergisst, hab ich ihr erzählt, dass das Gehirn wie ein Muskel ist, das man trainieren kann.

Ich hab ihr dann den Auftrag gegeben, die erste Strophe des Gedichts „Die Glocke“ von Friedrich Schiller zu lernen.

Meiner Klientin und ihrer Schwester ist der Mund offen geblieben und ich bin mir wie eine Märchenerzählerin vorgekommen.

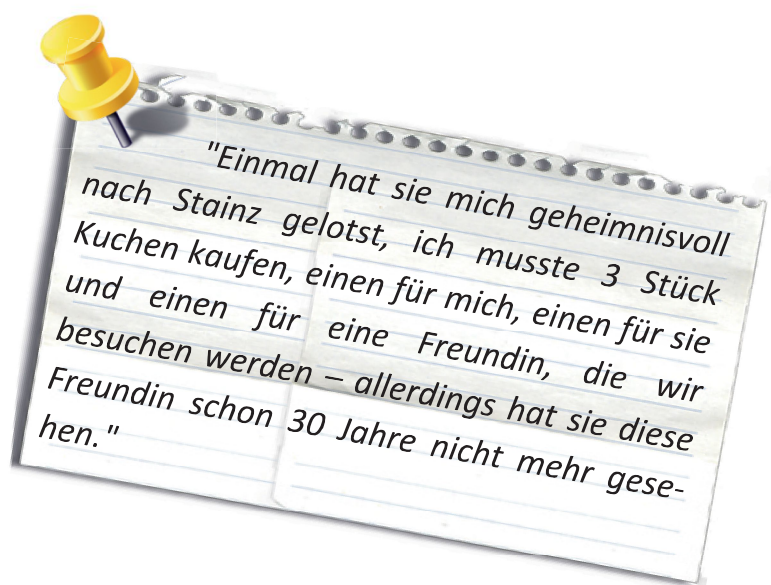
Einmal hat sie mich geheimnisvoll nach Stainz gelotst, ich musste 3 Stück Kuchen kaufen, einen für mich, einen für sie und einen für eine Freundin, die wir besuchen werden – allerdings hat sie diese Freundin schon 30 Jahre nicht mehr gesehen.

Sie war sehr aufgeregt, es sollte eine Überraschung sein, d.h. sie hat unser Kommen nicht angekündigt.

Wir haben dann bei einem schmucken Bauernhaus angeläutet und der Sohn ihrer Freundin öffnete. Er hat dann seine Mutter geholt – eine 92 Jahre alte Dame und die beiden sind sich gleich um den Hals gefallen.

Alte Erinnerungen wurden ausgetauscht und es wurde ausgemacht, nicht wieder 30 Jahre lang bis zum nächsten Besuch zu warten.

Zusammenfassend kann ich sagen, dass ich diese Begleitung als eine wirkliche Bereicherung empfinde. Ich bin jedes Mal gerührt, wenn ich heimfahre und freue mich auch schon auf das nächste Mal. Es ist wie ein Besuch bei einer alten Freundin, von der **ICH** jede Menge lernen kann.



Bericht Sozialbegleitung

M.A., Sozialbegleiterin

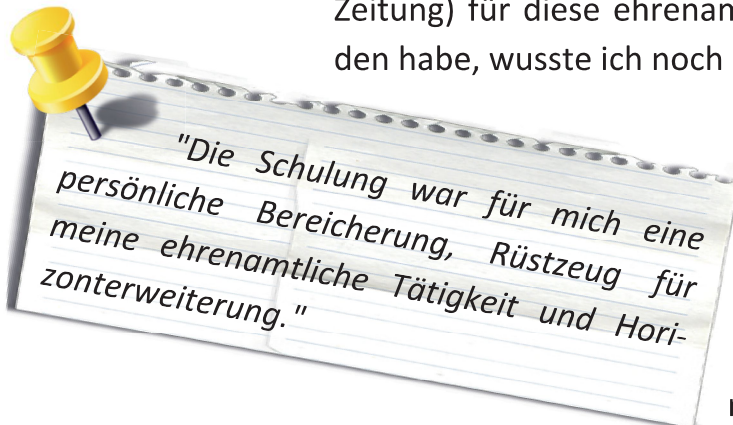


Meinen Jahresbericht für 2018 möchte ich so beginnen:

*"Die Menschen, denen wir eine Stütze sind,
die geben uns Halt!"*

(Marie v. Ebner-Eschenbach)

Wie ich mich durch ein Zeitungsinserat (über die Kleine Zeitung) für diese ehrenamtliche Sozialbegleitung entschieden habe, wusste ich noch nicht genau was mich erwartet.



"Die Schulung war für mich eine persönliche Bereicherung, Rüstzeug für meine ehrenamtliche Tätigkeit und Horizontenerweiterung."

Durch das überaus kompetente, lebenswerte und einfühlsame Erstgespräch mit Frau Silvia Strutz im August 2017, bin ich nach fast zwei Stunden (mich richtig entschieden zu haben),

nach Hause gefahren, und konnte es kaum erwarten mit der Ausbildung anzufangen.

Ausbildung:

Die Schulung war für mich eine persönliche Bereicherung, Rüstzeug für meine ehrenamtliche Tätigkeit und Horizontenerweiterung.

Wichtig zu erwähnen: Die Schulung „Einführung in die soziale Psychiatrie sowie die angebotenen Supervisionen sind für mich sehr unterstützend.

Da es schon passieren kann, und ist bei mir auch passiert, dass es mir nach einem Besuch bei der Klientin nicht gut gegangen ist.

Ich hatte im März 2017 einen Tag danach eine Gruppensupervision bei Hr. Mag. Heinz Payer. Mit der systemischen Aufstellung musste ich erfahren, dass das Problem nicht bei meiner Klientin liegt, sondern bei mir selbst (es hat sich bei mir selbst ein Unwohlsein, aber nicht wissend warum, ausgelöst). Da war ich sehr dankbar, -für mich war es die erste systemische Aufstellung-, hier professionell begleitet zu werden.

An dieser Stelle vielen Dank an Herrn Mag. Payer!

Frau Mag. Stefanie Cerncic hat für mich passend eine Klientin gefunden. Vielen lieben Dank liebe Stefanie.

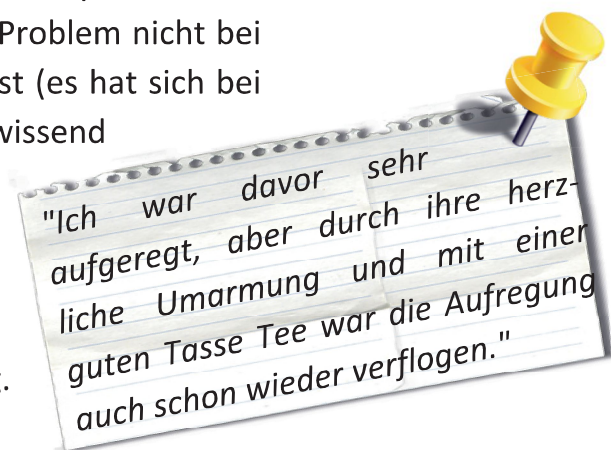
Für mich war wichtig, dass ich hin und wieder auch meinen Hund mitnehmen kann.

Mit den wichtigsten Informationen über meine Klientin hat es am 02.01.2018 unser erstes gemeinsames Treffen gegeben. Unser wöchentliches Treffen findet immer bei meiner Klientin zu Hause statt.

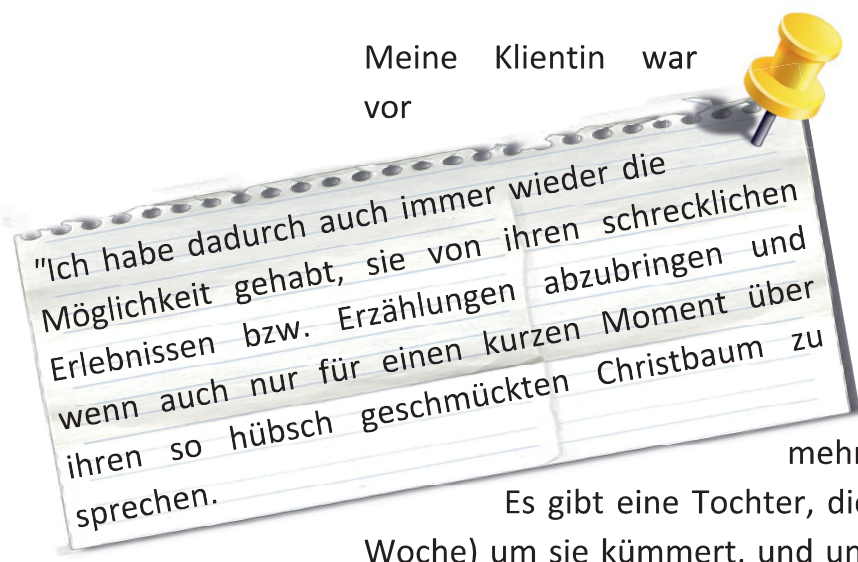
Unser erstes Treffen:

Es war ein sehr herzliches Zusammentreffen und Kennenlernen. Meine Klientin ist eine sehr gepflegte Frau Mitte 60 und wohnt in einem wunderschönen Bungalow mit einem großen Garten.

Ich war davor sehr aufgeregt, aber durch ihre herzliche Umarmung und mit einer guten Tasse Tee war die Aufregung auch schon wieder verflogen. Ihre Erzählungen über Ihr Leben waren geprägt von häuslicher Gewalt, Scheidung, Todesfall, sehr viel Arbeit (beruflich und zu Hause). Verzicht, keine Anerkennung, keine Umarmungen, nicht geschätzte Arbeiten, und in Armut als Kind aufgewachsen waren für mich auch sehr viele Informationen auf einmal.



Meine Klientin war vor



"Ich habe dadurch auch immer wieder die Möglichkeit gehabt, sie von ihren schrecklichen Erlebnissen bzw. Erzählungen abzubringen und wenn auch nur für einen kurzen Moment über ihren so hübsch geschmückten Christbaum zu sprechen.

über 3 Wochen bis kurz Weihnachten 2017 im Krankenhaus (Psychiatrie.) Sie wollte nicht mehr leben, da sie durch ihr Lippenbrennen und von ihren Depressionen begleitet es einfach nicht mehr ausgehalten hat.

Es gibt eine Tochter, die sich liebevoll (einmal die Woche) um sie kümmert, und unter anderem ihre Einkäufe erledigt.

