



pro humanis
leben. helfen.

20 Jahres
Bericht 20

pro humanis leben.helfen.

20
Jahres
Bericht
20



pro humanis
leben. helfen.

Inhalt

Vorwort Lisa Rücker, Obfrau pro humanis	7
Vorwort LR ⁱⁿ Dr. ⁱⁿ Juliane Bogner-Strauß	9
Vorwort LR ⁱⁿ Mag. ^a Doris Kampus	10
Vorwort SR Kurt Hohensinner	11
Vorwort SR Mag. Robert Krotzer	12
Vorwort SR ⁱⁿ Mag. ^a Judith Schwentner	13
Vorwort Dr. Günter Klug, pro mente austria	14
Leitbild	16
Verein	17
Zahlen, Daten, Fakten zum Thema Sozialbegleitung	18
Kooperationspartner & Zuweisungen	19
Sozialbegleiter*innen	20
Klient*innen	21
Supervision	24
Alter Sozialbegleiter*innen	25
Statistik Beratungsstelle	26
Fördergeber	27
Schulungstermine 2020	28
Neue Sozialbegleiter*innen 2020	29
Bericht Schulung	30
Bericht Sozialbegleitung	32
Weiterbildung Sozialbegleiter*innen	35
Sommerspaziergang	40
Generalversammlung & Ehrungen	44
Kampagne "Graz engagiert"	48
Adventstunde	50
Medien	52
Impressum	63

Lisa Rücker

Obfrau pro humanis

Liebe Sozialbegleiter und Sozialbegleiterinnen, liebe Freunde und Freundinnen des Vereines **pro humanis**!

Ein Vorwort in einem Bericht über das Jahr 2020 wird sich vielleicht in allen Regionen der Welt etwas ähnlich lesen. Schließlich hat uns im vergangenen Jahr ein Thema besonders bewegt. Die COVID-Pandemie trifft uns mehr oder weniger hart, aber sie trifft uns alle. Weltweit.

Bei all der Verwirrung, der chaotischen Kommunikation – u.a. bedingt durch eine nur schwer berechenbare Entwicklung des Virus – ist es nicht überraschend, dass einige von uns ungeduldig und ärgerlich sind. Manche sind verängstigt – andere wütend.

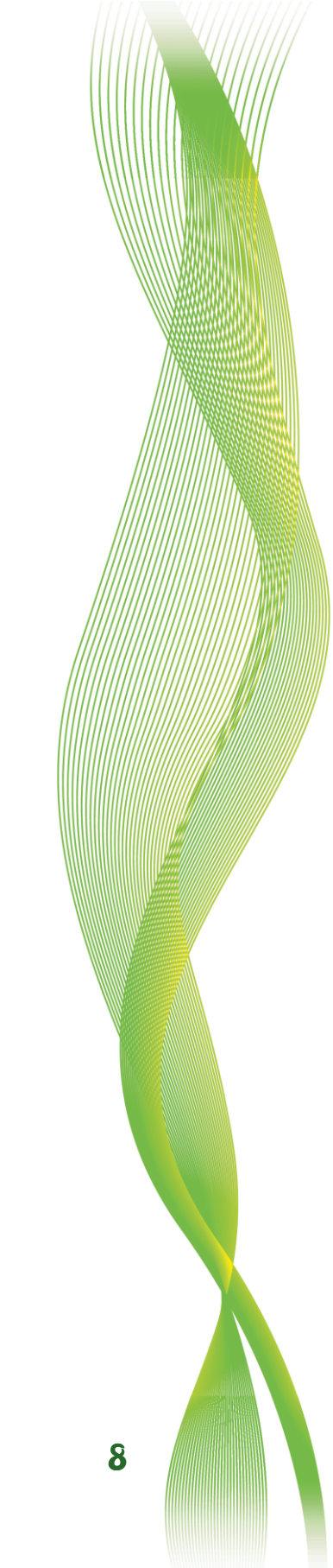
Wenige lässt dieses Virus kalt. Da eine unsichtbare Gefahr einerseits Ängste auslöst und andererseits nur schwer zu greifen ist, ist die Wahrnehmung dieser Pandemie ziemlich unterschiedlich. Mittlerweile spaltet sie unsere Gesellschaft herunter bis in die Freundschaften und Familien.

Die einen halten sich – trotz Entbehrungen – an die Verordnungen, auch wenn die Entscheidungen darüber nicht immer ganz nachvollziehbar sind und massiv in unsere gewohnten Rechte eingreifen. Das, weil sie sich endlich ein Ende der Ansteckungen und der hohen Risiken für besonders Vulnerable wünschen.

Die anderen sehen nicht ein, warum sie ihr Leben wegen einer „Grippe“ ändern sollten, schließlich ist die individuelle Freiheit das höchste Gut. Wir lernen schmerzhaft, dass die Wahrnehmung sehr individuell sein kann und dass sie uns auseinanderbringen kann. Und auffällig ist: Die psychosozialen Konsequenzen sind weniger im Fokus als die wirtschaftlichen.

Ich möchte an dieser Stelle auf jene Nebenwirkungen der Pandemie – nimmt man sie nun ernst oder nicht – eingehen, die Sie als Sozialbegleiter*innen direkt bemerken:





Da ist die **EINSAMKEIT**, die sich durch die Pandemie besonders bei den vulnerablen Gruppen äußert.

In diesem Zusammenhang kommt es oft zum einzigen Kontakt nach außen, wenn jemand vom Lieferservice die Medikamente aus der Apotheke bringt. Oder jemand hat Glück und kann auf eine Sozialbegleitung aus dem Verein **pro humanis** zurückgreifen, ob nun persönlich oder telefonisch – aber regelmäßig.

Wenn Sie auch nicht alles abfedern können, ist besonders jetzt diese Form der Beziehung nicht zu unterschätzen. **DANKE** für Ihre Bereitschaft, Rücksicht zu nehmen und dennoch da zu sein!

Da ist die **ANGST**, mit der eigenen Meinung nicht ernst genommen zu werden, für viele Fragen keine Antworten zu bekommen oder einer unbekanntem Gefahr ausgesetzt zu sein.

Wie wichtig ist es, über die eigenen Gedanken mit jemandem reden zu können! Wie wichtig ist es, dass jemand zuhört! Und wie gut ist es, dass manchmal in einem intensiveren Gespräch eine neue Sichtweise entdeckt oder ein positiver Aspekt in einer schwierigen Situation erkannt werden kann.

Besonders bei unterschiedlichen Positionen ist das für Sie als Sozialbegleiter*innen nicht immer einfach, aber es ist notwendig, dass wir in dieser Gesellschaft im Dialog bleiben. Dabei ist Ihr Beitrag sehr bedeutsam. **DANKE** dafür!

Und da ist die **DEPRESSION**, der **RÜCKZUG**, die **ERSCHÖPFUNG**, die **KRANKHEIT**. Es ist gut, wenn es Menschen gibt, die „dran“ bleiben, die nachfragen, die einfach **DA** sind. **DANKE**, dass Sie dazu in Ihrer Freizeit und mit ganzem Herzen immer wieder bereit sind!

Einige von Ihnen haben erst begonnen, manche von Ihnen sind schon sehr lange mit dabei. Ich hoffe sehr, dass es dieses Jahr 2021 die Gelegenheit geben wird, sich wieder persönlich zu treffen und sich in diesem wertvollen steirischen Netzwerk der Nähe wieder stärker gegenseitig zu spüren.

Ich darf im Namen des gesamten Vorstandes hiermit DANKE sagen und Ihnen Gesundheit, Geduld und gute Begegnungen wünschen!

Lisa Rucker

Dr.ⁱⁿ Juliane Bogner-Strauß

Landesrätin für Bildung, Gesellschaft, Gesundheit & Pflege

Immer wieder hören und lesen wir, dass die psychosozialen Erkrankungen in unserer Gesellschaft zunehmen. Verantwortlich dafür seien der wachsende Druck und der Stress der modernen Arbeitswelt. Glücklicherweise gibt es zahlreiche Institutionen und Einrichtungen, die jenen Steirerinnen und Steirern Begleitung und Unterstützung bieten, die sie brauchen, um ihren Alltag bestmöglich bewältigen zu können.

pro humanis leistet mit über 300 ehrenamtlichen Sozialbegleitern seit mittlerweile mehr als 25 Jahren einen wertvollen und unschätzbaren Beitrag für die seelische und soziale Gesundheit der betroffenen Steirerinnen und Steirer. Wärme, Kraft und Hoffnung, wenn und wo sie dringend gebraucht werden und die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter von **pro humanis** geben Menschen das, was keine professionelle Betreuung wettmachen kann, nämlich jenen zwischenmenschlichen Kontakt, der unserem Leben Sinn gibt.

Erst wenn wir diesen Kontakt nicht mehr erleben, diese vielen kleinen, aber unbezahlbaren Aspekte, denen wir in unserem Selbstverständnis viel zu wenig Bedeutung beimessen – wird uns ihr Stellenwert bewusst.

Deshalb möchte ich allen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern sowie den vielen Ehrenamtlichen und Unterstützern meine höchste Anerkennung, Respekt und ein herzliches Dankeschön für Ihre tolle Arbeit und Ihr tatkräftiges Engagement aussprechen.

Sie leisten einen unschätzbaren Dienst und machen die Steiermark menschlicher!

Eure,
Juliane Bogner-Strauß



©Marjia Kantzaj

Mag.^a Doris Kampus

Landesrätin für Soziales, Arbeit & Integration



©Peter Drechsler

Wir lassen niemanden zurück – gerade in schwierigen Zeiten nicht: Das ist das Grundprinzip meiner aktiven Sozialpolitik.

Um dieses Ziel zu erreichen, brauchen wir aber gerade im Sozialbereich starke Partnerinnen und Partner.

pro humanis gehört dazu.

Für **pro humanis** ist der Name tatsächlich Programm: hinschauen und handeln für Menschen, denen es nicht gut geht.

Seit mehr als einem Vierteljahrhundert begleiten ehrenamtlich Engagierte 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 jemand da ist, der zuhört.

Gerade im vergangenen Jahr sind wir als Individuen, aber auch als Gesellschaft vor enorme Herausforderungen gestellt worden. Dieses Jahr hat bei uns allen Spuren hinterlassen.

Die Ehrenamtlichen bei **pro humanis** sind Stützen unserer Gesellschaft. Sie geben Mut und Hoffnung, insbesondere in dunklen Zeiten. Sie schenken Menschlichkeit und Wärme.

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

Machen Sie bitte weiter!

