

Jahres  
2021  
bericht



pro humanis leben. helfen.

Jahres  
2021  
bericht





# Inhalt

|  |    |
|--|----|
| Vorwort Lisa Rücker, Obfrau <b>pro humanis</b>                   | 7  |
| Vorwort LR <sup>in</sup> Dr. <sup>in</sup> Juliane Bogner-Strauß | 9  |
| Vorwort LR <sup>in</sup> Mag. <sup>a</sup> Doris Kampus          | 10 |
| Vorwort Bürgermeisterin Elke Kahr                                | 11 |
| Vorwort SR Mag. Robert Krotzer                                   | 12 |
| Vorwort DDr. <sup>in</sup> Susanna Krainz                        | 13 |
| Vorwort Dr. Günter Klug, pro mente Austria                       | 14 |
| Leitbild   | 15 |
| Vereinsvorstand  | 16 |
| Kollegiale Führung   | 17 |
| Zahlen, Daten, Fakten zum Thema Sozialbegleitung                 | 18 |
| Kooperationspartner & Zuweisungen                                | 19 |
| Sozialbegleiter*innen  | 20 |
| Klient*innen   | 21 |
| Supervision  | 22 |
| Statistik Beratungsstelle  | 23 |
| Schulungstermine   | 24 |
| Neue Sozialbegleiter*innen                                       | 25 |
| Bericht Sozialbegleitung   | 26 |
| Weiterbildung Sozialbegleiter*innen                              | 30 |
| Sommerausflug  | 36 |
| Generalversammlung   | 40 |
| Jahresfachtagung   | 41 |
| Ehrungen   | 42 |
| Medien   | 44 |
| Fördergeber  | 53 |
| Impressum  | 55 |



# Lisa Rücker

Obfrau pro humanis

**E**in weiteres Jahr Corona liegt hinter uns.

An manche der Pandemie - Umstände haben wir uns mittlerweile gewöhnt, an andere immer noch nicht. Sicher ist, dieses leidige Thema wird uns weiterhin begleiten. Als Einstieg in den Tätigkeitsbericht 2021 will ich es aber gar nicht weiter bemühen. Schließlich tut sich auch abseits von Corona so einiges im Verein **pro humanis**.

Kommen und Gehen gehört zum Leben und wir sind bei **pro humanis** ebenso damit konfrontiert. Einige von Ihnen haben ihre Sozialbegleitung 2021 nach Jahren des Engagements beendet, weil Sie sich wieder anderen Schwerpunkten im Leben zuwenden wollen.

Andere wiederum haben sich auf neue stützende Beziehungen eingelassen, obwohl das in diesen Zeiten gar nicht so einfach ist. Wir freuen uns auch über all jene zukünftigen Sozialbegleiter\*innen, die sich im Herbst auf das Abenteuer der Schulung eingelassen haben und nun im neuen Jahr Begleitungen übernehmen werden. Deshalb will ich die Gelegenheit nutzen, Ihnen allen an dieser Stelle für Ihre Mitarbeit, Ihre Zeit und Ihr Dasein für andere Menschen Danke zu sagen!

Das ist nicht selbstverständlich aber ein enorm wichtiger Beitrag gegen Einsamkeit und Ausgrenzung.

Als Verein versuchen wir für diese manchmal herausfordernde Aufgabe der Sozialbegleitung stützende Rahmenbedingungen herzustellen. Dazu braucht es ein zugewandtes und professionelles Team, das unsere Sozialbegleiter\*innen individuell und in den Supervisionen optimal betreut.

Auch hier hat sich im vergangenen Jahr Wesentliches verändert. Silvia Strutz und Stefanie Cernic haben den Verein nach engagierten Jahren in Richtung neuer Aufgaben verlassen.



Danke an Silvia und Stefanie für den wertvollen Beitrag zum Gelingen und Wachsen von **pro humanis**!

Im Sommer fanden sich mit Birgit Golds-Duarte und Veronika Lutzmann neue Playerinnen im Team ein. Es ist beiden nicht schwergefallen, sich schnell in das Team einzufinden und **pro humanis** mit Energie mitzugestalten. Aber nicht genug damit.