Trotz Probleme mit der Heizung war es ihr wichtig, für mich einen Christbaum aufzustellen. Worüber ich mich sehr gefreut habe und wir dadurch auch sofort ins Gespräch gekommen sind. Ich habe dadurch auch immer wieder die Möglichkeit gehabt, sie von ihren schrecklichen Erlebnissen bzw. Erzählungen abzubringen und wenn auch nur für einen kurzen Moment über ihren so hübsch geschmückten Christbaum zu sprechen. Ich wollte und habe damit auch ein wenig positive Gedanken und etwas Weihnachtsstimmung ins Haus bringen können.

Unser Erstes Treffen hat 1 Stunde und 45 min gedauert. Mir ist es sehr wichtig in dem Zeitraum von ein bis zwei Stunden in der Woche zu bleiben. So mein Vorsatz, den ich bis auf 3 x auch gut einhalten konnte. Diese 3x waren aufgeteilt: An Ihrem Geburtstag, Kastanienbraten, und eine kleine Weihnachtsfeier mit Tochter im Dezember 2018.

Wie gestaltet sich unser Treffen bzw. unsere Gespräche:
Zu erwähnen ist, zu ihren Depressionen kommt noch ein Putzzwang dazu, d.h. meine Klientin putzt an manchen Tagen bis zu 10 und 12 Stunden (im Sommer mit Garten). Ihr Garten ist übersät mit Blumen. Anfangs dachte ich, durch meinen Hund kann ich sie dazu überreden, mit uns spazieren zu gehen.

Da sie aber die Zeit mit mir lieber im Haus bzw. auf der Terrasse verbringen möchte, lassen wir es auch so.

Ihr Grund: Es ist so gemütlich, und sie kann mit mir in diesem Umfeld Garten und Haus besser reden. (Wir waren in diesem Jahr genau dreimal spazieren.)

Ich freue mich aber jede Woche auf eine gute Tasse Tee oder Kaffee und ihren immer wieder selbstgemachten Apfelstrudel oder Topfenstrudel. Er schmeckt himmlisch. Sie möchte mir damit danke sagen, da sie es einfach nicht wahr haben will dass wir von **pro humanis** (ihre Bezeichnung: fremde Menschen) unsere Freizeit kostenlos zur Verfügung stellen. Dieses Danke bekomme ich bei jedem Treffen. Ihre Kontakte mit der Familie gibt es kaum bis gar nicht.

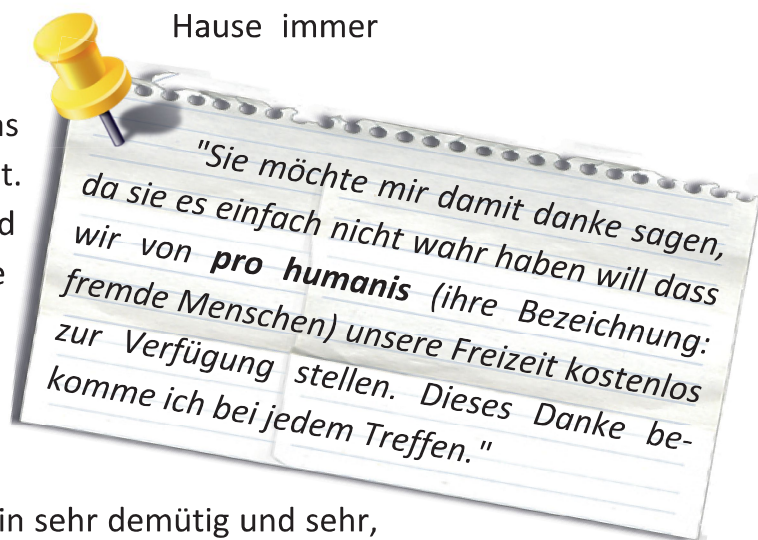
Wir haben auch Fotoalben angeschaut, davon gibt es sehr viele. Wir haben aber erst 3 davon geschafft, da jedes Bild ihre Geschichte hat. Für mich aber einen besonderen Wert, damit kann ich ihre Familie (Ehemann & Tochter) besser kennen lernen, und ihren Gesprächen besser folgen, bzw. auch merken. Ich mach mir zu Hause immer

wieder kleine Notizen, da sie mich schon darauf hinweist und sagt: Das habe ich ihnen aber schon erzählt. Ich versuche immer im Hier und Jetzt zu sein, und sie hat meine volle Aufmerksamkeit.

Ich darf sie mit meinem "einfach nur Da – Sein" durch ihr so voller Leid erfahrenes Leben begleiten....

Ich fühle mich sehr glücklich und bin sehr demütig und sehr, sehr dankbar für diese Begegnung.

Es ist wieder mal an der Zeit, an das ganze Team von **pro humanis** für die professionelle Unterstützung „DANKE“ zu sagen. Es gibt keine Fragen/auftauchende Probleme die nicht sofort vom Team oder in der Supervision behandelt und beantwortet werden.



Meine kleine Geschichte mit einem wunderschönen sehr berührenden Erlebnis in dieser Begleitung:

Es war unser 25igstes Treffen: Kastanienbraten mit Klientin und Tochter. Ich war 2 Stunden 45 min da.

Es war diesmal eine ganz besondere Art von Treffen. Eine wunderschöne Stimmung, wir haben gelacht, und uns gegenseitig lustige Geschichten aus dem Leben erzählt.

Meine Klientin hatte zum „ersten Mal“ Tränen in den Augen, und sich so herzlich bei mir bedankt mit ganz viel Umarmungen.

In Ihren Worten: Diese Zeit war jetzt wie Familie! Auch ihre Tochter hat mich umarmt und sich für diese schönen Momente und wunderschönen Nachmittag bedankt.

Unsere Verabschiedung war dann noch einmal ganz besonders! Mutter umarmte (wohl nach sehr vielen Jahren) ihre Tochter, die Umarmung von ihrer Mutter konnte sie fast bis gar nicht aushalten. Mit den Worten: Mama, dass machst du ja sonst nie.

Die Antwort von meiner Klientin: Ich musste es tun, weil es heute so schön war und ich so glücklich bin.

Und genau für diesen einen einzigen Moment, ein Stück Normalität (wie bei einer Familie) ins Haus und Freude in ihr Herz zu bringen mache ich diese ehrenamtliche Sozialbegleitung.

Es ist mein Lohn für mein Herz, es kostet mir nichts..., nur zuhören, in den Arm nehmen, ein Lob aussprechen, Danke sagen..., und noch so vieles mehr!

Ich bekomme so viel zurück. Ich kann es hier in Worten gar nicht niederschreiben.

Es geht mir sehr gut, und ich darf dem Leben damit etwas zurückgeben. „DANKE LEBEN“.

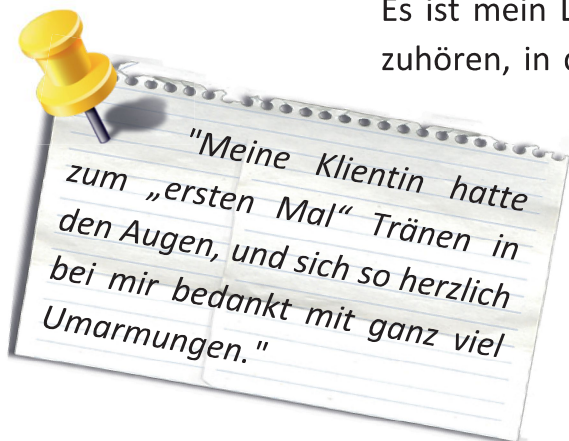
Ich durfte bei der 25-Jahr Feier des Vereins **pro humanis** dabei sein, und habe dadurch

erfahren, dass es ehrenamtliche Sozialbegleiter/innen gibt, die schon 25 Jahre dabei sind. Meine Vision: Auch diese 25 Jahre zu erreichen!

Ich darf euch voller Stolz meinen Tätigkeitsbericht für 2018 in Stunden und Kilometern mitteilen:

97 Stunden Sozialbegleitung (inkl. Fahrtzeit)

2342 gefahrene Autokilometer

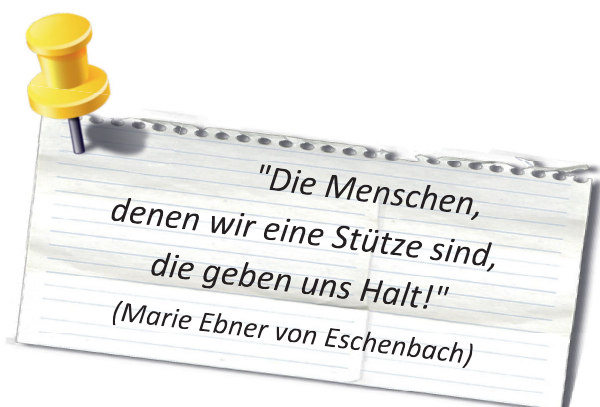


pro humanis war für mich auch das Sprungbrett zur Ausbildung zur Diplomierten Psychosozialen Beratung EALP (Europäische Akademie für Logotherapie und Psychologie nach Viktor Frankl).

Ich habe im gesamten Team bei **pro humanis** diese Liebe zu dieser Arbeit von Anfang an gespürt und über diese Ausbildung Freunde für's Leben kennen gelernt. Um hier nur einige zu nennen: Michaela, Roland, Ishak..., die mich zu diesem Schritt ermutigt haben.



Marie Freifrau Ebner von Eschenbach (* 13. September 1830 in Mähren; † 12. März 1916 in Wien) war eine mährisch-österreichische Schriftstellerin und gilt mit ihren psychologischen Erzählungen als eine der bedeutendsten deutschsprachigen Erzählerinnen des 19. Jahrhunderts.



Bericht Sozialbegleitung

S.B., Sozialbegleiterin



Seit dem Frühjahr 2016 begleite ich meine Klientin.

Sie ist um zwei Jahre älter als ich, kann jedoch ihren Beruf seit vielen Jahren nicht mehr ausüben.

Offenbar hatte sie sehr schnell Vertrauen zu mir gefunden, da sie ausgiebig über ihr Leben und über ihre derzeitigen Lebensaufgaben erzählt.

Ich hole meine Klientin meistens von zu Hause ab und wir beginnen mit einem Spaziergang in der Natur.

Da sie Probleme mit ihrem Darm hat, erwähnt sie immer wieder, wie erleichtert sie danach ist und wie angenehm es sich anfühlt, wenn man Gutes für seinen Körper und seiner Seele tut.

Je nach Jahreszeit sammeln wir auch Materialien aus der Natur. Einerseits zum Basteln für die Kreativität, andererseits zum Beispiel Holunderblüten für einen Saft oder andere Nahrungsmittel.