Mag.^a Doris Kampus
Landesrätin für Soziales, Arbeit und Integration

Kurt Hohensinner, MBA

Stadtrat für Soziales und Generationen

Sehr geehrte Damen und Herren,

eine Gesellschaft ohne ehrenamtliches Engagement ist eine arme Gesellschaft. Zum Glück ist Graz in dieser Hinsicht ausgesprochen reich. Das Ehrenamt ist eine wichtige und unverzichtbare Säule für unseren gesellschaftlichen Zusammenhalt.

pro humanis stützt diese Säule seit über 28 Jahren mit den meisten ehrenamtlichen Sozialbegleiterinnen und Sozialbegleitern in ganz Österreich.

Über 15.000 Stunden fließen pro Jahr in die Begleitungsarbeit für Menschen mit psychischen Erkrankungen oder Beeinträchtigungen. Das aus der christlichen Soziallehre stammende Credo von **pro humanis** „Hilfe zur Selbsthilfe“ ist dabei jeden Tag wichtige Richtschnur.

Freiwillig Zeit zu schenken, um Personen im Alltag zu begleiten, ist ein unbezahlbares Gut. Dadurch helfen sie mit, das soziale Netz in Graz zu stärken und noch engmaschiger zu knüpfen.

Als Sozialstadtrat möchte ich mich für dieses großartige Engagement an der Gesellschaft bedanken und ich freue mich, **pro humanis** auch bei der weiteren Arbeit unterstützen zu dürfen.

Kurt Hohensinner
Stadtrat für Soziales und Generationen



©Stadt Graz/Fischer

Mag. Robert Krotzer

Stadtrat für Gesundheit und Pflege



© Pachernegg

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

Einsamkeit, Zukunftsängste, Sorge um die Gesundheit ebenso wie soziale Notlagen – die Begleiterscheinungen der Corona-Pandemie sind vielfältig.

Und sie betreffen sehr, sehr viele Menschen in Österreich. Schon im Oktober 2020 ging aus einer Studie des Wiener Psychiaters und Psychotherapeuten Michael Musalek hervor, dass ein Viertel der ÖsterreicherInnen eine coronabedingte psychische Belastung beklagt – und damals stand uns der schwere Winter 2020/2021 erst bevor.

Damit auf die virologische Pandemie nun keine psychosoziale Pandemie folgt, braucht es gerade jetzt starke Netzwerke der gesellschaftlichen Solidarität und Unterstützung für betroffene Menschen.

Ein wichtiger Pfeiler dieses Netzwerks ist seit vielen Jahr **pro humanis** – alle dort tätigen Kolleginnen und Kollegen ebenso wie die vielen Menschen, die ehrenamtlich in der Sozialbegleitung tätig sind. Wie unverzichtbar dieses Engagement ist, zeigt sich gerade jetzt: Für Menschen mit psychischen Erkrankungen ist es unerlässlich, ein Netz zu haben, das sie nicht nur auffängt, sondern auch eine Teilhabe am gesellschaftlichen Leben ermöglicht.

Ein herzliches Dankeschön für Ihr Tun und alles Gute in jeglicher Hinsicht!

Mag. Robert Krotzer
Grazer Stadtrat für Gesundheit und Pflege

Mag.^a Judith Schwentner

Stadtnätin für Umwelt, Frauen und Gleichstellung

Die Corona-Krise stellt uns alle vor enorme Herausforderungen. Vor allem Personen mit psychischen Erkrankungen, aber auch all jene, die Mehrfachbelastungen und Existenzängsten ausgesetzt sind, brauchen jetzt verstärkt Unterstützung und Betreuung.

Frauen sind in diesem Zusammenhang besonders vulnerabel. Auffangnetze, wie **pro humanis**, die in dieser besonders schwierigen Lebensphase beraten und begleiten, sind mehr denn je eine unverzichtbare Säule unseres Gesundheitswesens.

Nur durch ihre Arbeit, können wir die aktuellen Herausforderungen nachhaltig bewältigen. Mein aufrichtiger Dank für ihren unermüdlichen Einsatz geht an alle Mitarbeiter*innen von **pro humanis**, vor allem aber auch an die vielen Ehrenamtlichen, die sich in diesem Netzwerk engagieren!



©Stadt Graz/Foto Fischer

Mag.^a Judith Schwentner

Dr. Günter Klug

Präsident pro mente Austria



©pro mente Austria

Das Jahr 2020 war eindeutig ein besonderes Jahr.

Die Pandemie hat uns gezeigt, was an Veränderung möglich ist. Möglich an Belastungen die es auszuhalten galt, aber auch, welche Veränderungen wir in kürzester Zeit umsetzen können, ohne dass das System zusammenbricht.

Gerade für Menschen mit psychischen Problemen haben die Einschränkungen der Pandemie, der Lock Down, die Unsicherheit, aber auch die Angst um die eigene Sicherheit und die der nahestehenden Menschen, zu ernststen Belastungen geführt.

Auch wenn es für manche vielleicht angenehm war, sich einmal wegen Rückzug und Vermeidung nicht rechtfertigen zu müssen, hat sich, wegen der Länge der Probleme gezeigt, dass ein Leben mit sehr wenig, oder gar keinen Kontakten, auf lange Zeit nicht sehr lebenswert ist.

Auch wenn der Rückzug körperliche Sicherheit und wenig Ansatz für Ängste bot, stiegen mit der Zeit die Depressionen und andere psychische Erkrankungen, bis hin zur Sucht zunehmend an.

Gerade diese deutlichen Auswirkungen des Mangels an Umgang mit anderen, besonders vertrauten, Menschen zeigt uns, wie wichtig Begleitung durch andere Menschen ist.

Eine Pandemie wäre nicht notwendig gewesen um klar zu machen, dass Sozialbegleitung wichtig ist, aber so deutlich war es vorher sicher niemandem in unserer Gesellschaft bewusst.

Natürlich war die Begleitung in dieser Zeit nicht einfach und musste sich immer wieder auf die neuen Bedingungen einstellen.

Es ist den Begleitern und Begleiterinnen aber gelungen, die Beziehungen in unterschiedlichster Form aufrecht zu erhalten, und so für die betroffenen Menschen ein/e ganz zentrale/r PartnerIn in dieser schwierigen Zeit zu sein.

„Ich will mich engagieren“ war vermutlich noch nie so sinnvoll wie in dieser Zeit.

Für dieses Engagement sind nicht nur die betroffenen Menschen dankbar, sondern auch die Gesellschaft als Ganzes, weil sie dadurch an Zusammenhalt und gegenseitigem Verständnis gewinnt.

Dadurch gewinnt aber auch wieder jeder Einzelne von uns.

Als Mitglied dieser Gesellschaft, Teil der Versorgungsstruktur und auch als Einzelperson möchte ich hier allen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern von **pro humanis**, die Zeit und Energie in diese Tätigkeit für und mit Anderen gesteckt haben, danken.

Eure Einstellung bringt uns alle weiter.

Dr. Günter Klug

Leitbild



...ist österreichweit bekannt für Ehrenamtliche Sozialbegleitung von Menschen mit psychischen Erkrankungen und Beeinträchtigungen.

...schafft Akzeptanz für Betroffene.

...ermöglicht Teilhabe an der Gesellschaft.

...fördert psychische und soziale Gesundheit.

...sichert seit 1992 die Qualität der Ehrenamtlichen Sozialbegleitung durch:

- > Auswahl,
- > Schulung,
- > Weiterbildung,
- > Koordination,
- > Supervision &
- > Betreuung

von Ehrenamtlichen Sozialbegleiter*innen.

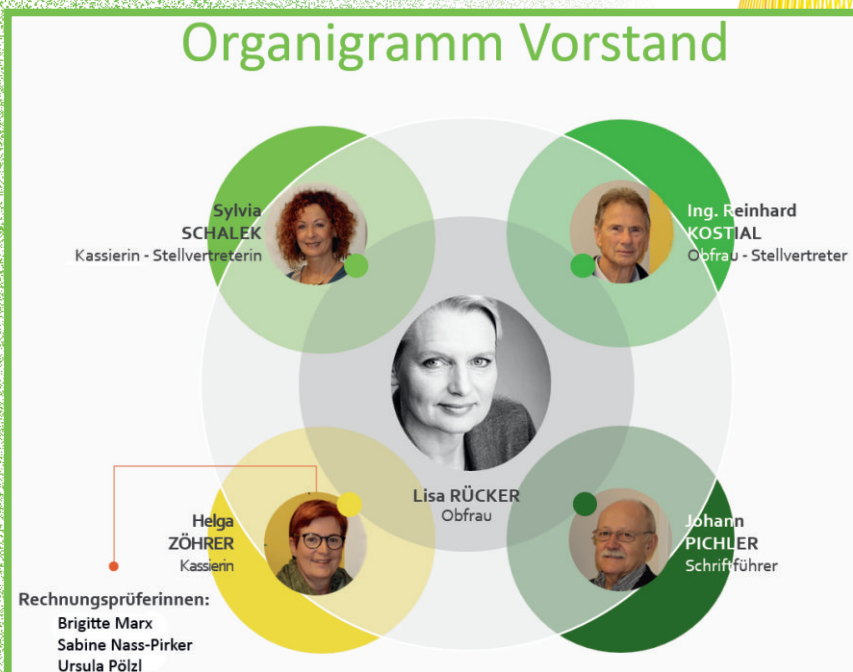
...vernetzt Betroffene, Ehrenamtliche Sozialbegleiter*innen, Angehörige und Kooperationspartner*innen auf persönlicher Ebene.

...unterstützt Menschen in persönlichen Krisen durch kostenlose und anonyme Beratung.

...bietet Information, vermittelt Wissen und wirkt dadurch als Multiplikator in der Gesellschaft.