Bei unseren letzten Treffen habe ich meine Klientin gefragt, was sie positiv an meiner Begleitung findet:

- Als ersten Punkt nannte sie meine positive & fröhliche Art,
- danach erwähnte sie einfach zuhören zu können,
- ihr gefällt, meine Sichtweise zu verschiedenen Dingen zu hören,
- sie fühlt sich nach unseren Treffen erleichtert & fröhlicher,
- sie freut sich auf unser Treffen,
- dass ich ihren Geburtstag nicht vergesse.

Ich freue mich mit relativ kleinen Dingen doch so viel Freude und positive Gefühle bereiten zu können.

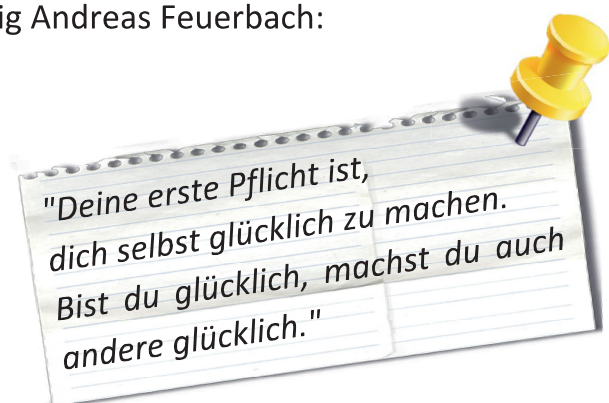
Es bestätigt sich immer wieder, dass eine Wertschätzung dem Mitmenschen gegenüber, unser aller Seelen gut tut.

In unseren Gesprächen wird ihr immer wieder klar, wie wichtig es ist, auf sich selbst gut zu schauen und achtsam im Umgang mit unseren Nächsten zu sein.

Ganz nach Ludwig Andreas Feuerbach:



Ludwig Andreas Feuerbach
(geboren 28. Juli 1804 in
Landshut; gestorben 13.
September 1872 in
Rechenberg bei Nürnberg)
war ein deutscher Philosoph
und Anthropologe



Supervision der Sozialbegleiter*innen

Graz/GU
17 Termine/Jahr

Bezirke
62 Termine/Jahr

Supervisor*innen:

Mag. Stefanie Cerncic
Julia Schäfer, M.A.
Christina Fischer, DSA

Mag. Regina Schmalz
Dr. Gerald Ressi
Mag. Heinz Payer
Daniel Kulle

Insgesamt wurden im Jahr 2018
von den Sozialbegleiter*innen
1309 Stunden Supervision
in Anspruch genommen

Sommerausflug 24. Juni 2018



Am 24. Juni war es wieder soweit: Zeit für den Sommerausflug, ein kleines Dankeschön für die Sozialbegleiter*innen von pro humanis.

Ziel war der Naturpark Almenland.

Erster Programmpunkt war der Besuch der Sennerei Leitner in Tulwitz, die der bäuerliche Produzent der meisten Sorten des Arzberger Almenland - Stollenkäses ist. Ein Blick hinter die Kulissen der Käseerzeugung inklusive Verkostung brachte spannende neue Erkenntnisse. Danach folgte ein Besuch der Ausstellung "Natur in Menschenhand" in Passail und ein ausgiebiges Mittagessen, bevor es auf die Teichalm ging. Dort befindet sich auch der Einstieg zu einem der letzten Latschenhochmoore in Österreich mit einer besonderen Tier- und Pflanzenwelt.

Der Moorlehrpfad führt auf Holzblanken rund um das Moor und endet bei der Latschenhütte, wo auch ein schöner Frühsommertag zu Ende ging...

Naturpark Almenland



NATUR IN MENSCHENHAND?

Vom Schützen und Nützen





Weiterbildungsangebote 2018

Fruehjahr

Mentale Flexibilität – weil es gut tut!

Referent: **Mag. Thomas Kayer** -
Sportpsychologe, Mentalcoach & Trainer in der Wirtschaft

In der Arbeit mit Menschen sind wir oft mit Grenz- und Belastungssituationen konfrontiert. Durch unsere Empathie fühlen wir mit den KlientInnen intensiv mit, und es fällt uns schwer, uns ausreichend abzugrenzen, um selbst in der eigenen Mitte zu bleiben. Wut, Aggressionen, Trauer oder Stress können die Folge sein. Voraussetzung, andere mit all unseren Ressourcen zu unterstützen ist jedoch, selbst ausgeglichen zu sein.

Diese Weiterbildung will Ihnen Möglichkeiten zeigen, in derartigen Situationen mental flexibler zu reagieren. Sie lernen einen anderen Blickwinkel einzunehmen und alternative Handlungsweisen zu entwickeln, sodass Sie selbst cool und gelassen bleiben. Sie entdecken einfache, aber höchst wirksame Techniken und Werkzeuge aus dem Mentaltraining, Achtsamkeits- und Entspannungstraining um sich selbst emotional so zu regulieren, dass Sie entweder gar nicht Ihre innere Mitte verlieren, und falls doch, diese wieder so rasch als möglich zurückgewinnen.

Der Nachmittag bringt viele praktische Übungen, interessante Erkenntnisse und vielleicht das eine oder andere „Aha“-Erlebnis ...

Samstag, 3. Februar 2018, 14:00 - 19:00 Uhr
Steiermarkhof, Krottendorfer Straße 81, 8052 Graz

Gewalt verstehen und bewältigen

Referent: **Mag. Christian Eigner** -
Psychoanalytiker i. A. u. S.

Gewalt ist ein Grundphänomen der menschlichen Existenz. Sie stellt ein schwieriges biologisches Erbe dar.

Allerdings: Jeder Gewaltakt hat auch seine soziale Geschichte. Aggressionsausbrüche sind nämlich keine „blinden“ Automatismen, sondern komplexe psychische Phänomene, die das Ende einer langen Kette von persönlichen Erfahrungen, Umständen und erworbenen Verhaltensweisen bilden. Dementsprechend ist es wichtig, diese Kette zu verstehen. Denn nicht nur lässt sich dann im Vorfeld manch eine Eskalation abfedern: Wo die „Dynamik der Gewalt“ erfasst wird, kann auch dem geholfen werden, der gerade in einer „Gewalt-Geschichte“ steckt. Indem er oder auch sie dabei unterstützt wird, sich selber in dieser Geschichte zu verstehen und damit Gewalt-Muster zu durchbrechen.

Vor diesem Hintergrund widmet sich die Veranstaltung einer grundsätzlichen Auseinandersetzung mit Gewalt-Dynamiken, spricht: zeigt, wie sich diese psychodynamisch aufbauen, wie man sie folglich verstehen kann und wie man dieses Verstehen praktisch einsetzt.

Samstag, 10. März 2018, 14:00 - 19:00 Uhr
Steiermarkhof, Krottendorfer Straße 81, 8052 Graz

Achtsam und gewaltfrei kommunizieren in angespannten Situationen

Referentin: **Christine Minixhofer, MSc** -
Dipl. Lebensberaterin, Achtsamkeitslehrerin,
www.dialogus.at

„Zwischen Reiz und Reaktion liegt ein Raum. In diesem Raum liegt unsere Macht zur Wahl unserer Reaktion. In unserer Reaktion liegen unserer Entwicklung und unsere Freiheit.“ V. Frankl

Vorwürfe, persönliche Angriffe und anderes schwieriges Verhalten unseres Gegenübers fordern uns heraus und können uns zuweilen überfordern. Wenn in solchen Situationen in uns selbst Stress ausgelöst wird, reagieren wir oft automatisch mit einem Verteidigungs-, Flucht- oder Angriffsverhalten. Schaffen wir es jedoch in so einem Moment kurz innezuhalten und nicht reflexartig und automatisiert zu reagieren, tun sich neue Möglichkeiten auf. In diesem Freiraum können wir zunächst uns selbst beruhigen. Im nächsten Schritt können wir bewusst wählen, wie wir situationsangepasst achtsam und gewaltfrei dem Gegenüber antworten möchten. In unserer bewussten Antwort liegt die Chance die Kommunikation auf eine wertschätzende Bahn zu lenken.

Samstag, 7. April 2018, 14:00 - 19:00 Uhr
Steiermarkhof, Krottendorfer Straße 81, 8052 Graz

Fruehjahr

Mit Qigong zu mehr Energie und innerer Ruhe

Referenten:

Einen Nachm.
aktiv zu entsp.
oder größere O.
nes Menschen. L
schnittlich erhöhe

- ✓ die Wirkung v
westlicher & ö
- ✓ Walking Medita
- ✓ Lösen von Verspa
- ✓ Stärkung des Immu
- ✓ Übungen für eine be
- ✓ geführte Meditation in
- ✓ Übungen für die Präsenz und Achtsamkeit

Bei gutem Wetter üben wir in der freien Natur um die Kräfte der Bäume, Blumen, Wiesen und Steine zu nutzen. Wir freuen uns auf ein gemeinsames, konzentriertes Üben in angenehmer, fröhlicher Atmosphäre. Wir hoffen mit diesem umfassenden Seminarprogramm Seele & Körper gleichmäßig zu stärken, um Voraussetzungen für einen wunderschönen Sommer zu schaffen.

Samstag, 23. Juni, 2018 14:00 - 19:00 Uhr
Steiermarkhof, Krottendorfer Straße 81, 8052 Graz



Weiterbildungsangebote 2018

Herbst

Gewalt verstehen und bewältigen

Referent: **Mag. Christian Eigner**, Psychoanalytiker i. A. u. S.

Gewalt ist ein Grundphänomen der menschlichen Existenz.
Sie stellt ein schwieriges biologisches Erbe dar.

Allerdings: Jeder Gewaltakt hat auch seine soziale Geschichte. Aggressionsausbrüche sind nämlich keine "blinden" Automatismen, sondern komplexe psychische Phänomene, die das Ende einer langen Kette von persönlichen Erfahrungen, Umständen und erworbenen Verhaltensweisen bilden.

Dementsprechend ist es wichtig, diese Kette zu verstehen. Denn nicht nur lässt sich dann im Vorfeld manch eine Eskalation abfedern: Wo die "Dynamik der Gewalt" erfasst wird, kann auch dem geholfen werden, der gerade in einer "Gewalt-Geschichte" steckt. Indem er oder auch sie dabei unterstützt wird, sich selber in dieser Geschichte zu verstehen und damit Gewalt-Muster zu durchbrechen.

Vor diesem Hintergrund widmet sich die Veranstaltung einer grundsätzlichen Auseinandersetzung mit Gewalt-Dynamiken, sprich: zeigt, wie sich diese psychodynamisch aufbauen, wie man sie folglich verstehen kann und wie man dieses Verstehen praktisch einsetzt.

Samstag, 15. September 2018, 14.00 – 19.00 Uhr
Pfarrhof, Kirchgasse 5, 8770 St. Michael in der Obersteiermark

Wie können Menschen mit Demenz Vertrautheit finden? Suchen wir nach Möglichkeiten!

Referentin: **Monika Kollmann**, MentOhr - Coach,

"Demenz bekommen" & "Alzheimer haben". Was bedeutet das?
De (weg) & Mens (Geist). Der Geist geht weg? Was verbinden wir mit Geist?
Funktionen wie denken, merken, erinnern, planen, ausführen können sich verändern, in welcher Weise bzw. was steckt dahinter? JedeR hat dazu Bilder, Vorstellungen & Fragen. Gibt es Ursachen & Symptome, können bestimmte Verhaltensweisen einer Demenz zugeordnet werden?
Verwirrt sein, sich verirren, das kennen wir. Aber sich verbergen, das, was man spürt und fühlt nicht zeigen wollen, um schließlich mehr und mehr in eine andere Welt einzutauchen, das ist anders.

Wir versuchen, uns mit Fragen & Erfahrungen, mit unserem Interesse gemeinsam in die Lebenswelt von Betroffenen einzufühlen.
Wir besprechen, welche Art der Kommunikation hilfreich ist. Schauen, was Menschen mit Demenz noch mehr verunsichert, traurig macht, sie weggehen lässt an einen für sie besseren Ort.
Wir besprechen eigene Gedanken & Gefühle, Gefühle & Verhaltensweisen von Betroffenen bzw. was Angehörige brauchen.

Samstag, 29. September 2018, 09.00 – 14.00 Uhr
BFI Graz West, Eggenberger Allee 15, 8020 Graz

BLICKRICHTUNGSWECHSEL

Nicht das Alter ist das Problem, sondern die Einstellung dazu (Cicero)

Referentin: Maria Brigitte Leser, MA

Der biologische Abbau ist im Alter unaufhaltsam. Neben der Einstellung zum Thema "Alter", die einen großen Einfluss aufs Jungbleiben hat, möchte ich in diesem Seminar Möglichkeiten vorstellen, wie dieser "Abbau" vielleicht nicht nur verlangsamt werden kann, sondern auch neue Sichtweisen hervor bringt.

Über Ernährung, körperlichen und geistigen Aufbau und dem Ausbau von sozialen Kontakten ist es jedem von uns möglich, dass das Leben im Alter den jeweiligen Vorstellungen und Erwartungen, die man in jüngeren Jahren hat, entspricht.

Es ist schön "alt" zu werden.

Samstag, 20. Oktober 2018, 09.00 – 14.00 Uhr
BFI Graz West, Eggenberger Allee 15, 8020 Graz

Herbst

Demenz geht uns alle an – Menschen mit Demenz begegnen

Referentin: Gerhild Hirzberger, MA, Gerontologin, SeniorInnen- und Angehörigenberatung der Caritas Steiermark,

Lange leben bedeutet ein hohes Alter zu erreichen. Viele ältere Menschen stehen noch voll im Leben, haben viele familiäre und gesellschaftliche Aufgaben, die sie sehr lange erfüllen. Daneben gibt es auch Erkrankungen wie die Demenz, die zunehmen. Wir wollen uns mit dem Thema Demenz so auseinandersetzen, dass es gelingt, ein ganzheitliches, vielschichtiges Bild & einen Zugang zu entwickeln, der von diesem negativ geprägten gesellschaftlichen Bild der Demenz weg geht.

Inhalte:

- Erste Warnzeichen und Symptome
- Wertschätzende Kommunikation mit Menschen mit Demenz
- Unterstützungsangebote und Entlastungsmöglichkeiten
- Austausch und persönliche Erfahrungen

Ziel:

Ein differenziertes Bild über die Demenz entwickeln & Stärkung im Verstehen und in den Möglichkeiten der Begegnung mit Menschen mit Demenz

Samstag, 10. November 2018, 09.00 – 14.00 Uhr
BFI Graz West, Eggenberger Allee 15, 8020 Graz



Alt, aber gut!
-
Gut alt werden!



Samstag, 21 April

2018
Jahresfachtagung

Programm

09.00 Uhr: **Eröffnung & Begrüßung**

09.15 Uhr: **Ehrung der langjährigen SozialbegleiterInnen**

10.00 Uhr: **Pause**

10.30 Uhr: **„Alterspsychiatrische Krankheitsbilder“**



Dr. Alexis Matzawrakos

Leiter Gerontopsychiatrisches Zentrum (GPZ),
Arzt für Allgemeinmedizin,
Facharzt für Psychiatrie und psychotherapeutische Medizin

12.00 Uhr: **Mittagessen**

13.00 Uhr: **Workshops**

16.45 Uhr: **Kurzpräsentation im Plenum**

17.00 Uhr: **Tagungsende**

Musikalische Umrahmung:

Anfisa Bobylova - Klavier

Tetiana Lutsyk - Geige

Workshops

1 „Entlastung und Unterstützungsmöglichkeiten für pflegende Angehörige“

Wenn Menschen älter und pflegebedürftig werden, ist es für das soziale Umfeld mitunter herausfordernd oder überfordernd - egal ob es eigene Angehörige oder KlientInnen sind. Wir wollen gemeinsam über diese Veränderungen beim Älter werden sprechen, die Rolle der pflegenden Angehörigen und deren Belastungen anschauen und uns einen Überblick über mögliche finanzielle und personelle Unterstützungsmöglichkeiten verschaffen.



Gerhild Hirzberger, MA, SeniorInnen- und Angehörigenberatung der Caritas Steiermark, Beauftragte für Hospiz und Palliative Care der Pflegewohnhäuser der Caritas

2 „Die Würde wahren - einführendes Verstehen in der Begegnung von Menschen mit Demenz“

Sich einem Menschen mit Demenz zuzuwenden bedeutet, ihn als Person und Individuum und nicht als Symptomträger wahrzunehmen. Menschen mit Demenz sind häufig sehr sensibel für Unstimmigkeiten und Widersprüchlichkeiten in der verbalen und nonverbalen Kommunikation ihres Gegenübers. Wenn sich der innere Bezugsrahmen verändert, sind das Erlebnis einer positiven Zuwendung und das Gefühl verstanden zu werden wesentliche Grundlagen für die Beziehungsgestaltung.



Mag. phil. Gundi Meixner-Klauber, Akademische Gerontologin, Ausbildungszentrum für Sozialbetreuungsberufe der Caritas (Schwerpunkte Alten- & Familienarbeit)

3 „Altern als positive Entwicklung (Pro-Aging statt Anti-Aging)“

Es gibt präventive Maßnahmen gegen die unabänderlichen altersbedingten Einschränkungen. Allein durch eine positive Sichtweise, durch Aufrechterhaltung der geistigen Aktivität (z.B. Gedächtnistraining) und durch basale Stimulation (Aktivierung/Beruhigung durch Ansprechen aller Sinne mithilfe der Gerüche, Geräusche, Farben etc.) ist vieles möglich.



Maria Brigitte Leser, BSc, Diplomsozialbetreuerin, Studium der Gesundheitswissenschaften (BSc), Fachbetreuerin für Menschen mit Behinderungen

1 Hauptvortrag
5 Workshops
8 Stunden
Programm

4 „Das neue Erwachsenenschutzgesetz“

Mit 1. Juli 2018 wird das neue Erwachsenenschutzgesetz in Kraft treten: Damit werden „Sachwalter“ durch die neue Vertretungsform der gerichtlichen „Erwachsenenvertretung“ abgelöst. Die Rechte von Betroffenen sollen gestärkt werden. Im Mittelpunkt stehen dabei die Selbstbestimmung und der Wille von betroffenen Personen.



- Welche neuen Vertretungsformen (Vier - Säulen - Modell) gibt es?
- Was bedeutet das in der Praxis?
- Wie ist die Finanzierung geregelt?
- Welche Verbesserungen bringt das neue Gesetz mit sich?
- ...und IHRE Fragen!

Mag.^a Annabella Strauss-Seigner, DSAⁱⁿ, Juristin, seit 2005
Mitarbeiterin beim VertretungsNetz

Barbara Schwarz, DSAⁱⁿ.

5 „Soziale Teilhabe und unterschiedliche Lebenswelten“

Workshop zu den Themen soziale Teilhabe im Alter, unterschiedliche Lebenswelten und notwendige Kompetenzen für die Teilhabe am gesellschaftlichen, ökonomischen und kulturellen Leben.



Es gibt nicht mehr die eine Welt, sondern verschiedene Lebenswelten – Diversität. Was vermittelt in den unterschiedlichen sozialen Lebenswelten das Gefühl der Zugehörigkeit und funktioniert Teilhabe auch online?

Zu diesen Fragen gibt es im Workshop sowohl theoretische Inputs, aber auch praktische Übungen und Anregungen.

Mag.^a Susanne Zierer, Bildungsnetzwerk Steiermark



Barbara Schwarz, Maria
Brigitte Leser, Sylvia Schalek,
Gundi Meixner-Klauber,
Susanne Zierer, v.l.n.r.



Dr. Alexis Matzawrakos



42 Ehrungen

**395 Jahre
Sozialbegleitung**

4 ✕ 20 Jahre

7 ✕ 15 Jahre

11 ✕ 10 Jahre

20 ✕ 5 Jahre



"Alt, aber gut! Gut alt werden", das war das Thema der Jahresfachtagung 2018.

Dr. Alexis Matzawrakos, Leiter des Geronto-Psychiatrischen Zentrums (GPZ) in Graz, hielt das Impulsreferat zum Thema "Alterspsychiatrische Krankheitsbilder".

Er ist Arzt für Allgemeinmedizin, Facharzt für Psychiatrie & psychotherapeutische Medizin und vermittelte in seinem Vortrag die verschiedenen Aspekte zu diesem Gebiet.

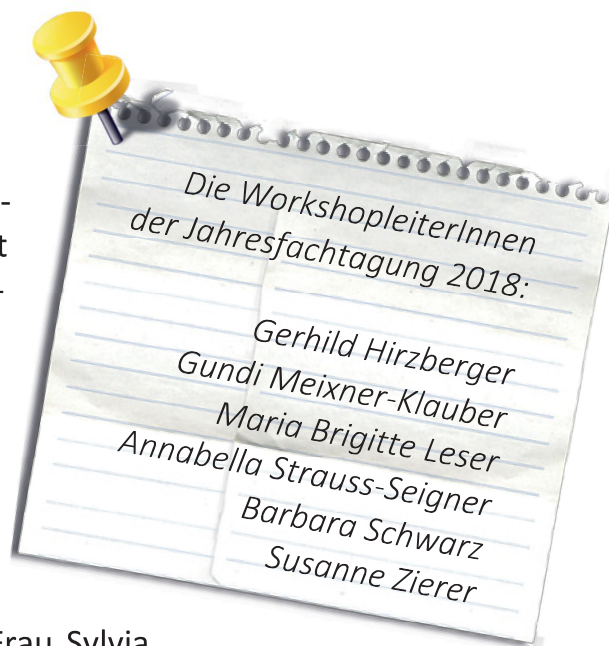
Eröffnet wurde die Tagung durch

Obmann -
Stellvertreterin, Frau Sylvia Schalek und dem Team von **pro humanis**.