Der Verein

Organigramm Vorstand



Organigramm Kollegiale Führung



Sozialbegleitung, Zahlen, Daten, Fakten



78951 gefahrene Kilometer



10473 Stunden
Sozialbegleitung



9713 Kontakte zwischen
SB's & Klient*innen



4893 Telefonate zwischen
SB's & Klient*innen

+41%

76350 Minuten

Kontakte zwischen pro
humanis und Sozial-
Begleiter*innen

Kontakte zwischen
pro humanis und
Klient*innen



+34% 13061

gesamt

1216

+55% 10244

Mail

470

1741

Telefon

607

662

sonstige

117

414

persönlich

22

Kooperationspartner und Zuweisungen

67 durch zuweisende Stellen

32 Selbstzuweisungen

4 durch Angehörige

KRANKENHÄUSER:

KH der BHB Eggenberg
LKH Graz II, Standort Süd

VERTRETUNGSNETZ ERWACHSENENVERTRETUNG

WOHNEINRICHTUNGEN:

Miteinander Leben - GmbH Lagergasse
Pflegeheim Akazienhof
ECO Haus (Pflege-Wohn-Betreuungszentrum)

GROSSORGANISATIONEN:

GFSG
pro mente Steiermark
Rettet das Kind Steiermark GmbH (RdK)
Hilfswerk Steiermark
Mosaik GmbH
Österreichische Gesundheitskasse (ÖGK)
Psychosoziales Netzwerk (PSN)
Wohnplattform

PSYCHOSOZIALE EINRICHTUNGEN:

Gerontopsychiatrisches Zentrum
Mobile Sozialberatung Caritas Hartberg
MSB Chance B
MSB Hartberg
MSB Mosaik
MSB Müzzuschlag
MSD Leibnitz
Pflagedrehscheibe
PSN Beratungsstelle Liezen
Psychosozialer Dienst Leibnitz
Psychosoziales Zentrum Feldbach
Seniorenzentrum Kalsdorf
SOPHA Deutschlandsberg
SOPHA Feldbach
SOPHA Leibnitz
Verein Weiz Sozial

309 Sozialbegleiter*innen

82,2 % Frauen

17,8 % Männer

- 
- 99 Graz (87 w 12 m)
 - 33 Graz-Umgebung (23 w 10 m)
 - 25 Bruck-Mürzzuschlag (19 w 6 m)
 - 23 Südoststeiermark (20 w 3 m)
 - 22 Weiz (18 w 4 m)
 - 21 Leibnitz (15 w 6 m)
 - 19 Murtal (17 w 2 m)
 - 18 Hartberg-Fürstenfeld (13 w 5 m)
 - 17 Deutschlandsberg (13 w 4 m)
 - 13 Leoben (13 w)
 - 12 Voitsberg (10 w 2 m)
 - 7 Liezen (6 w 1 m)

344 Klient*innen

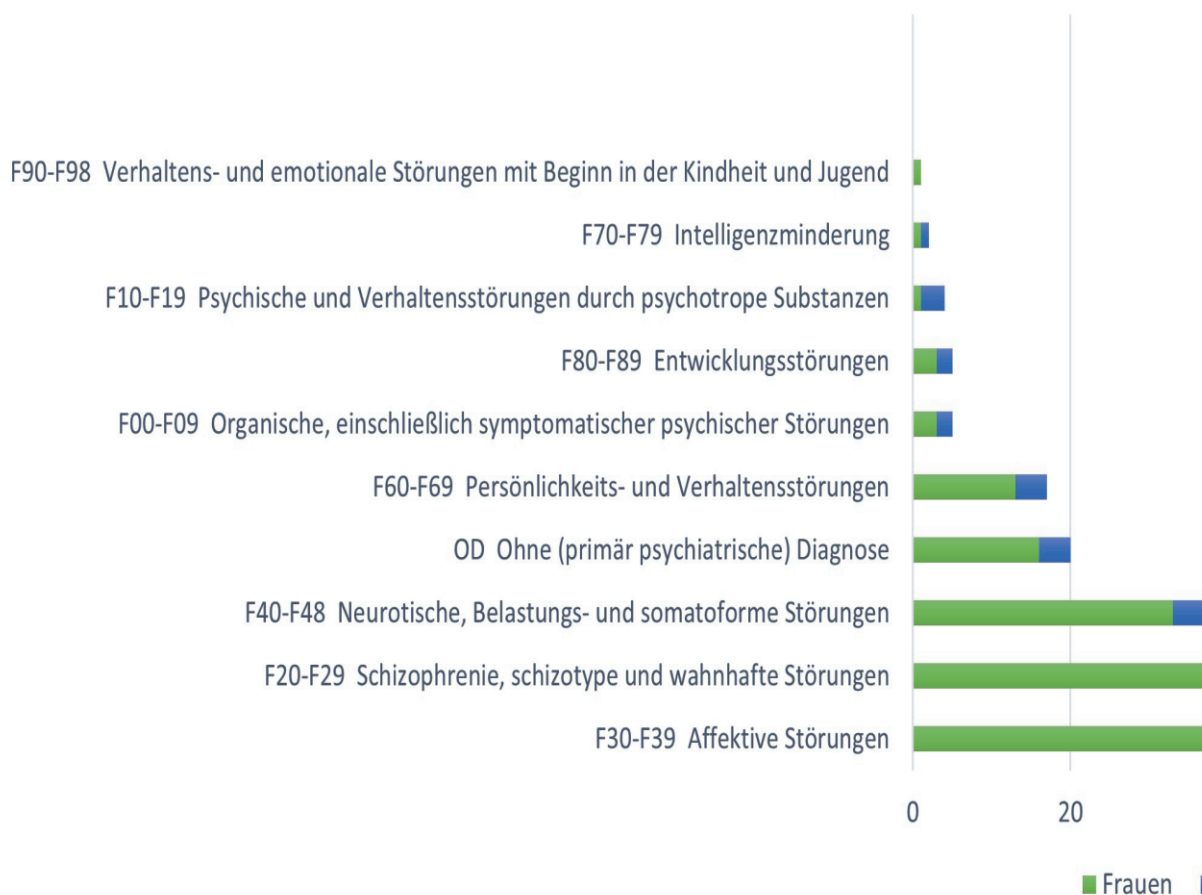
78,7% Frauen

21,2% Männer

- 
- A stylized human figure composed of vertical bars in shades of green and yellow. The figure is overlaid with a large green female symbol (♀) on the left side and a large green male symbol (♂) on the right side. The background features a green and yellow wavy pattern on the right side.
- 140 Graz (107 w 33 m)
 - 28 Bruck-Mürzzuschlag (20 w 8 m)
 - 23 Graz-Umgebung (19 w 4 m)
 - 23 Leibnitz (20 w 3 m)
 - 21 Murtal (19 w 2 m)
 - 21 Südoststeiermark (19 w 2 m)
 - 19 Hartberg-Fürstenfeld (13 w 6 m)
 - 19 Deutschlandsberg (12 w 7 m)
 - 18 Weiz (16 w 2 m)
 - 14 Leoben (13 w 1 m)
 - 12 Voitsberg (7 w 5 m)
 - 6 Liezen (6 w)

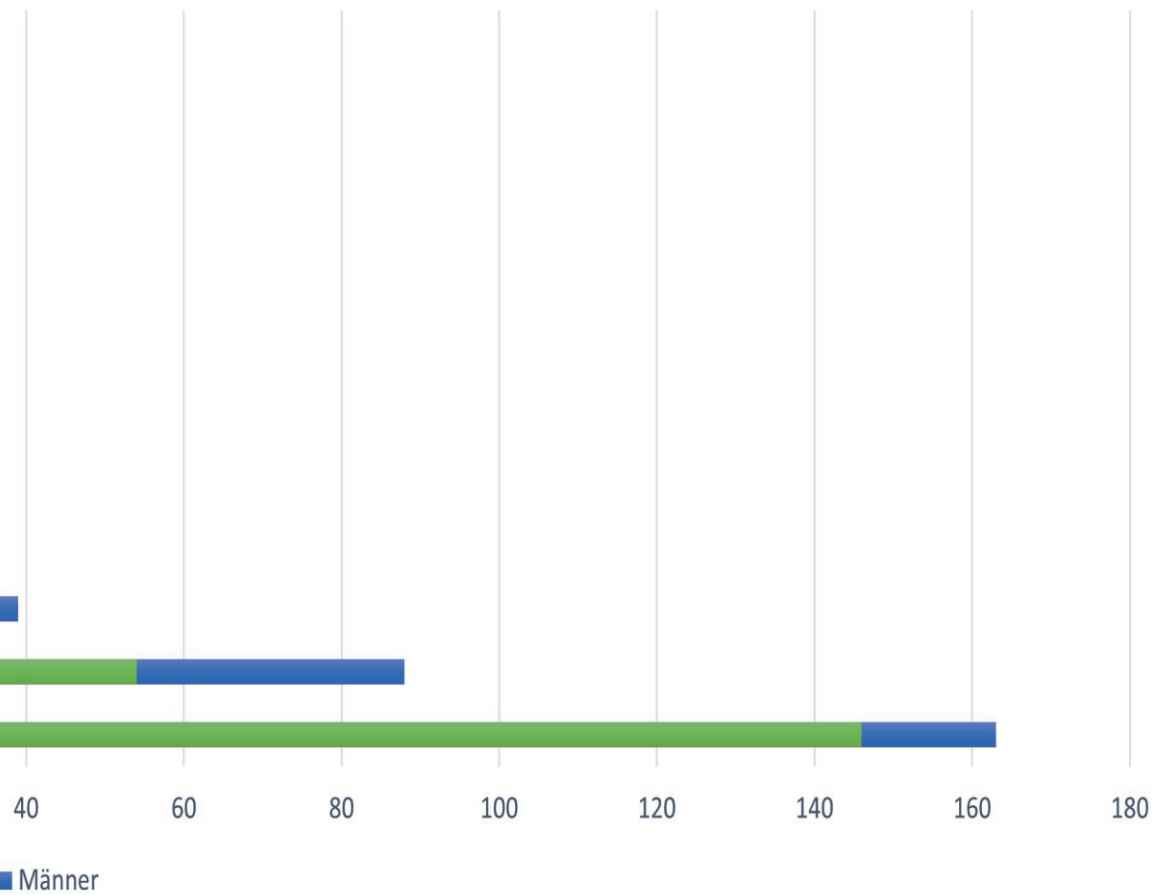
Diagnosen der Klient*innen

Diagnosen begleiteter Klient*innen



Diagnosen der Klient*innen

Diagnosen 2020 nach ICD-10-Gruppen





*Supervision der Sozialbegleiter*innen im Jahr 2020*

*Graz & Graz-Umgebung:
16 Termine*

*Steirische Bezirke:
51 Termine*

***887** Stunden*

***753** h Frauen*

***134** h Männer*

Supervisor*innen: Mag. Stefanie Cerncic
Julia Schäfer, M.A.
Silvia Strutz, MSc

Mag. Regina Schmalz
Mag. Heinz Payer
Daniel Kulle

Erstmals fanden Gruppensupervisionen auch online statt.

Alter der Sozialbegleiter*innen

Älteste Sozialbegleiterin: **82** Jahre

Ältesten Sozialbegleiter: **82** Jahre

Jüngste Sozialbegleiterin: **21** Jahre

Jüngsten Sozialbegleiter: **26** Jahre

Längste aktive Sozialbegleiterin tätig seit: **1992**

Längsten aktiven Sozialbegleiter tätig seit: **1998**



Beratungsstelle

Beratungen für Menschen in persönlichen
Krisen sowie für Angehörige
psychisch erkrankter Personen

223 Beratungsgespräche
+84% zu 2019

29 Frauen
13 Erstkontakte

Themenschwerpunkte:

Angehörigenberatung
Lebensthemen / Alltagsprobleme
Beziehungsgestaltung (Partner*in oder anderer Kontext)
Selbstwert / Ressourcenaktivierung
Angst / Zwang / Depression / Anpassungsstörung

Unsere Fördergeber



Das Land
Steiermark



GESUNDHEITSFONDS
STEIERMARK



Danke!

Schulung 2020



pro humanis
leben. helfen.