Nach einer kurzen musikalischen Begrüßung durch die beiden Musikerinnen Anfisa Bobylova und Tetiana Lutsyk - beide studieren Musik an der Hochschule in Graz - folgte die Ehrung aller langjährigen Sozialbegleiter*innen, heuer genau 42 an der Zahl.

Nach dem Vortrag von Dr. Matzawrakos und der verdienten Mittagspause ging es am Nachmittag in vier völlig unterschiedlichen Workshops spannend weiter.



Die WorkshopleiterInnen
der Jahresfachtagung 2018:

- Gerhild Hirzberger
- Gundi Meixner-Klauber
- Maria Brigitte Leser
- Annabella Strauss-Seigner
- Barbara Schwarz
- Susanne Zierer





1. pro humanis Adventfruehstueck





14. Dezember 2018



Steirerin Awards

STEIRERIN AWARDS 2018

DIE KATEGORIEN

- Die Visionärin** – Frauen aus Wissenschaft, Forschung und Entwicklung
- Die Nachhaltige** – Frauen, die mit ihrem Tun die Welt ein bisschen grüner machen
- Die Macherin** – Unternehmerinnen und Umsetzerinnen in der Wirtschaft
- Die Lokalheldin** – Frauen, die Regionen bewegen
- Die Trendsetterin** – Frauen aus dem Bereich Beauty, Mode und Lifestyle
- Die Sportliche** – Sportlerinnen und engagierte Frauen aus dem Sportbereich
- Die Entertainerin** – Frauen aus den Bereichen Kunst, Kultur, Bühne, Film und Fernsehen
- Die Helferin** – Frauen, die sich sozial engagieren
- Die Kämpferin** – Sonderkategorie: Frauen, die ein schweres Schicksal stemmen müssen

Das Monatsmagazin "Die Steirerin" berichtet regelmäßig über die vielen großartigen Frauen in der Steiermark. Bekannte, weniger bekannte, aufregende, umtriebige, kluge, reizende und talentierte. Daraus entstand die Idee, die Frauen auf einer richtigen Bühne vor den Vorhang zu bitten.

Bei den 1. STEIRERIN AWARDS am 12. Juni 2018 im Rittersaal des Landhauses in Graz wurden also in neun Kategorien jeweils eine Frau für ihre Leistungen ausgezeichnet, für die die Leser*innen des Magazins voten durften.

Die Schirmherrschaft für diese Auszeichnung übernahm Landesrätin Mag.^a Ursula Lackner.

In der Kategorie "**Die Helferin** – Frauen, die sich sozial engagieren" wurde mit Frau Josefa Kaufmann eine Sozialbegleiterin des Vereins **pro humanis** nominiert. Nicht irgendeine Sozialbegleiterin, sondern die erste Sozialbegleiterin, die für 25 Jahre Ver-



Mag. Jürgen Pucher &
Josefa Kaufmann

einszugehörigkeit geehrt worden ist.

Auch wenn es nicht ganz zum Gewinn des "Steirerin Awards 2018" gereicht hat, war es dennoch eine große Ehre und eine tolle Anerkennung für ihre Tätigkeit und ihr großartiges Engagement.



Ehrenamtsmesse



Es sind jene Tätigkeiten, die eine Gesellschaft zusammenhalten und gleichzeitig das eigene Bewusstsein stärken, etwas "Sinnvolles" zu tun: ehrenamtliche Aktivitäten.

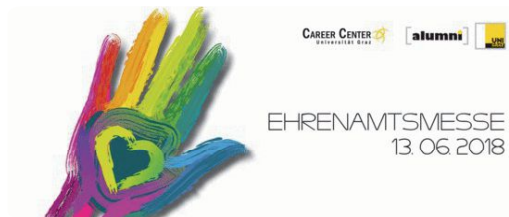
Gründe genug für die Initiierung der 1. EHRENAMTSMESSE im Meerscheinschlössl der Universität Graz durch den Alumni Club Graz.

Über 30 Vereine & Institutionen waren dem Aufruf gefolgt und boten Besucher*innen eine bunte Bandbreite für ehrenamtliche Aktivitäten: vom Sozialwesen bis zum Naturschutz, von internationalen Hilfsorganisationen bis zu Bildungsinitiativen.



SR Kurt Hohensinner,
Mag. Stefanie Cerncic

Auch **pro humanis** war mit einem Stand vor Ort dabei und konnte einige potentielle zukünftige Sozialbegleiter*innen lukrieren.



Presse & Medienberichte 2018



55+

keine Altersangabe: sondern auch 2018 die Anzahl der Artikel, Berichte bzw. Interviews in den Medien wie Print, Rundfunk, Fernsehen und Internet & sozialen Medien.

Ohne die Unterstützung der Medien wäre die großartige Arbeit des Vereins nicht möglich.

Herzlichen Dank!





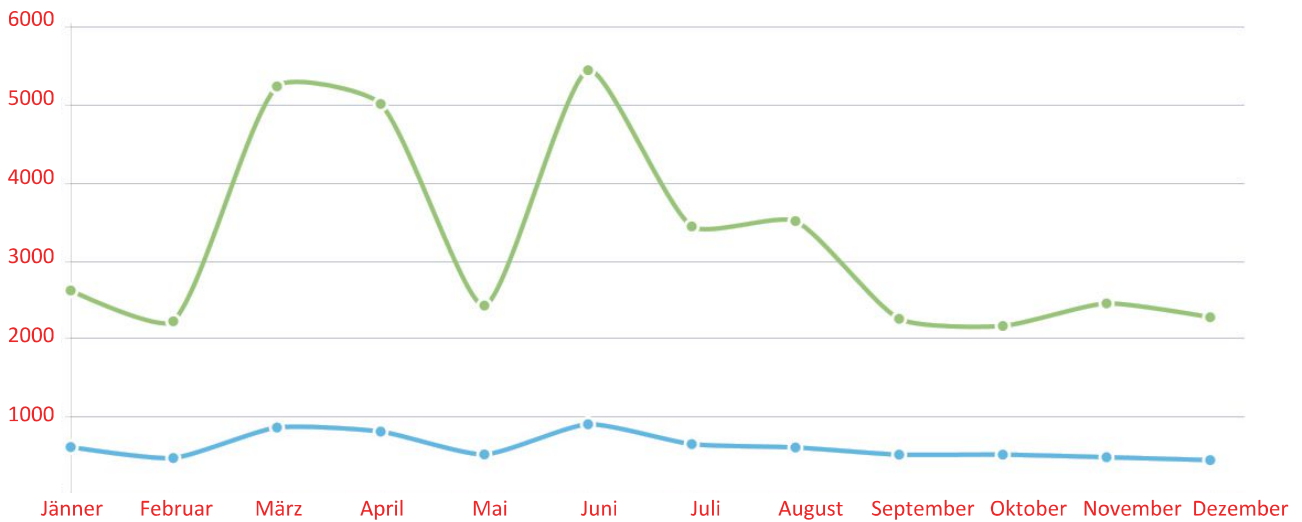
10347
Besucher



39856
Seitenaufrufe



20 %
Mobile Seitenaufrufe



**Interview Radio Steiermark,
30. März 2018**



**RADIO
STEIERMARK**

Jährlich grüßt das Murmeltier: in guter alter Tradition war **pro humanis** auch 2018 wieder Gast bei Radio Steiermark. Am Karfreitag präsentierte unsere Obmann - Stellvertreterin, Frau Sylvia Schalek den Verein im Rahmen eines Interviews mit Barbara Echsel-Kronjäger.

„pro humanis“ sucht 50 Sozialbegleiter

Jährlich werden 50 neue ehrenamtliche Sozialbegleiter im Raum Weiz gesucht. Helfen auch Sie mit.

Die 1992 gegründete „pro humanis leben. helfen“ hat bereits mehr als 1.000 ehrenamtliche Sozialbegleiter ausgebildet.

Aktuell sind steiermarkweit rund 300 geschulte, ehrenamtliche Sozialbegleiter tätig.

Diese unterstützen Betroffene dabei, in den Alltag zurückzufinden, und schenken ihnen Zeit und Zuwendung. Durch den sozialen Kontakt werden für die betreuten Menschen ein Anschluss an die Gesellschaft und eine Verbesserung der Lebensqualität möglich. Aufgrund der steigenden Nachfrage nach dem kos-

tenlosen Angebot für psychisch beeinträchtigte Menschen werden dringend weitere Freiwillige (Frauen und Männer, Jung und Alt) gesucht.

Die ehrenamtliche Sozialbegleitung ist für psychisch beeinträchtigte Menschen kostenlos. Um diese ehrenamtliche Sozialbegleitung durchführen zu können, ist eine kostenlose, umfangreiche, zwölfteilige Zertifizierung notwendig. Die Referenten sind Spezialisten aus den Bereichen der Medizin bzw. Psychologie und diversen Beratungsstellen. Der Gewinn für die Sozialbegleiter sei, dass die zur Verfügung gestellte Zeit in Form von Dankbarkeit und Wertschätzung zurückkomme, so Jürgen Pucher von pro humanis. Außerdem bietet „pro humanis leben. helfen“ den Sozialbegleitern kostenlose



Miteinander reden und Zeit verbringen ist wichtig. Pro humanis

Weiterbildungen und Supervisionsmöglichkeiten in der Region sowie eine professionelle Unterstützung durch die Fachbereichsleiter an. „pro humanis leben. helfen“ freut sich über viele Interessenten. Mehr Informationen unter: Tel.: 0316/827707, per mail: office@prohumanis.at, www.prohumanis.at.

21.06.2018



Sozialbegleiter sind vor allem in Murau gefragt. pro humanis

Sozialbegleiter dringend gesucht!

MURAU. Die Zahl der Menschen mit psychischen Problemen wird nachweislich von Jahr zu Jahr größer. Sozialbegleiter bieten sich in solchen Fällen als Stütze an - sie geben Zeit, Zuwendung und Zuversicht, um wieder in den Alltag zurückzufinden. Aktuell sind steiermarkweit rund 300 geschulte „Ehrenamtliche Sozialbegleiter“ bei pro humanis tätig. Aufgrund der steigenden Nachfrage nach diesem kostenlosen Angebot für psychisch beeinträchtigte Menschen werden noch dringend Freiwillige gesucht. Infos gibt es auf www.prohumanis.at.

DIE HELFERIN

POWERED BY   Privatlinik
Graz Ragnitz

Soziales Engagement aus Berufung: Die Helferin unterstützt, sie begleitet, sie ermutigt, sie organisiert und sie vernetzt im Dienste ihrer Mitmenschen, weit über das gewohnte Maß hinaus.



Josefa Kaufmann

Ehrenamtliche Sozialbegleiterin bei „pro humanis“

Der Verein „pro humanis“ begleitet seit 25 Jahren – aktuell mit 297 ehrenamtlichen SozialbegleiterInnen – Menschen mit psychischen Problemen. Seit der Vereinsgründung engagiert sich die 65-jährige Kalsdorferin Josefa Kaufmann mit viel Herz für Mitmenschen. Durch ihre fröhliche, aufgeschlossene Art verbessert sie die Lebensqualität der Betroffenen, fördert ihre Selbstständigkeit und unterstützt beim Wieder- und Neuaufbau von Sozialkontakten.



Ehrenamtliche Sozialbegleiter unterstützen Menschen mit psychischen Beeinträchtigungen bei der Bewältigung des Alltags – und das kostenlos. PRO HUMANIS

Helfer dringend gesucht!

■ In der Steiermark leben immer mehr Menschen mit psychischen Problemen. Hilfe erhalten sie von Vereinen wie pro humanis, die ihnen ehrenamtliche Sozialbegleiter zur Seite stellen. Diese verbringen regelmäßig Zeit mit psychisch beeinträchtigten Personen und helfen ihnen, wieder in den Alltag zurückzufinden. Derzeit sind steiermarkweit rund 300 geschulte ehrenamtliche Sozialbegleiter für pro humanis tätig. Die Nachfrage

nach diesem kostenlosen Angebot steigt stark an, daher sucht pro humanis jetzt dringend freiwillige Helfer, die einmal in der Woche Zeit, Zuwendung und Zuversicht spenden. Interessenten können sich unter der Telefonnummer 0316/82 77 07 oder per E-Mail an office@prohumanis.at melden – sie bekommen dann kostenlos eine knapp 60-stündige Ausbildung zum Sozialbegleiter. Die ersten Kursmodule finden am 7. September statt.

STEIRERIN

Ausgabe Juli-August 2018

LEBEN HELFEN

Aktuell sind steiermarkweit rund 300 geschulte „Ehrenamtliche SozialbegleiterInnen“ bei pro humanis aktiv tätig. Aufgrund der steigenden Nachfrage nach diesem kostenlosen Angebot für psychisch beeinträchtigte Menschen werden noch Freiwillige gesucht. Wer Interesse hat, kann eine knapp 60-stündige Ausbildung kostenlos absolvieren. Diese startet am 7. September und findet jeweils freitagnachmittags statt. www.prohumanis.at



derGrazer

08.07.2018

ZITAT DES TAGES
„Oft sitze ich nur da und gebe ihm das Gefühl, gehört zu werden.“
Erwin Barta,
Mitarbeiter bei Pro Humanis über seine Arbeit mit psychisch erkrankten Menschen.

Die eigene Zeit schenken und Fremden helfen

Freiwillige begleiten seelisch Erkrankte in der Steiermark, um ihnen einen sozialen Kontakt zu bieten: Das ist das Konzept von Pro Humanis.

Von **Katharina Stuka** und **Barbara Kahr**

Auch wenn er oft nicht einmal weiß, welcher Wochentag gerade ist, er wird nie vergessen, sich für meinen Begleiter zu bedanken“, erzählt Johann Zingl aus Hartberg. Seit zwei Jahren arbeitet er ehrenamtlich bei dem steirischen Verein „Pro Humanis“ und besucht einmal in der Woche einen ihm zugeordneten Klienten. Das Treffen ist ein Fixpunkt in seinem Leben geworden, den er nicht missen möchte. Denn auch wenn er und sein Klient nicht gerade über Tagespolitik reden oder die Zeitungsartikel kommentieren, sondern nur nebeneinander-



Johann Zingl
aus Hartberg-
schen Verein

„Pro Humanis“ und besucht einmal in der Woche einen ihm zugeordneten Klienten. Das Treffen ist ein Fixpunkt in seinem Leben geworden, den er nicht missen möchte. Denn auch wenn er und sein Klient nicht gerade über Tagespolitik reden oder die Zeitungsartikel kommentieren, sondern nur nebeneinander-

dersitzen und für eine Zeit gemeinsam schweigen sei es jedes Mal eine „einzige Erfahrung“, mit der man wächst. Eine Schulung hat dem 54-jährigen die nötige Basis verschafft, um in diesem Rahmen entsprechend mit psychisch erkrankten Menschen umgehen zu können. Auch Erwin Barta aus Pollau hat sich vor zwei Jahren dazu entschlossen, diesen Menschen seine Zeit zu schenken. Der 64-jährige fährt mit seinem Klienten gern auf eine Zigarette und einen Kaffee ins Kaffeehaus oder macht mit ihm einen Ausflug zu Freunden und Bekannten. „Oh sitze ich nur da und gebe ihm das Gefühl, gehört zu werden“, erzählt der Pollauer. Mit den Klienten Zeit zu verbringen sei eine wunderschöne Arbeit, die er jedem, der etwas im Sozialbereich tun möchte, nahelegt.

Pro Humanis bietet auch heute die kostenlose Schulung dafür an, und sucht Freiwillige, die



22

24

80

Begleiter hatte Pro Humanis im Vorjahr in Bezirk/Hartberg-Fürsorgelied in seinen Reihen. Der Großteil ist weiblich. Vorrang in der Ost- und Südoststeiermark sucht der Verein Männer.

Klienten wurden im Vorjahr im Bezirk/Hartberg-Fürsorgefeld betreut. Zwei Drittel davon waren Frauen, Steiermarkweit verzeichnet Pro Humanis, dass 78 Prozent der Klienten weiblich sind.

Prozent der Sozialbegleiter sind weiblich. Ihr Durchschnittsalter liegt bei 55,2 Jahren. 58 Jahre betragt durchschnittlich die Zeit, die ein Begleiter einem fremden Menschen schenkt.

psychisch beeinträchtigten Menschen helfen wollen (siehe Infobox rechts). Interessierte, erklärt Jürgen Puchner von Pro Humanis, sollen sich für ein erstes Kennenlernen melden (siehe Infobox rechts). Und er betont, dass kein Begleiter Pflichten übernehmen oder für den Klienten Entscheidungen machen soll. „Wir bieten einen sozialen Kontakt, um den Menschen zu helfen, ins soziale Leben zurückzufinden.“ Ist die Schulung erst einmal absolviert, werden Begleiter

und Klient einander vorgestellt. „Dann muss man schauen, ob zwischen den beiden die Chemie stimmt.“ Die Wartezeiten werden laut Puchner in allen steirischen Bezirken länger. Trotzdem seien psychische Erkrankungen nach wie vor ein Tabu. „Dabei ist es ja keine Schande, wenn man Hilfe anfordert.“ Bei Pro Humanis können sich also auch direkt Menschen, die alleine sind und jemanden zum Reden brauchen, melden.

Zwei Stunden pro Woche Zeit verbringen: Begleiter und Klienten reden mit Erwin Barta



Jürgen Puchner
arbeitet für Pro Humanis

KOMMENTAR



Katharina Stuka
katharina.stuka@kleinezeitung.at

Wenn die Zeit unbezahlbar ist

Zeit ist ein kostbares Gut. Und von der ist meist recht wenig über, wenn der lange Arbeitstag vorüber ist. Am Wochenende wollen die Einzelnen einen Ausflug machen oder der Partner einen Städterip nach Barcelona. Und zwischendurch wartet der Haushalt. Trotzdem finden unzählige Steirer Zeit, sich ehrenamtlich zu engagieren. Sie schenken also einen Teil ihrer Freizeit, um Fremden zu helfen. Vor allem bei seelisch erkrankten Menschen ist das eine Aufgabe, die nicht immer einfach ist. Dafür braucht es Durchhaltevermögen und eine ordentliche Portion Leidenschaft. Bei den freiwilligen Begleitern von Pro Humanis trifft das in jedem Fall zu: Sie unterstützen ihre Klienten, damit diese ihr Leben ein Stückchen leichter bewältigen können. Damit wird die Zeit, das kostbare Gut, unbezahlbar. Denn wenn sie alleine ausreicht, dass es einem Menschen besser geht, ist das mit nichts aufzuwiegen.



ZITAT DES TAGES

„Ich begleite meine Klientin jetzt seit fünf Jahren, wir sind richtig gut befreundet.“

Brigitte Eisel,
Begleiterin bei Pro Humanis

**Kleine Zeitung
Weststeiermark,
21.07.2018**



KOMMENTAR



Katharina Siuka
katharina.siuka@kleinezeitung.at

Wenn die Zeit unbezahlbar ist

Zeit ist ein kostbares Gut. Und von der ist meist recht wenig über, wenn der lange Arbeitstag vorüber ist. Am Wochenende wollen die Enkel einen Ausflug machen oder der Partner einen Städtetrip nach Barcelona. Und zwischendurch wartet der Haushalt. Trotzdem finden unzählige Steirer Zeit, sich ehrenamtlich zu engagieren. Sie schenken also einen Teil ihrer Freizeit, um Fremden zu helfen.

Vor allem bei seelisch erkrankten Menschen ist das eine Aufgabe, die nicht immer einfach ist. Dafür braucht es Durchhaltevermögen und eine ordentliche Portion Leidenschaft.

Bei den freiwilligen Begleitern von Pro Humanis trifft das in jedem Fall zu: Sie unterstützen ihre Klienten, damit diese ihr Leben ein Stückchen leichter bewältigen können.

Damit wird die Zeit, das kostbare Gut, unbezahlbar. Denn wenn sie alleine ausreicht, dass es einem Menschen besser geht, ist das mit nichts aufzuwiegen.

Zwei Stunden pro Woche Zeit verbringen: Begleiter und Klienten reden oder trinken Kaffee
PROHUMANISLEITFOTO



Jürgen Pucher
arbeitet für Pro Humanis



80

Prozent der Sozialbegleiter sind weiblich. Ihr Durchschnittsalter liegt bei 55,2 Jahren. 6,8 Jahre beträgt durchschnittlich die Zeit, die ein Begleiter einem Fremden Menschen schenkt.

Informationen

Anmeldung als Begleiter: Interessierte ab 18 Jahren können sich melden. Tel.: (0316) 82 77 07. Email: office@prohumanis.at.