Schulungstermine **Herbst 2020:**

Einführung in die soziale Psychiatrie

Modul 1 18. Sept. 2020 14.30 – 19.30 Uhr	pro humanis stellt sich vor - Kennenlernen des Vereins und seiner Aufgaben Motivation für Ehrenamtliche Sozialbegleitung Erster Input zu psychischen Erkrankungen Hauptamtliche Mitarbeiter*innen des Vereins
Modul 2 25. Sept. 2020 14.30 – 19.30 Uhr	Sucht und Abhängigkeitserkrankungen DSA Renate Hutter, MSc, Mitarbeiterin der Drogenberatung Steiermark
Modul 3 02. Okt. 2020 14.30 – 19.30 Uhr	Psychosen und Schizophrenie Dr. Benedikta Möstl, Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapeutin Interview mit einem Klienten
Modul 4 09. Okt. 2020 14.30 – 19.30 Uhr	Angst- und Zwangsstörungen Daniel Kulle, Psychotherapeut und Supervisor Bericht aus der Praxis , Sozialbegleiter*in
Modul 5 16. Okt. 2020 14.30 – 19.30 Uhr	Kommunikation in der Sozialbegleitung Mag. Dr. Hannes Weinelt, Studium der Philosophie, Psychologie und Geschichte Verein HPE , Inna Stallegger
Modul 6 23. Okt. 2020 14.30 – 19.30 Uhr	Affektive Störungen - Depression und Manie Dr. Günter Klug, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapeut Bericht aus der Praxis , Sozialbegleiter*in
Modul 7 30. Okt. 2020 14.30 – 19.30 Uhr	Borderline Persönlichkeitsstörung Dr. Martina Schönauer-Cejpek, Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapeutin Bericht aus der Praxis , Sozialbegleiter*in
Modul 8 06. Nov. 2020 14.30 – 19.30 Uhr	Migration und Psychische Gesundheit Primaria Dr. Wiltrud Hackinger, Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapeutin Autismus-Spektrum-Störungen , Mag. Anna-Maria Stockert (Verein Libelle) Bericht aus der Praxis , Sozialbegleiter*in
Modul 9 13. Nov. 2020 14.30 – 19.30 Uhr	Gerontopsychiatrie Mag. Gerhard Hermann, Klinischer und Gesundheitspsychologe Männernotruf , Eduard Hamedl, Obmann und Gründer
Modul 10 20. Nov. 2020 14.30 – 19.30 Uhr	Psychohygiene , Hauptamtliche Mitarbeiter*innen des Vereins Erwachsenenschutzgesetz neu , Mag. Stefan Kraemer Patientenanwaltschaft , Mag. Michael Scherf
Modul 11 27. Nov. 2020 14.30 – 19.30 Uhr	Stress - Krise - Suizidalität Mag. (FH) Sebastian Lehofer, MSc, Psychotherapeut Rückschau und Ausblick , Hauptamtliche Mitarbeiter*innen des Vereins Zertifikatsverleihung

Unsere neuen Sozialbegleiter*innen



Bericht Schulung

Erfahren habe ich von dieser Schulung vor zwei Jahren über eine Leibnitzer Regionalzeitung.

Die Annonce hat mich sofort angesprochen; vorerst musste ich mir jedoch klar darüber werden, ob diese Tätigkeit im Bereich meiner Möglichkeiten liegt.

Deshalb hab ich die Annonce zunächst ausgeschnitten und so platziert, dass sie mir regelmäßig ins Gedächtnis gerufen wurde.

Als ich das Gefühl hatte, bereit dazu zu sein und somit über die notwendigen Ressourcen zu verfügen, kontaktierte ich das Büro von **pro humanis**.

Silvia Strutz antwortete umgehend und wir vereinbarten einen Kennenlern-Termin in Graz. Von Anfang an fühlte ich mich sehr wertgeschätzt, gehört, unterstützt und willkommen.

So nahm alles seinen Lauf und ich saß am 18. September 2020 mit ca. 50 anderen Teilnehmer*innen im ersten Schulungs-Modul.

Die Obfrau sowie die Mitarbeiter*innen stellten sich vor, wir wurden sehr gut in die bevorstehenden Themen eingeführt und erhielten einen ersten Input zu den verschiedenen psychischen Erkrankungen.

Die Schulung fand zu Beginn im Hotel „Star Inn“ in Graz St. Peter in Form einer Präsenzveranstaltung statt.

Bald wurde parallel die Möglichkeit geboten, von zuhause aus teilzunehmen, zunächst über einen Link, später jedoch war die Teilnahme durch die Covid-Verordnungen nur noch über online-meetings möglich.

Hier zeigte sich das hohe Maß an Flexibilität der Mitarbeiter*innen von **pro humanis**, die stets bemüht waren, einerseits die sich laufend verändernden Covid-

Maßnahmen umzusetzen und andererseits dennoch ein angenehmes Klima unter allen Teilnehmer*innen zu schaffen. Diverse technische Probleme wurden schnell und professionell behoben – trotz teilweise stressigen Bedingungen.


Die verordnete Maskenpflicht beim Verlassen des Sitzplatzes erschwerte naturgemäß ein offenes und natürliches Kennenlernen der Teilnehmer*innen untereinander. Gut gesetzte Pausen, in denen gegen einen freiwilligen Unkostenbeitrag das leibliche Wohl gestärkt werden konnte und die Möglichkeit, sich im Freien unmaskiert zu unterhalten, sorgten für gleichbleibend gute Stimmung und ein angenehmes Sich-Näher-Kommen der Schulungsteilnehmer*innen.

Der modulare Aufbau und die Inhalte dieser Ausbildung - stets von kompetenten Vortragenden geführt und von **pro humanis** - Mitarbeiter*innen begleitet - sorgten einerseits für einen sehr interessanten Austausch mit den Vortragenden und andererseits für klar und spannend strukturierte Einheiten, die mir verständlich die Grundlagen der psychiatrischen Krankheitsbilder vermittelten.

Über interessante Erfahrungsberichte von Betroffenen und sich bereits im Einsatz befindlichen Sozialbegleiter*innen wurden wir Schritt für Schritt an die praktische Arbeit und den Umgang mit den Klient*innen herangeführt.

Die anonym auszufüllenden Rückmeldebögen am Ende jedes Modules, die Möglichkeit der laufenden Unterstützung in Form von Supervisionen und Weiterbildungen, sowie persönliche Hilfestellungen telefonisch oder per Mail, gaben bzw. geben während der Schulung und jetzt in der Begleitung ein Gefühl der Sicherheit, sich im Rahmen dieser Tätigkeit in bester Betreuung zu wissen.

Corona-bedingt konnten im Rahmen der Ausbildung vorgesehene gemeinsame Unternehmungen und



Exkursionen, aber auch die Zertifikats-Verleihung vor Ort leider nicht stattfinden. Sobald es wieder möglich ist, wird es ein Treffen geben, um einen guten Abschluss zu haben und sich noch einmal zu sehen.

Ich bin sehr dankbar und froh, an dieser Schulung teilgenommen zu haben, die mein Leben bereichert und meinen Horizont erweitert hat.

Das alles ergibt bestes Rüstzeug, um nun die erlernte Theorie in die Praxis umzusetzen und meine Klientin professionell begleiten zu können.

Dankeschön!

Bettina Ramesberger, Sozialbegleiterin

Bericht Sozialbegleitung

Ich habe im ersten Jahr meiner Sozialbegleitung bereits eine Vielzahl interessanter Eindrücke sammeln dürfen. Bevor ich meinen Klienten getroffen habe, habe ich mir viele Sorgen gemacht, dass es sicher schwierig sei, aneinander anzuknüpfen.

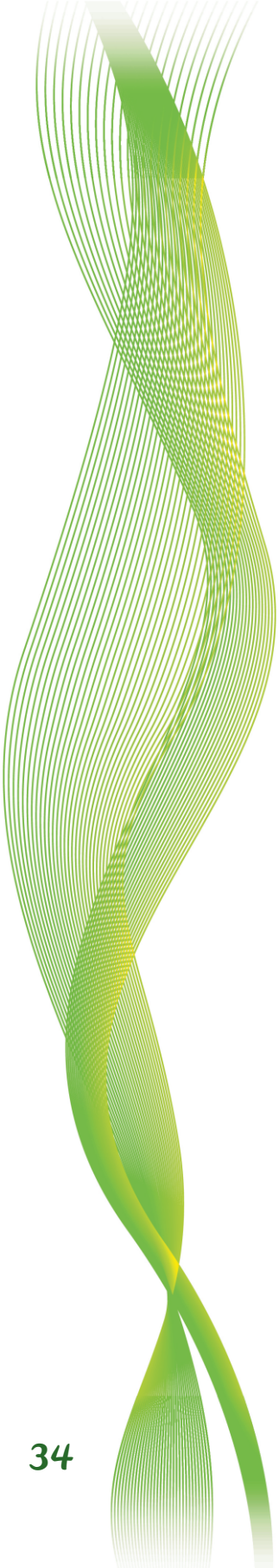
Als es dann zum ersten Aufeinandertreffen kam, war es jedoch unbeschwert. Vielleicht weil wir treffend einander zugeteilt worden sind, vielleicht weil ich es mir viel schwieriger vorgestellt habe, dabei eine Paarung zu bilden. Vermutlich beides. Ich wollte jedenfalls unvoreingenommen in die ganze Geschichte einsteigen und ich glaube, dass mir das gelungen ist.

Der Klient, mit dem ich in Verbindung gesetzt wurde, ist ein vielseitiger Mann, der in seinem nun schon 80 Jahre

andauernden Leben einiges geleistet und erreicht hat. Er wohnt alleine, hat aber nie Langeweile, denn er hat mehrere Hobbys, an denen er sich erfreut. Er liest (vor allem diverse Sachbücher), er schreibt (Gedichte und Geschichten), er spielt Klavier und Gitarre und gibt Schachunterricht. Ich lese und schreibe ebenfalls regelmäßig, was ein Aspekt von Überschneidung war, der dazu führte, dass ich zur Begleitung des Herren vorgeschlagen wurde und der auch einen leichten Einstieg ermöglichte.

Während ich zu Beginn ziemlich aufgeregt war, legte sich das schnell und ich konnte mich in der Situation entspannen. Auch wenn es durch die wöchentlich vereinbarten Treffen eine Art verpflichtender Termin war, habe ich mich stets darauf gefreut und es als bereichernde Freizeit erlebt. Abgesehen vom organisatorischen Rahmen habe ich nichts davon je als belastend empfunden. Ich bin eher zurückhaltend und mein Klient ist etwas eigenwillig und direkt, womit ich umgehen konnte. Wir haben zunächst gar nicht allzu viel über persönliches gesprochen nur die groben Züge und sind ziemlich direkt dazu übergegangen, unsere Treffen mit gemeinsamen Aktivitäten zu füllen. Wir haben zusammen Lehrbücher gelesen und über die Inhalte gesprochen. Er übt immer neue Stücke an der Gitarre und dem Klavier ein, die er voller Freude und Gewissenhaftigkeit vorspielt. Außerdem hat er mir das Schachspielen nähergebracht, was wir fortwährend miteinander machten. Ich spiele mittlerweile auch außerhalb unserer Treffen Schach, online mit Freunden. Ohne diesen Einfluss wäre das sicher nicht zustande gekommen.