Die Schulung startet ab 7. September und findet immer Freitagnachmittag bis Ende November in Graz statt. Sie ist kostenlos, wenn die Schulung absolviert wird und der Begleiter in der Folge ein Jahr lang bei Pro Humanis tätig bleibt.

9

Klienten werden derzeit im Bezirk Voitsberg betreut, drei stehen auf der Warteliste. Pro Humanis hat verzeichnet, dass steiermarkweit 78 Prozent der Klienten weiblich sind.

Bei der sozialen Begleitung soll es aber freilich auch den Helfenden gut gehen. „Alle zwei Monate fahren unsere Experten für eine Supervision in die Regionen.“ Telefonisch sind sie ohnehin jederzeit erreichbar.

Für Eisel ist die wöchentliche Begleitung zu einem Fixpunkt geworden. „Das ist keine Arbeit, ich freue mich immer auf unseren Tag. Manchmal reden wir über ernste Themen und Probleme, dann lachen wir wieder gemeinsam.“

10

Begleiter hat Pro Humanis aktuell im Bezirk Voitsberg in seinen Reihen. Nur einer von ihnen war männlich. Vor allem in Weiz und der Südoststeiermark sucht der Verein Männer.

auf Anhebung der Fall. „Ich begleite meine Klienten jetzt seit fünf Jahren, wir sind mittlerweile richtig gut befreundet.“

Die Wartelisten, schildert Pucher, werden in allen Bezirken länger. Dabei seien psychische Erkrankungen nach wie vor ein Tabu. „Dabei ist es ja keine Schande, Hilfe anzunehmen.“

Bei Pro Humanis können sich also auch direkt Menschen, die alleine sind und jemanden zum Reden brauchen, unter der Tel. (0316) 82 77 07 melden.

Die eigene Zeit schenken und Fremden helfen

Freiwillige begleiten seelisch Erkrankte in der Steiermark, um ihnen einen sozialen Kontakt zu bieten: Das ist das Konzept von Pro Humanis.

Von Katharina Siuka

Ein Mal pro Woche trifft sich die Voitsbergerin Brigitte Eisel mit ihrer Klientin. Die beiden trinken Kaffee, spielen Halma. Und sie reden über ihre seelischen Probleme oder einfach darüber, ob sich ein Einkaufsbummel durch die Stadt ausahlen würde.



Brigitte Eisel
aus Voitsberg

„Das Gespräch ist besonders wichtig“, betont Eisel, „wir sind für die Psyche und den sozialen Kontakt da.“

Seit fünf Jahren ist die Voitsbergerin ehrenamtlich für den steirischen Verein „Pro Humanis“ als Begleiterin tätig. Sie schenkt einer Frau aus der Region jede Woche zwei Stunden ihrer Zeit. Eine Schulung hat der



Autor: Susanne Veronik aus Deutschlandsberg

Ehrenamtliche Sozialbegleiterinnen und Sozialbegleiter für "pro humanis leben. helfen" werden dringend gesucht. Die nächste Ausbildung startet am 7. September.

Wenn die Seele den Lebensweg mit Stolpersteinen pflastert, bietet sich die Sozialbegleitung als rasche umsetzbare Hilfsmöglichkeit an. "pro humanis leben. helfen" hat in diesem Sinne seit dem Gründungsjahr 1992 bereits mehr als 1000 ehrenamtliche Sozialbegleiter ausgebildet. Jedes Jahr werden 50 neue Sozialbegleiter gesucht.

Aktuell sind Steiermark weit rund 300 geschulte, ehrenamtliche Sozialbegleiter bei "pro humanis leben. helfen." tätig. Diese unterstützen Betroffene dabei, in den Alltag zurückzufinden und schenken ihnen Zeit, Zuwendung und Zuversicht in Form von Gesprächen und gemeinsamen Unternehmungen. Durch den sozialen Kontakt und die Stärkung des Selbstvertrauens werden für die Menschen wieder ein Anschluß an die Gesellschaft, ein Leben in Selbstständigkeit und eine Verbesserung ihrer Lebensqualität möglich.

Die Nachfrage steigt weiter

Aufgrund der steigenden Nachfrage nach dem kostenlosen Angebot für psychisch beeinträchtigte Menschen werden dringend weitere Freiwillige in allen steirischen Bezirken gesucht.

Einmal in der Woche etwas Zeit, Zuwendung, Zuversicht sind dabei die Mittel erster Wahl, um Selbstvertrauen und Stärke zu geben und wieder in den Alltag zurückzufinden.

Dazu erhalten die Freiwilligen bei pro humanis eine knapp 60-stündige Ausbildung - und das kostenlos. Diese startet am 7. September und findet jeweils Freitagnachmittag statt.

Die ehrenamtliche Sozialbegleitung : ist kostenlos für psychisch beeinträchtigte Menschen, ist ein Beziehungsangebot auf gleicher Augenhöhe und ist auch für die Sozialbegleiter bereichernd und fördert Verständnis und die Akzeptanz von psychischen Erkrankungen in der Gesellschaft. Eine ehrenamtliche Sozialbegleitung benötigt etwas Zeit für eine kostenlose, umfangreiche, 12-teilige Schulung mit einem abschließenden Zertifikat.

Die Referenten sind Spezialisten mit jahrelanger Erfahrung aus den Bereichen der Medizin bzw. Psychologie und diversen Beratungsstellen.

Der Gewinn für die ehrenamtlichen Sozialbegleitung ist, dass die zur Verfügung gestellte Zeit sich in Form von Dankbarkeit und Wertschätzung der begleiteten Personen zeigt.

Außerdem bietet "pro humanis leben. helfen." den Sozialbegleitern laufend kostenlose Weiterbildungen & Supervisionsmöglichkeiten in der Region sowie eine professionelle Unterstützung durch die Fachbereichsleiter an. "Pro humanis leben. helfen" freut sich über zahlreiche Interessenten.

Mehr Informationen erhält man unter Tel.: 0316 / 82 77 07 oder per Mail:

office@prohumanis.at oder www.prohumanis.at



**Woche Deutschlandsberg,
26.07.2018**

Sie schenkt Lichtblicke

Josefa Kaufmann ist ehrenamtliche Sozialbegleiterin bei „pro humanis“. Seit 25 Jahren gibt sie psychisch erkrankten Menschen ein Stück Lebensfreude zurück.

Von Mares Kohlmayr

Schon seit der Gründung von „pro humanis“ unterstützt Josefa Kaufmann (65) diesen humanitären Verein. „Augustine Wögerer, eine langjährige Mitarbeiterin der katholischen Frauenbewegung Steiermark, hat mich damals als Erste gefragt, ob ich bei dem gerade entstehenden Verband mitarbeiten will“, erzählt Kaufmann. „Die Idee war, Menschen, die psychisch beeinträchtigt und alleine sind, zu unterstützen und Zeit mit ihnen zu verbringen. Die Sigmund-Freud-Klinik leitet dafür Gesprächsbedürftige nach ihrer Entlassung aus der Psychiatrie an uns weiter“, erklärt Josefa Kaufmann.

Jede Woche nimmt sich die Kalsdorferin ein paar Stunden Zeit, um mit Klienten spazieren zu gehen, einzukaufen, Ausflüge zu machen oder aufmunternde Gespräche zu führen, die für kleine Lichtblicke im Alltag der Erkrankten sorgen. „Zeit und Programm mit den Patienten sind variabel

Zum Verein

Der Verein „pro humanis“ sucht jährlich 50 neue ehrenamtliche Sozialbegleiter, steiermarkweit sind derzeit 300 aktiv tätig.

Sie sind interessiert? Anmelden können Sie sich unter Tel.: (0 316) 82 77 07 oder per E-Mail: office@prohumanis.at

und werden intuitiv gestaltet. Es ist ein Einlassen auf das Gegenüber und ein Eingehen auf die individuellen Bedürfnisse“, schildert die 65-jährige Sozialbegleiterin ihre Arbeit. Wobei: Andere aufzufangen in schweren Zeiten ist nicht immer einfach.

„Nicht jede Begegnung ist harmonisch, dann ist es auch wichtig, sich abzugrenzen und eine neue Begleiter-Klienten-Konstellation zusammenzustellen. Nur wer als Begleiter selbst positiv gestimmt und voll Wärme ist, kann auch Sonnenstrahlen ins Leben seiner Klienten bringen.“ Diesbezüglich steht auch eine Supervisi-

Die Schulung „Soziale Psychiatrie“ ist für künftige Sozialbegleiter kostenlos. Der Kurs findet ab 7. September immer freitags am Nachmittag in Graz statt. Mediziner und Psychologen leiten die Ausbildung mit abschließendem Zertifikat.

on für die Helfer zur Verfügung. Ihre Energiereserven tankt die ehrenamtliche Helferin „in diversen kirchlich gefestigten Gruppen in Graz“ auf, wo Hildegard von Bingens Ernährungstipps weitergegeben oder die Hagiotherapie gelehrt werden.

Es ist wunderbar zu sehen, wie dankbar die Menschen meist für jeden Besuch sind. Auch solche Begegnungen geben mir Kraft“, beschreibt Josefa Kaufmann die Glücksmomente, die diese Arbeit mit sich bringt. Oft entstehen daraus Freundschaften, die noch Jahre nach der Begleitungszeit bestehen bleiben.



Josefa Kaufmann engagiert sich seit 25 Jahren als ehrenamtliche Sozialbegleiterin beim Verein „pro humanis“ in Graz

BALLGUIDE/GROSSSCHÄDL

 Autor: Nina Schemmerl aus Graz-Umgebung

Wenn die Seele den Lebensweg mit Stolpersteinen pflastert, bietet sich die Sozialbegleitung als rasche Hilfsmöglichkeit an. In diesem Sinne hat "pro humanis leben. helfen" seit 1992 bereits mehr als 1.000 ehrenamtliche Sozialbegleiter ausgebildet.

Aktuell sind in der Steiermark rund 300 geschulte ehrenamtliche Sozialbegleiter tätig. Diese unterstützen Betroffene dabei, in den Alltag zurückzufinden.

Aufgrund der steigenden Nachfrage nach dem kostenlosen Angebot für psychisch beeinträchtigte Menschen werden dringend weitere Freiwillige in allen steirischen Bezirken gesucht. Dazu erhalten die Freiwilligen bei pro humanis eine knapp 60-stündige Ausbildung – und das kostenlos. Diese startet am 7.9. und findet jeweils am Freitagnachmittag statt.

Infos: 0316/82 77 07 oder www.prohumanis.at

 Autor: Sabrina Kainer aus Weiz

Jährlich werden 50 neue ehrenamtliche Sozialbegleiter im Raum Weiz gesucht.