Auch wenn ich durchaus weiß, dass mein Klient unter einer psychischen Erkrankung leidet, war das im Kontakt nie im Vordergrund. Erst als wir einander bereits etliche Male gesehen hatten, war es für mich möglich, überhaupt eine Abweichung in der Befindlichkeit festzustellen



und auch dann ist es nicht von anderer Qualität (wohl aber Intensität) als bei jeder anderen Person. Anfangs hatte ich mit einem stärker ausgeprägten Krankheitsbild gerechnet, durfte aber schon recht bald feststellen, dass es nahezu null Einfluss auf den Umgang hat.

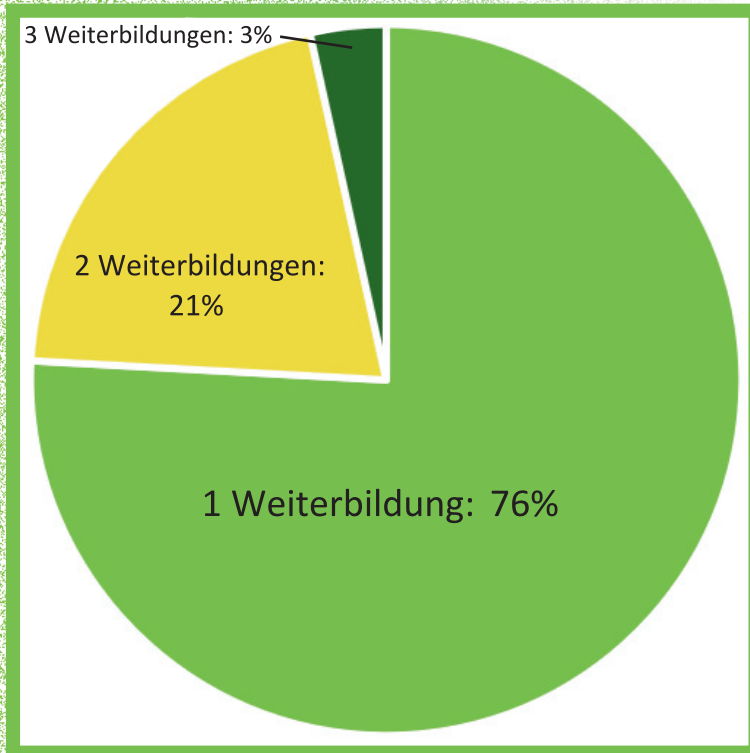
Leider wurde unsere Routine von COVID durchbrochen. Wie alle anderen auch, haben wir uns zwischen Mitte März und Mai nicht mehr sehen können, insbesondere weil mein Klient zur ärgsten Risikogruppe gehört. Leider ist das Telefonieren absolut kein Ersatz, da wir einerseits zwar ganz gerne ein paar freundliche Interaktionen haben, aber beide nicht besonders gesprächig sind, und andererseits weil mein Klient Hörbeschwerden hat und telefonieren für ihn recht mühsam ist. Zwischen Mai und November haben wir uns ziemlich geregelt nahezu wöchentlich treffen können und haben uns zunehmend aneinander gewöhnt.

Diese Zeit vermisse ich durchaus, denn den ganzen Winter über haben wir einander nicht wieder treffen können. Der Langstrecken-Kontakt bleibt schwierig und ich hoffe, dass sich die Lage bald genug entspannt, sodass wir zum vorherigen Modus zurückkehren können.

Wir beide haben daran unsere Freude gefunden und möchten das eigentlich gerne ungehindert fortsetzen.

Ingo Schwärzel, Sozialbegleiter

Weiterbildungen 2020



*60 Teilnehmer*innen gesamt*

57 Frauen

3 Männer

44 davon besuchten 1 Weiterbildung

12 besuchten 2 Weiterbildungen

2 besuchten 3 Weiterbildungen

Weiterbildungsangebote

„Woraus schöpfe ich Kraft“ - Meine Ressourcen?

Referentin: **Mag.^a Anna Sallinger,**

Entwicklungsraum: Coaching, Supervision, Training

Begleitung von Menschen fordert heraus: Sie braucht Kraft und gibt zugleich Kraft.

Manchmal ist man nach Gesprächen innerlich leer oder Situationen gehen nicht aus dem Kopf und folgen in den Alltag. Ein anderes Mal beflügelt das Gelingen eines Gesprächs und gibt Kraft.

Mit sich selbst in Kontakt zu sein und gut für sich sorgen zu können, ist eine wichtige Grundhaltung für Begleitungstätigkeit.

An diesem Tag beschäftigen wir uns mit folgenden Themen:

Wie bin ich gut mit mir in Kontakt?

Was unterstützt mich, anstrengende Gespräche loszulassen?

Was sind meine persönlichen Kraftquellen und wie finde ich Zugang zu ihnen?

Der Tag mit praktischen und kreativen Übungen, kurzen Impulsen und mit Inspiration durch Austausch in der Gruppe kann ein Tag zum Auftanken sein.

Samstag, 08. Februar 2020, 09.00 - 14.00 Uhr
BFI Graz West, Eggenberger Allee 15, 8020 Graz

Die Kunst der Abgrenzung - Die Kunst der Abgrenzung – Grenzen ziehen und kraftvoll NEIN sagen

Referentin: **Ursula Zelzer-Lenz, MSc,**

Systemischer & Existenzanalytischer Hintergrund im Bereich Organisations- & Persönlichkeitsentwicklung

Worum geht es in der Selbstabgrenzung?

Paradoxie im NEIN. Die 3 wichtigen Fragen zur Abgrenzung: Was kann uns dazu antreiben trotzdem JA zu sagen? Grenzen ziehen und ernst nehmen lernen, haben wir eine gute Chance auf mehr Ausgeglichenheit und Erfüllung im Leben. Wir erleben uns vitaler, selbstbestimmter und haben mehr Kraft und Zeit für uns selbst und „das Eigentliche“.

Eigene Grenzen erforschen und einen konstruktiver Umgang im Miteinander finden. Wenn wir die eigenen Grenzen erkennen und ernst nehmen lernen, haben wir eine gute Chance auf mehr Ausgeglichenheit und Erfüllung im Leben. Wir erleben uns vitaler, selbstbestimmter und haben mehr Kraft und Zeit für uns selbst und „das Eigentliche“.

Dieser Workshop von Herbst 2019 wird aufgrund des großen Interesses diesmal in St. Michael angeboten.

Samstag, 28. März 2020, 09.00 - 14.00 Uhr
Pfarrhof St. Michael, Kirchgasse 5, 8770 St. Michael

Verschieben auf Samstag!
17. Oktober 2020

2020

"Wenn Menschen nicht mehr weiter wissen" - Take a minute, change a life

Referentin: Mag.ª Sigrid Krisper,
Klinische- und Gesundheitspsychologin;
Psychotherapeutin;
Projektleiterin GO-ON Suizidprävention Steiermark

Jedes Jahr sterben rund 1.300 Menschen in Österreich durch einen Suizid - etwa doppelt so viele wie im Straßenverkehr. Obwohl sich die Gesamtzahl der Suizide in Österreich in den letzten 25 Jahren nahezu halbiert hat, liegt die Steiermark seit Jahrzehnten an der Spitze der österreichischen Suizidstatistik. Österreich selbst liegt im europäischen Mittelfeld.

Suizide und Suizidversuche können uns sowohl im beruflichen als auch im privaten Umfeld betreffen. In jedem Fall stellen sie eine enorme Herausforderung dar und machen oft rat- und hilflos.

Thematisiert werden Entstehung und Bewältigung von Suizidgedanken, Risikogruppen und Warnsignale bei Suizidgefahr sowie psychische Erkrankungen als Risikofaktor.

Weiters werden regionale Hilfsangebote vorgestellt und Möglichkeiten der Selbstvorsorge aufgeführt.

Samstag, 07. November 2020, 09.00 - 14.00 Uhr
BFI Graz West, Eggenberger Allee 15, 8020 Graz

„Kommunikation mit psychisch belasteten Menschen“ - Eine Idee fürs "im Kontakt bleiben"

Referentin: Dr.ª med. univ. Pina Treiber,
Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapeutische
Medizin

In diesem Workshop soll wieder daran erinnert werden, dass wir es in unserer Arbeit mit Menschen zu tun haben, nicht mit Diagnosen.

Wie dennoch der Umgang mit chronifizierten psychiatrischen Krankheitsbildern sowie in Akutfällen gelingen kann, soll Inhalt dieses Workshops sein.

Informationen zu unterschiedlichen psychischen Krankheitsbildern, dazugehörigen typischen Interaktions- und Verhaltensweisen sowie der Selbstschutz in der Kommunikation.

Samstag, 21. März 2020, 09.00 - 14.00 Uhr
BFI Graz West, Eggenberger Allee 15, 8020 Graz



Weiterbildungsangebote

„Ich kann nicht anders. Oder doch?“

Ängste, Zwänge und Rituale in herausfordernden Zeiten

Daniel Kulle

Wir alle wissen – ob aus eigener Erfahrung oder in der Funktion als Eltern – wie wichtig Rituale schon für Kinder sind.

Auch im Erwachsenenalter helfen sie uns dabei eine zunehmend komplexere Welt ohne Überlastung zu meistern.

Aber wo enden Rituale und wo beginnt Zwangsverhalten? Zwängliche Verhaltensweisen gehören zur Normalität unseres Lebens, als Abwehr negativer Gefühle, häufig Angst; aber machmal kippen sie ins Pathologische und anstatt unser Leben zu vereinfachen beginnen sie ein kompliziertes Eigenleben und machen es zunehmend schwieriger den Alltag zu meistern.

Im Rahmen des Seminars wollen wir versuchen die Grenzen zwischen der Normalität von Angst und Zwang und dem krankheitswertigen Verhalten festzumachen. Wir gehen auch den Fragen nach, welche Möglichkeiten der Prävention es gibt und wie eine Behandlung aussehen könnte, wenn die Symptomatik sich bereits manifestiert hat.

**Samstag, 26. September 2020,
09.00 – 14.00 Uhr**

**BFI Graz West
Eggenberger Allee 15
8020 Graz**

2020

„Ich lass mich nicht unterkriegen!“

Resilienz kennen lernen & psychische Widerstandskraft stärken

Dr. Lisa Neubauer

Gerade in der Arbeit mit besonders betreuungsintensiven Klient*innen werden Sie mit Ihrer ganzen Persönlichkeit gefordert und können dabei auch an die Grenzen Ihrer seelischen wie körperlichen Belastbarkeit stoßen. Umso wichtiger ist es, dass Sie „gut für sich selbst sorgen können“.

In diesem Seminar beschäftigen wir uns mit den Möglichkeiten, die eigene Lebensfreude zu bewahren, unsere psychische Widerstandsfähigkeit zu stärken und lernen die 7 Säulen der Resilienz kennen.

Wir werden uns mit folgenden Themen näher auseinandersetzen:

- Das Resilienz-Konzept - unsere psychische Widerstandsfähigkeit entdecken
- Die sieben Säulen der Resilienz kennen lernen
- Gehirnforschung und mentale Trainingsmöglichkeiten
- Übungen zur Stärkung der psychischen Widerstandsfähigkeit
- Was kann ich sonst noch für meine psychosoziale Gesundheit tun?

**Samstag, 14. November 2020,
09.00 – 14.00 Uhr**

BFI Graz West
Eggenberger Allee 15
8020 Graz

Sommerspaziergang Leechwald 04. Juli 2020

Der traditionelle Sommerausflug musste - Covid19-bedingt - in einen etwas kürzeren Sommerspaziergang umgewandelt werden. So trafen sich an einem wunderschönen Sommertag die Sozialbegleiter*innen und das Team von **pro humanis** zu einem Waldspaziergang durch den Leechwald in Graz mit anschließendem Mittagessen im "Häuserl im Wald".









Generalversammlung & Ehrungen 2020



42 Ehrungen für
430 Jahre
Vereinszugehörigkeit:



Hertzlichen

Dank!





Kampagne "Graz engagiert"

Unter dem Titel „GRAZ ENGAGIERT“ wurde in den vergangenen Jahren das große Dankesfest für das Ehrenamt am Nationalfeiertag etabliert und das Rathaus in ein Haus des Ehrenamts verwandelt.



2020 musste auch diese Veranstaltung aufgrund der COVID-19-Pandemie abgesagt werden.

Als „Ersatz“ wurde von Stadtrat Kurt Hohensinner eine Kampagne mit dem Motto ‚Ohne Ehrenamt geht's nicht‘ erdacht und umgesetzt.

Im öffentlichen Raum wurden über einen Zeitraum von drei Wochen die Motive der Kampagne publik gemacht: auf den Flächen von 12 City Lights, auf 15 digitalen City Lights, auf Infoscreens in Amtsgebäuden, Straßenbahnen und Bussen sowie auf der Videowall am Jakominiplatz. Eine Haltestelle am Südtirolerplatz wurde außerdem speziell unter das Zeichen des Ehrenamtes gestellt. Zusätzlich begleiteten Video-Clips die Kampagne, die auf den digitalen Kanälen der Stadt ausgespielt werden.





In der Kampagne kamen neben Menschen, die sich in Graz ehrenamtlich engagieren vor allem auch jene Menschen zu Wort, die vom Engagement Ehrenamtlicher profitieren.

Auch ein „Ehrenamtlicher Sozialbegleiter“ von **pro humanis**, DI. Dr. Angel Gonzales Alarcon, wurde stellvertretend für den Verein interviewt und gefilmt.



Adventstunde mit



Das schon traditionelle Adventfrühstück von **pro humanis** am 11. Dezember konnte aus verständlichen Gründen nicht stattfinden.

Als Alternative erhielten wir ganz kurzfristig die Zusage von Jörg-Martin Willnauer, eine "Online - Adventstunde" in Form eines Konzertes für die Ehrenamtlichen Sozialbegleiter*innen von **pro humanis** zu gestalten.

Die Herausforderung für alle war groß, auch für Willnauer war es eine Premiere, sein Programm direkt zu streamen.

So gab es am 4. Adventsonntag von 16.00 - 17.00 Uhr die einmalige Gelegenheit, Jörg-Martin Willnauer in einem Live-Stream mit einem kleinen Ausschnitt aus seinem Programm zu genießen.

Herzlichen Dank an alle Beteiligten und auch an unseren langjährigen Supervisor Heinz Payer für die Gestaltung der kreativen



Jörg-Martin Willnauer



der Keksartige

© #2070



der in Musik badende ...



Medien 2020



Zugriffe auf www.prohumanis.at



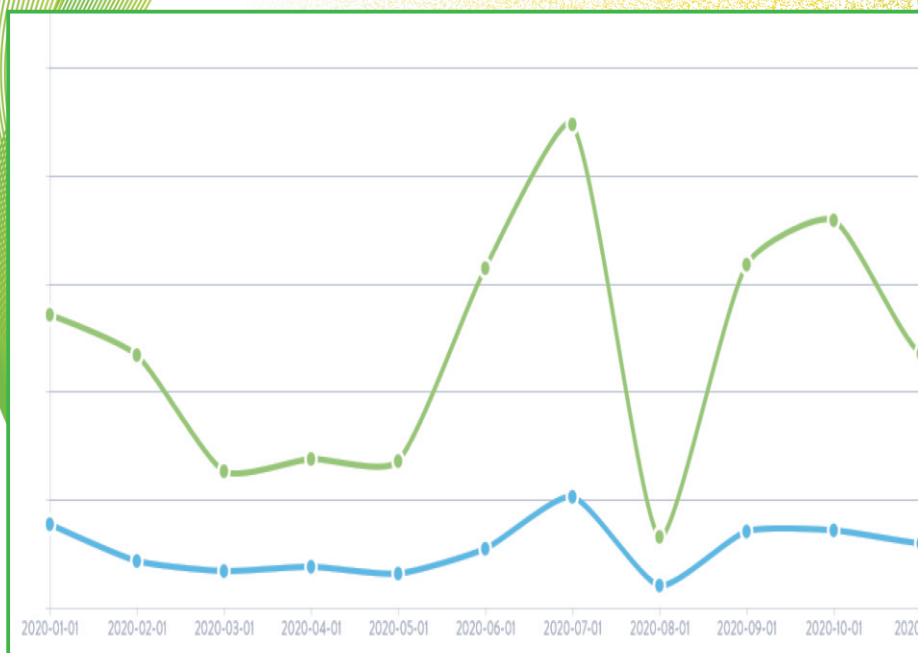
14526
Besucher



48927
Seitenaufufe

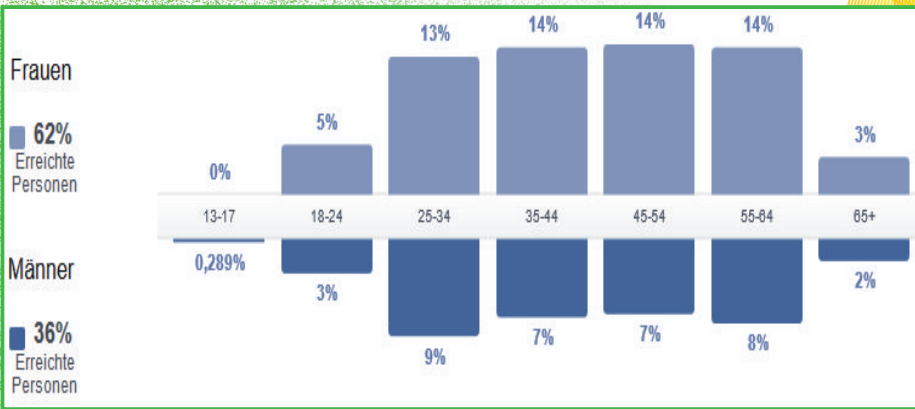
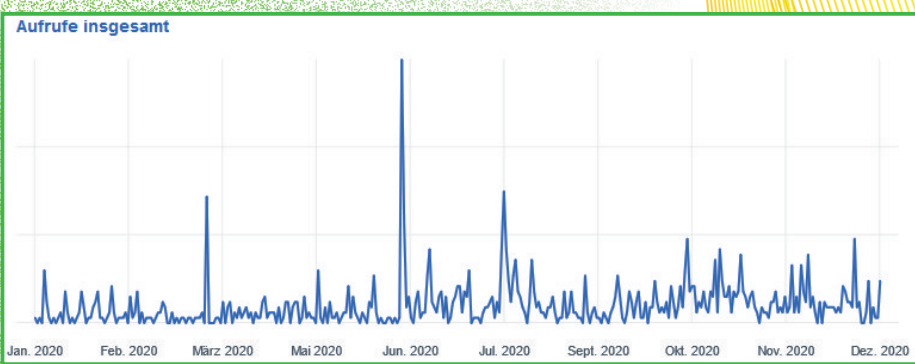


45 %
Mobile Seitenaufufe





Seitenaufrufe 2020 bei Facebook



Hans Pichler – 25 Jahre Ehrenamt

Pfarrkurier: *Rund 25 Jahre warst du fixer Bestandteil des Pfarrkurier-Redaktionsteams. Was hat dich bewogen, diese Arbeit niederzulegen?*

Hans Pichler: Ich wurde in dieser Zeit auch um 25 Jahre älter. Ich glaube, es ist ein guter Zeitpunkt. Die Kirche befindet sich in einer Umbruchphase. Statt Dekanaten gibt es neustrukturierte Seelsorgeräume und Regionen. Für diese Zeit soll längerfristig ein stabiles Redaktionsteam zur Verfügung stehen.

Als du begonnen hast, beim Pfarrkurier mitzuarbeiten, leitete Pfarrer Grandner die Pfarre Schirmitzbühel. War er es, der dich zur Mitarbeit animierte?

Er trug bestimmt dazu bei. Den Ausschlag gab aber die damalige Pastoralassistentin Juliana Riegelnegg. Nach Karl Grandner habe ich im Laufe der Jahre noch mit drei weiteren Pfarrern - insgesamt waren es neun Priester - zusammengearbeitet. Neben der Tätigkeit für den Pfarrkurier, abgesehen vom Schreiben gehört auch das Austragen dazu, war ich von 1997 bis 2007 auch im Pfarrgemeinderat.

In deinem Berufsleben hast du naturwissenschaftliche Fächer unterrichtet. Ist es da nicht abwegig, sich in der Freizeit als Redakteur zu betätigen?

Das wurde ich tatsächlich öfters gefragt. Ich sah es eher als Ergänzung. Beruf und Hobby können durchaus konträr sein. Neben Berichten über Veranstaltungen und andere Ereignisse in der Pfarre habe ich sehr viele Interviews gemacht. Ich erinnere mich gerne an die Gespräche mit unseren Priestern, den PGR-Vorsitzenden, Manuela Krtek von der Krankenhauseelsorge oder unsere Organistin,

Frau Sissy Wippel. Aber auch andere Beiträge, wie der Bericht über die Dekretverleihung an die Wortgottesdienstleiterinnen und -leiter im Pfarrkurier 1/2020 haben mich positiv berührt und werden mir in guter Erinnerung bleiben. Einmal habe ich ein kurzes Portrait über einen in Kapfenberg tätigen, muslimischen Religionslehrer gemacht, was nicht bei allen Katholiken gut ankam.