Die seit 1992 gegründete "pro humanis leben. helfen" hat bereits mehr als 1000 ehrenamtliche Sozialbegleiter ausgebildet. Jedes Jahr werden 50 neue Sozialbegleiter gesucht.

Oft seien Angst, Einsamkeit, Isolation oder Ausgrenzung die ersten Anzeichen für psychische Erkrankungen. Wenn die Seele den Lebensweg mit Stolpersteinen pflastert, bietet sich die Sozialbegleitung als rasche umsetzbare Hilfsmöglichkeit an.

Aktuell sind Steiermark weit rund 300 geschulte, ehrenamtliche Sozialbegleiter bei "pro humanis leben. helfen." tätig.

Diese unterstützen Betroffene dabei, in den Alltag zurückzufinden und schenken ihnen Zeit, Zuwendung und Zuversicht in Form von Gesprächen und gemeinsamen Unternehmungen. Durch den sozialen Kontakt und die Stärkung des Selbstvertrauens werden für die Menschen wieder ein Anschluß an die Gesellschaft, ein Leben in Selbstständigkeit und eine Verbesserung ihrer Lebensqualität möglich.

Aufgrund der steigenden Nachfrage nach dem kostenlosen Angebot für psychisch beeinträchtigte Menschen werden dringend weitere Freiwillige (Frauen und Männer, jung und alt) in allen steirischen Bezirken gesucht. Die ehrenamtliche Sozialbegleitung : ist kostenlos für psychisch beeinträchtigte Menschen, ist ein Beziehungsangebot auf gleicher Augenhöhe und ist auch für die Sozialbegleiter bereichernd und fördert Verständnis und die Akzeptanz von psychischen Erkrankungen in der Gesellschaft.

Eine ehrenamtliche Sozialbegleitung benötigt etwas Zeit für eine kostenlose, umfangreiche, 12 teilige Schulung mit einem abschließenden Zertifikat.

Die Referenten sind Spezialisten mit jahrelanger Erfahrung aus den Bereichen der Medizin bzw. Psychologie und diversen Beratungsstellen.

Der Gewinn für die ehrenamtlichen Sozialbegleitung ist, dass die zur Verfügung gestellte Zeit sich in Form von Dankbarkeit und Wertschätzung der begleiteten Personen zeigt.

Außerdem bietet "pro humanis leben. helfen." den Sozialbegleitern laufend kostenlose Weiterbildungen & Supervisionsmöglichkeiten in der Region sowie eine professionelle Unterstützung durch die Fachbereichsleiter an. "Pro humanis leben. helfen" freut sich über zahlreiche Interessenten.

Mehr Informationen erhält man unter der Telefonnummer 0316 / 82 77 07 oder per mail: office@prohumanis.at oder unter www.prohumanis.at, <https://www.facebook.com/prohumanis/>



Die eigene Zeit schenken und Fremden helfen

Freiwillige begleiten seelisch Erkrankte in der Steiermark, um ihnen einen sozialen Kontakt zu bieten: Das ist das Konzept von Pro Humanis.

Von Katharina Siuka und Mathias Janisch

Vor zwölf Jahren startete Gertrude Fuchs aus Kapfenstein ihre Ausbildung bei Pro Humanis. „Eigentlich wollte ich selbst mehr über psychische Krankheiten erfahren, bin dann aber gleich beim Verein geblieben“, erzählt die ehemalige Fuchs aus Kapfenstein. Seit 2006 betreut die 57-jährige ehrenamtlich Klienten aus dem Bezirk Südoststeiermark.



Gertrude Fuchs aus Kapfenstein

Derzeit begleitet und betreut sie eine junge Frau. Alle zwei Wochen treffen sich die beiden Damen, um zu reden oder einfach einen Kaffee trinken zu gehen. „In der Ausbildung lernten wir Punkte aus der Gesprächs-

therapie kennen und viel Interessantes über psychische Krankheiten und Probleme“, erklärt Fuchs.

Auch heuer bietet Pro Humanis diesen kostenlosen Kurs an. Und sucht wieder Freiwillige, die psychisch beeinträchtigten Menschen helfen wollen, indem sie mit ihnen einmal in der Woche Zeit verbringen. Interessierte, erklärt jüngere Pucher von Pro Humanis, sollen sich einfach für ein erstes Kennenlernen melden (siehe Infobox rechts). Und er betont, dass kein Begleiter Pflegeaufgaben übernehmen oder für den Klienten Erledigungen machen soll: „Wir bieten einen sozialen Kontakt, um den Menschen zu helfen, ins soziale Leben zurückzufinden.“

Ist die Schulung erst einmal absolviert, werden Begleiter und Klient einander vorgestellt. „Dann baut man schnell eine Beziehung auf.“ Bei Fuchs war das auf Anhieb der Fall. „Ir-



Zwei Stunden pro Woche Zeit verbringen: Begleiter und Klienten reden oder trinken Kaffee

PRO HUMANIS/LEIFOTD



Jürgen Pucher von Pro Humanis

16

Begleiter hat Pro Humanis aktuell im Bezirk Südoststeiermark in seinen Reihen. Nur zwei davon sind Männer. Vor allem in Weiz und der Südoststeiermark sucht der Verein Männer.

mir erzählt, dass sie Alpacas und Lamas gerne hat. Mittlerweile kenne ich jeden solcher Betriebe in der Umgebung.“

Die Wartelisten, schildert Pucher, werden in allen Bezirken länger. Dabei seien psychische Erkrankungen nach wie vor ein Tabu. „Dabei ist es ja keine Schande, Hilfe anzunehmen.“

Bei Pro Humanis können sich also auch direkt Menschen, die alleine sind und jemanden zum Reden brauchen, unter der Tel. (0316) 82 77 07 melden.

15

Klienten werden derzeit im Bezirk Südoststeiermark betreut. Pro Humanis hat verzeichnet, dass in der gesamten Steiermark 78 Prozent der Klienten weiblich sind.

Bei der sozialen Begleitung soll es freilich auch den Helfenden gut gehen. „Alle zwei Monate fahren unsere Experten für eine Supervision in die Region.“ Telefonisch sind sie ohnehin jederzeit erreichbar.

Für Fuchs hat sich die Ausbildung auf jeden Fall ausgezahlt. „Mit dem Kurs und den zahlreichen Treffen und Gesprächen der letzten Jahre konnte ich viel Neues kennenlernen, ganze Familien wie auch einzelne Menschen und so meinen Horizont erweitern“, erzählt sie.

80

Prozent der Sozialbegleiter sind weiblich. Ihr Durchschnittsalter liegt bei 55,2 Jahren. 6,8 Jahre beträgt durchschnittlich die Zeit, die ein Begleiter einem Fremden Menschen schenkt.

Informationen

Anmeldung als Begleiter: Interessierte ab 18 Jahren können sich melden: Tel. (0316) 82 77 07. Email: office@prohumanis.at

Die Schulung startet ab 7. September und findet immer Freitagnachmittag bis Ende November in Graz statt. Sie ist kostenlos, wenn die Schulung absolviert wird und der Begleiter in der Folge ein Jahr lang bei Pro Humanis tätig bleibt.

Katharina Siuka katharina.siuka@kleinezeitung.at

KOMMENTAR



Wenn die Zeit unbezahlbar ist

Zeit ist ein kostbares Gut. Und von der ist meist recht wenig über, wenn der lange Arbeitstag vorüber ist. Am Wochenende wollen die Enkel einen Ausflug machen oder der Partner einen Städtetrip nach Barcelona. Und zwischendurch wartet der Haushalt. Trotzdem finden unzählige Steirer Zeit, sich ehrenamtlich zu engagieren. Sie schenken also einen Teil ihrer Freizeit, um Fremden zu helfen.

Vor allem bei seelisch erkrankten Menschen ist das eine Aufgabe, die nicht immer einfach ist. Dafür braucht es Durchhaltevermögen und eine ordentliche Portion Leidenschaft.

Bei den freiwilligen Begleitern von Pro Humanis trifft das in jedem Fall zu: Sie unterstützen ihre Klienten, damit diese ihr Leben ein Stückchen leichter bewältigen können.

Damit wird die Zeit, das kostbare Gut, unbezahlbar. Denn wenn sie alleine ausreicht, dass es einem Menschen besser geht, ist das mit nichts aufzuwiegen.



Dr. Günter Klug, Prof. Stefan Priebe, Mag. Stefanie Cernic,
Edwin Benko, DDr.ⁱⁿ Susanna Krainz, v.l.n.r.

Anlässlich des Internationalen Tages der seelischen Gesundheit am 10. Oktober 2018 hat die Psychiatriekoordinationsstelle des Landes Steiermark zum Forum Psychiatrie eingeladen. Das Thema lautete „Beziehungen von ehrenamtlichen Helfern mit psychisch Kranken - Praxis und Forschung“.

Ausschlaggebend dafür waren die vielen Pressemeldungen, dass große Teile der Bevölkerung den Kontakt mit psychisch Kranken vermeiden und

sich von ihnen zu distanzieren versuchen. Im Gegensatz dazu gibt es aber auch zahlreiche Menschen, die einen Teil ihrer freien Zeit ohne jede Bezahlung mit psychisch Kranken verbringen und sie zu unterstützen versuchen.

Wer sind diese ehrenamtlichen Helfer und was motiviert sie, Beziehungen mit psychisch Kranken einzugehen und sich für diese einzusetzen? Wie sind die ehrenamtlichen Einsätze organisiert? In welcher Weise haben ehrenamtliche Helfer andere Beziehungen mit psychisch Kranken als professionelle Helfer einerseits und Freunde und Verwandte andererseits? Und schließlich, sind die Beziehungen von ehrenamtlichen Helfern mit psychisch Kranken wirklich hilfreich und welche wissenschaftlichen Belege gibt es dafür?

All diese Fragen wurden in dem Vortrag von Professor Stefan Priebe, Diplom-Psychologe an der Queen Mary University of London, angesprochen bzw. beantwortet.

Dabei wurden auch Ergebnisse einer in Österreich durchgeführten Umfrage von ehrenamtlichen Helfern und eines kürzlich in England beendeten Forschungsprogrammes zu dem Thema vorgestellt, an denen auch **pro humanis** teilgenommen hat. Im Rahmen dieser Veranstaltung stellte sich auch **pro humanis** als größte Organisation Österreichs im Bereich der Sozialbegleitung vor.



pro humanis
leben. helfen.

Impressum:

Medieninhaber und Herausgeber: **pro humanis** leben. helfen.

Redaktion: Mag. Stefanie Cerncic, Julia Schäfer, M.A.;
Andrea Fuchs, Mag. Jürgen Pucher

Layout: Mag. Jürgen Pucher

Druck: Reha Druck