Die Zurücklegung eines Ehrenamtes bedeutet zumindest keine finanziellen Einbußen. Hattest du nie das Gefühl, deine Energie lieber für lukrative Dinge einzusetzen?

Eine ehrenamtliche Tätigkeit kann durchaus lukrativ sein, wenn auch nicht für die Geldtasche. Ich leiste auch ehrenamtliche Sozialbegleitung für psychisch kranke Menschen beim Verein pro humanis. Die Kirche lebt, so wie Vereine und Einsatzorganisationen, vom Ehrenamt. Ohne ehrenamtliche Hilfe wäre vieles unmöglich. Im Gegenzug dazu verspürt man - meist - Wertschätzung. Und das ist etwas, das man sich mit Geld nicht kaufen kann.

Danke für die Einblicke, die du uns gewährt hast. Wir wünschen dir alles Gute für die Zukunft und gehen davon aus, dich weiterhin bei Gottesdiensten und Veranstaltungen anzutreffen.



Hans Pichler

Josef Graßmugg

17.06.2020

Graz



Gesucht: Begleiter für Menschen mit psychischen Problemen KK

Sozialbegleitung statt Social Distancing

Die Zahl der Menschen mit psychischen Problemen wird nachweislich von Jahr zu Jahr größer, heuer wird mit einem vielfachen Anstieg psychischer Erkrankungen gerechnet. 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. Die knapp 60-stündige Ausbildung gibt's kostenlos, nähere Infos unter www.prohumanis.at.

BRUCK-MÜRZZUSCHLAG

Sozialbegleiter dringend gesucht

Aktuell sind 300 geschulte ehrenamtliche Sozialbegleiter für die Organisation Pro Humanis in der Steiermark unterwegs. Jetzt werden weitere Ehrenamtliche gesucht. „Wir haben alle erlebt, wie sehr sich das Leben ohne soziale Kontakte ändert. Vor allem und gerade für Menschen mit psychischen Erkrankungen sind soziale Kontakte überlebenswichtig“, sagt Jürgen Pucher von Pro Humanis. Die 60-stündige kostenlose Ausbildung startet am 18. September. Informationen gibt es unter office@prohumanis.at oder (0316) 82 77 07.

**KLEINE
ZEITUNG**

10.06.2020

Münztal

01.07.2020

Deutschlandsberg

Freiwillige Sozialbegleiter für „pro humanis“ gesucht

Die Zahl der Menschen mit psychischen Problemen wird von Jahr zu Jahr größer, heuer wird sogar mit einem vielfachen Anstieg gerechnet. Daher sind aktuell 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, die sich zu ehrenamtlichen Sozialbegleitern ausbilden lassen, so auch für den Bezirk Deutschlandsberg. Dazu gibt es eine knapp 60-stündige Ausbildung kostenlos. Diese startet am 18. September und findet jeweils am Freitagnachmittag statt. Infos unter Tel.: 0316/827707, office@prohumanis.at; prohumanis.at

01.07.2020

Leibnitz

Sozialbegleiter als Stütze

Ehrenamtliche Sozialbegleiter in Leibnitz dringend gesucht!

Die Zahl der Menschen mit psychischen Problemen wird nachweislich von Jahr zu Jahr größer, heuer wird mit einem vielfachen Anstieg der psychischen Erkrankungen gerechnet.

In Leibnitz werden dringend ehrenamtliche Sozialbegleiter gesucht.

Wichtige Stütze

Wir haben alle erlebt, wie sehr sich das Leben ohne soziale Kontakte ändert. Vor allem und gerade für Menschen mit psychischen Erkrankungen sind soziale Kontakte überlebenswichtig.

Wenn die Seele den Lebensweg mit Stolpersteinen pflastert, bieten sich Sozialbegleiter als Stütze an. Ein Mal in der Woche Zeit, Zuwendung und Zuversicht sind dabei die Mittel erster Wahl, um Selbstvertrauen und Stärke zu ge-

ben, um wieder in den Alltag zurückzufinden.

Freiwillige gesucht

Aktuell sind steiermarkweit rund 300 geschulte „Ehrenamtliche Sozialbegleiter“ beim Verein „pro humanis leben. helfen.“ aktiv tätig.

Aufgrund der steigenden Nachfrage nach diesem kostenlosen Angebot für psychisch beeinträchtigte Menschen werden noch dringend Freiwillige (Frauen und Männer, jüngere und ältere Personen) gesucht. Dringend benötigt werden neue, engagierte ehrenamtliche Sozialbegleiter auch im Bezirk Leibnitz, welche ihre Zeit und ihr Engagement zur Verfügung stellen. Dazu erhalten Sie eine knapp 60-stündige Ausbildung kostenlos – diese startet am 18. September und findet jeweils Freitagnachmittag



Die Sozialbegleiter werden bestens ausgebildet. pro humanis

statt. Nähere Infos unter Tel.: (0)316/82 77 07 oder per Mail an office@prohumanis.at. Weitere Informationen bzw. mehr über den Verein und dessen Arbeit erfahren Sie unter www.prohumanis.at. **meinbezirk.at/4121565**

KLEINE ZEITUNG

23.07.2020
Süd-Südwest

Kleine Zeitung
Mittwoch, 22. Juni 2020

Süd & Südwest | 23

„So viele berührende Momente“

Der Verein „pro humans - leben helfen sucht dringend ehrenamtliche Sozialbegleiterinnen und Sozialbegleiter. Zwei Aktive schildern ihre Erfahrungen, die sie nicht missen wollen.

Von Bettina Kuznicki

Seit mittlerweile zweieinhalb Jahren ist Waltraud Wascher aus Leching als ehrenamtliche Sozialbegleiterin beim Verein „pro humans“ tätig. Eine Entscheidung, die die frohbefruchtete Sprachtherapeutin bereit hat. Seit eben dieser Zeit trifft sie sich mit Frau Winther (Name geändert). Bei der Akademie wurde Schizophrenie diagnostiziert, sie lebt in einem betreuten Wohnen. Hat jedoch das Ziel, wieder selbstständig im Leben zu stehen. Waltraud Wascher geniest die gemeinsame Zeit mit ihr sehr. „Sie ist eine so geschickte, hilfsbereite, freundliche und positive Frau. Wir besprechen uns immer auf Augenhöhe und ich lerne viel von ihr.“



Der Verein „pro humans“ sucht dringend ehrenamtliche Sozialbegleiterinnen und Sozialbegleiter

DK 022

Gewünscht hat sie sich Besuche in der Bibliothek und Spaziergänge. Geworden sind es schließlich Kirchen, Museen und Ausstellungen. Außerdem waren die Zvierer im Kino. Und Theater. In einem konkreten natürlich gab es auch unregelmäßige Spaziergänge oder gemeinsame Stunden in Gärten. „Wir sind ganz schön in Gärten“, erzählt Waltraud Wascher. Eine Reise, die ebenso spannend, wie bewegend war.

ist und auch weiterhin sein wird. Augustiner Orlow aus Völsberg kann gar nicht anziehen, wie oft sie diese Reisen schon gehen hat. Seit 21 Jahren ist sie ehrenamtliche Sozialbegleiterin. In besonderer Erinnerung sind ihr die Stunden mit einer Krankenschwester geblieben, die nach einem schweren Unfall sehr viel mitgenommen hat. Sie lebt dort, sieht bläulich ohne mich“, erzählt Orlow. Frau mit schweren Depressionen.

Sowohl Orlow als auch Wascher sind von pro humans begeistert. Von der Professionalität in allen Belangen. Bis hin zu den Fortbildungen. „Wir freuen hier von altherhoherer Qualität“, so Wascher. Ein Lob, das Jürgen Pucher von pro humans freut. Auch, weil der Bedarf an Sozialbegleitern groß wie nie ist. Dem entsprechend werden Ehrenamtliche dringend gesucht. Schließlich ist die Zahl der Betroffenen stetig ansteigend. Am 18. September Info unter Tel. (0)310 8277 07-6 oder www.prohumans.at.



„Wir sind gemeinsam auf eine lange Reise gegangen. Eine Reise, die ebenso spannend, wie bewegend war und ist.“
Waltraud Wascher

„So viele berührende Momente“

Der Verein „pro humanis – leben.helfen“ sucht dringend ehrenamtliche Sozialbegleiterinnen und Sozialbegleiter. Aktive schildern ihre Erfahrungen, die sie nicht missen wollen.

Von Bettina Kuzmicki

S eit mittlerweile zweieinhalb Jahren ist Waltraud Wäscher als Lehring als ehrenamtliche Sozialbegleiterin beim Verein „pro humanis“ tätig. Eine Entscheidung, die die freiberufliche Sprachtrainerin, nie bereut hat. Seit eben dieser Zeit trifft sie sich mit Frau Wimmer (Name geändert). Bei der Akademikerin wurde Schizophrenie diagnostiziert, sie lebt in einem betreuten Wohnen. Sie hat jedoch das Ziel, wieder selbstständig im Leben zu stehen. Waltraud Wäscher genießt die gemeinsame Zeit mit ihr sehr. „Sie ist eine so geschickte, hübsche, freundliche und positive Frau. Wir begegnen uns immer auf Augenhöhe und ich finde, sie macht eine tolle Entwicklung durch, das freut mich so sehr.“

Im ersten Jahr haben sich die beiden jede Woche getroffen und so unglaublich viel gemeinsam unternommen. Wäscher:



Der Verein „pro humanis“ sucht dringend ehrenamtliche Sozialbegleiterinnen und Sozialbegleiter

Gewünscht hat sie sich Besuche in der Bibliothek und Spaziergehänge.“ Geworden sind es Schloßern, Kirchen, Museen und Ausstellungen. Außerdem waren die Zwei im Kino, im Theater, auf einem Konzert.

Und natürlich gab es auch unzählige Spaziergänge oder gemüttliche Stunden in Cafés. „Wir sind gemeinsam auf eine lange Reise gegangen“, erzählt Wäscher. Eine Reise, die ebenso spannend, wie bewegend war, auch bleiben“, erzählt Ofner.

Eine Frau mit schweren Depressionen hat sie sechs Jahre lang betreut, in lockerem Kontakt steht sie mit ihr noch immer. Derzeit ist es eine 84-jährige Dame in einem Altenheim, die sie einmal pro Woche besucht.

„Ich möchte nichts missen. Man erlebt so berührende Momente. Und für die Zeit, die man schenkt, bekommt man so viel Positives zurück. Das ist einfach schön“, so die Weststeirerin. Sowohl Ofner als auch Wäscher sind von pro humanis begeis-

ZITAT DES TAGES

„Ich möchte nichts missen. Für die Zeit, die man schenkt, bekommt man viel Positives zurück.“

Augustine Ofner, ehrenamtliche Sozialarbeiterin aus Voitsberg

tert. Von der Professionalität in allen Belangen, bis hin zu den Fortbildungen. „Wir reden hier von allerhöchster Qualität“, so Wäscher.

Ein Lob, das Jürgen Pucher von pro humanis freut. Auch, weil der Bedarf an Sozialbegleitung groß wie nie ist. Dementsprechend werden Ehrenamtliche dringend gesucht. Die nächste, 60-stündige Ausbildung startet am 18. September. Infos unter Tel. (0316) 82 77 07-6 oder www.prohumanis.at.

**KLEINE
ZEITUNG**

23.07.2020

Weststeien

KLEINE ZEITUNG

26.07.2020
Weiz

Kleine Zeitung
Sonntag, 26. Juli 2020

Kleine Zeitung
Sonntag, 26. Juli 2020

„Begleitung ist Lernen“

Seit 25 Jahren ist Gerti Heider für seelisch erkrankte Menschen da. „Pro Humanis“ sucht nun weitere wie sie – vor allem in der Region und jetzt in der Krise.

Von Katharina Sluka

Auch die Seele vieler Menschen leidet in der Coronakrise. „Wir merken, dass der Bedarf seit zwei bis drei Wochen ansteigt“, sagt Jürgen Pucher vom Verein „Pro Humanis“. Ersten Studien zufolge nahm die Zahl an Depressionen um das Vierfache zu. Drei Mal so viele Menschen leiden seit den Ausgangsbeschränkungen an Angststörungen, Schlafstörungen sind auf das Doppelte angestiegen. Vor allem betroffen sind Mütter mit Kleinkindern, Personen, die in der Krise ihren Job verloren haben, und 16- bis 29-Jährige, sagt Pucher. „Die Krise hat Auswirkungen. Menschen, die zuvor offensichtlich keine psychische Erkrankung gehabt haben, erleben jetzt eine eigene persönliche Krise“, weiß er und ergänzt: „Jeder Zweite bekommt in seinem Leben eine psychische Erkrankung.“

Genau da setzt der Verein „Pro Humanis“ an. Er bringt seelisch Erkrankte mit ehrenamtlichen Sozialbegleitern zusammen, die sich ein Mal pro Woche treffen: etwa zum Kaffee trinken oder Kartenspielen.



Jürgen Pucher,
Pro Humanis

Freiwillige
Sozialbegleiter
verbringen mit
ihren Klienten
meist ein Mal
pro Woche Zeit
SHUTTERSTOCK/PRO HUMANIS, SLUKA

Gedacht als sozialer Kontakt, gehören weder Pflege noch Erledigungen im Supermarkt zum Aufgabengebiet. Und: Man suche wieder Freiwillige, sagt Pucher, auch in den Bezirken Weiz, Hartberg-Fürstenfeld und Südoststeiermark. Im Herbst steht schon die nächste Schulung an (siehe Infobox).

Vor 25 Jahren hat Gerti Heider aus Feldbach den Kurs besucht. „Ausschlaggebend war, dass meine Kinder außer Haus waren und ich viel Freizeit gehabt habe“, erzählt sie. Eine Bekannte machte sie auf „Pro Humanis“ aufmerksam. „Da habe ich mir gedacht, dass ich meine Zeit jemandem schenken könnte. Ich wollte für jemanden da sein, um etwas zu bewirken.“

Mit einer Klientin trifft sich Heider bereits seit 20 Jahren etwa ein Mal pro Woche. Zu Beginn habe sie einfach nur zuge-

So können sich Interessierte melden

Anmeldung: Interessierte ab 20 Jahren können sich beim Verein „Pro Humanis“ melden – telefonisch unter der Nummer (0316) 82 77 07 oder per E-Mail an office@prohumanis.at.

Die Schulung zum Sozialbegleiter ist kostenlos und startet am 18. September in Graz. Geplant sind elf Module

hört. „Ich habe oft von ihr die Rückmeldung bekommen, dass das gut tut. Es ist schön, wenn man das zurückbekommt“, sagt die Südoststeierin. Bei einer anderen Klientin ist Heider allerdings an ihre Grenzen gestoßen. „Sie hatte Depressionen, da musste ich die Supervision von „Pro Humanis“ in Anspruch nehmen. Dort habe ich gelernt, dass ich mich abgrenzen muss.“ Das Ehrenamt will sie aber

immer am Freitagnachmittag. Es gibt 50 Plätze. Sicherheitsvorkehrungen wegen des Coronavirus werden getroffen. Die Schulung wird darum in Graz-St. Peter im Star Inn Hotel abgehalten.

Weitere Informationen gibt es online unter www.prohumanis.at.

nicht mehr missen. „Die Begleitung ist für mich ein Dazulernen. Man ist nicht jeden Tag gleich in seiner Stärke und Energie. Darauf muss man sich einlassen.“ Was sie Interessierten für die freiwillige Arbeit bei „Pro Humanis“ rät? „Wenn man für jemandem da sein will, muss man ihn annehmen können.“ Und: „Man muss sich selbst zurücknehmen können und in den anderen hinein fühlen.“

KLEINE ZEITUNG

28.07.2020 Oststeiermark

Im Alltag für Hilfsbedürftige da sein

Der Verein „Pro Humanis“ sucht ehrenamtliche Sozialbegleiter. Zwei Aktive schildern ihre Erfahrungen, die sie nicht missen wollen.

Von Katharina Stuka und Kirin Kohlhäuser

Auch die Seele vieler Menschen leidet in der Coronakrise. Wir merken, dass der Bedarf seit zwei bis drei Wochen ansteigt“, sagt Jürgens Pucher vom Verein „Pro Humanis“. Ersten Studien zufolge nahm die Zahl an Depressionen um das Vierfache zu. Drei Mal so viele Menschen leiden seit den Ausgangsbeschränkungen an Angststörungen. Schlafstörungen sind auf das Doppelte angestiegen. Vor allem betroffen sind Mütter mit Kleinkindern, Personen, die in der Krise ihren Job verloren haben, und 16- bis 29-Jährige, sagt Pucher. „Die Krise hat Auswirkungen auf Menschen, die zuvor offensichtlich keine psychische Erkrankung gehabt haben, erlebten jetzt eine eigene persönliche Krise“, weiß er und ergänzt: „Jeder Zweite bekommt in seinem Leben eine psychische Erkrankung.“ Genau da setzt der

Verein „Pro Humanis“ an. Er bringt seelisch Erkrankte mit ehrenamtlichen Sozialbegleitern zusammen, die sich ein Mal pro Woche treffen: etwa zum Kaffee trinken oder Kartenspielen. Gedacht als sozialer Kontakt gehören wieder Pflege noch zu den Aufgabenfeldern. Und: „Wir suchen wieder Freiwillige“, sagt Pucher, „auch in der Ost- und Oststeiermark“. Im Herbst steht schon die nächste Schulung an (siehe Infobox rechts).

Die Großeltern Maria Schuch hat sich vor 22 Jahren dazu entschieden, diesen Kurs zu machen. „Meine Schwester hat damals eine Person begleitet und ich wollte auch für andere da sein“, sagt sie. Nach der Ausbildung geht sie mit Schuch ein- nach wie vor betreut. Waren es in den Anfängen vor allem Gespräche und Spaziergänge, die sie mit ihr unternommen hat, ist

es mittlerweile aufgrund des fortgeschrittenen Alters der Klientin neben der Erledigung von Alltagswegen die Festlegung von einer Tagesstruktur – also für den Antrieß gegen die Antrießlosigkeit geben. Schuch besucht sie alle zwei Wochen. Auch, wenn es an manchen Tagen in diesen 22 Jahren, nicht ganz einfach für die Sozialbegleiterin war, möchte sie keine der Begegnungen mit der Klientin missen. Im Gegenteil, sie ist froh darüber, diese Erfahrungen gemacht zu haben. „Ich habe von der Frau selbst sehr viel lernen können.“



Jürgen Pucher, Pro Humanis



Sojettefoto: Freiwilige Sozialbegleiter verbinden mit ihren Klienten meist ein Mal pro Woche Zeit.
PRO HUMANIS, STUKA

So können sich Interessierte melden

Anmeldung: Interessierte ab 20 Jahren können sich beim Verein „Pro Humanis“ melden – telefonisch unter Tel. (0316) 82 77 07 oder per E-Mail an office@prohumanis.at

Die Schulung zum Sozialbegleiter ist kostenlos und startet am 18. September in Graz. Geplant sind elf Module, die immer am Freitagabend stattfinden. Es gibt 50 Plätze. Sicherheitsvorkehrungen wegen des Coronavirus werden getroffen. Die Schulung wird daher in Graz-St. Peter im Star Inn Hotel abgehalten.

Weitere Informationen zur Besichtigung finden Interessierte online unter www.prohumanis.at

lerdings an ihre Grenzen gestoßen. „Sie hatte Depressionen, da musste ich die Supervision von Pro Humanis in Anspruch nehmen. Dort habe ich gelernt, dass ich mich abgrenzen muss.“

Das Ehrenamt will die Südoststeirerin aber nicht mehr missen. „Die Begleitung ist für mich ein Dazulernen. Man ist nicht jeden Tag gleich in seiner Stärke und Energie. Darauf muss man sich einlassen.“ Was sie Interessierten für die freiwillige Arbeit bei „Pro Humanis“ rät? „Wenn man für jemandem da sein will, muss man ihn annehmen können.“ Und: „Man muss sich selbst zurücknehmen können.“

Vor 25 Jahren hat Gerti Heider aus Feldbach ebenso den „Pro Humanis“-Kurs besucht. „Aus- schlaggebend war, dass meine Kinder außer Haus waren und ich viel Freizeit gehabt habe“, erzählt sie. Eine Bekannte machte sie auf „Pro Humanis“ aufmerksam. „Da habe ich mir mandem schenken könnte. Ich wollte für jemanden da sein, um etwas zu bewirken.“

Mit einer Klientin trifft sich Heider bereits seit 20 Jahren etwa ein Mal pro Woche. Zu Beginn habe sie einfach nur zugehört. „Ich habe oft von ihr die Rückmeldung bekommen, dass das guttut. Es ist schön, wenn man das zurückbekommt“, sagt die Südoststeirerin. Bei einer anderen Klientin ist Heider al-

„Ich habe von der Frau, die ich begleite, selbst sehr viel lernen können.“

Maria Schuch Sozialbegleiterin

Impressum:

Medieninhaber und Herausgeber: **pro humanis** leben. helfen.
Redaktion: Mag. Jürgen Pucher

Layout: Mag. Jürgen Pucher
Druck: Reha Druck

Dreihackengasse 1 • 8020 Graz • Tel.: 0316 – 82 77 07
office@prohumanis.at • www.prohumanis.at

pro humanis
leben . helfen .



20 Jahre
Bericht 20