Auch im Vorstand hat sich Veränderung angebahnt, die dann im September mit der Wahl neuer Vorstandsmitglieder realisiert wurde. Sylvia Schalek, Reinhard Kostial und Helga Zöhrer haben sich nach langen Jahren des freiwilligen Engagements zurückgezogen, um ihre persönliche Zeit neu zu nutzen. Danke für Eure Mitgestaltung des Vereins in den letzten Jahren! Martina Schönauer-Cejpek, Michaela Stiegler und Hannes Weinelt wurden im September neu gewählt und ergänzen nun gemeinsam mit dem schon erfahrenen Johann Pichler und mir den aktuellen Vorstand. Anlässlich des 30-jährigen Jubiläums des Vereines **pro humanis** im Herbst werden auch wir als Vorstand gefordert sein.

Ich freue mich im Namen des gesamten Vorstands auf eine gute Zusammenarbeit und ein feierliches Jubiläums-Jahr 2022!

A handwritten signature in blue ink, appearing to read "Lisa Ried".

# Dr.<sup>in</sup> Juliane Bogner-Strauß

Landesrätin für Bildung, Gesellschaft, Gesundheit und Pflege

Die psychische Belastung der Menschen hat seit Ausbruch der Corona-Krise stark zugenommen. Nicht nur unter Kindern und Jugendlichen, sondern auch unter den Erwachsenen.

Die Veränderungen in unserer täglichen Lebenswelt, sei es durch Maßnahmen zur Eindämmung des Virus oder durch die damit verbundenen zunehmenden Belastungen am Arbeitsplatz und der Familie, haben leider ihres zur psychischen Gesundheit in den letzten Monaten beigetragen.

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.

Nicht erst seit der Corona-Pandemie und den damit verbundenen Folgen ist die Arbeit von **pro humanis** nicht hoch genug einzuschätzen, sondern schon seit fast drei Jahrzehnten unterstützen die über 350 ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter betroffene Steirerinnen und Steirer.

Niederschwelliger Zugang zu Beratungs- und Unterstützungsangeboten für die psychische Versorgung sind ein zentraler Baustein. **Pro humanis** hat im vergangenen Jahr aufgrund der Kontaktbeschränkungen Wege und Lösungen gefunden, um den Betroffenen auch aus der Distanz professionelle Betreuung bieten zu können und war trotz der vielen Herausforderungen stets mit Rat und Tat zu Stelle.

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



©Marija Kanizaj

# Mag.<sup>a</sup> Doris Kampus

Landesrätin für Soziales, Arbeit und Integration



©Peter Drechsler

**H**inschauen und nicht wegschauen ist der Leitsatz meiner aktiven Sozialpolitik. Allzu oft ertappt sich jeder von uns dabei, nur einen Teil der Gesellschaft zu sehen – nämlich jene Menschen, denen es gut geht. **Pro humanis** tut das Gegenteil: hinschauen und handeln für Menschen, denen es nicht gut geht. Und als Folge der Corona-Pandemie ist ihre Zahl noch einmal gewachsen.

Seit fast 30 Jahren 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.

Sie alle nehmen **pro humanis** wörtlich: Diese Ehrenamtlichen sind für den Menschen da.

Ehrenamtliche wie bei **pro humanis** sind Stützen unserer Gesellschaft. Sie geben Mut und Hoffnung. 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 weiter!

Mag.<sup>a</sup> Doris Kampus  
Landesrätin für Soziales, Arbeit und Integration

# Elke Kahr

## Bürgermeisterin

**A**us Hilfe wird Freundschaft: Diesen Eindruck gewinnt man, wenn man die Erfahrungsberichte der Sozialbegleiter und Sozialbegleiterinnen der vergangenen Jahre verfolgt.

Die ständig steigende Zahl von Menschen, die sich dieser ehrenamtlichen Tätigkeit steiermarkweit widmen, ist beeindruckend. Die Menschen so annehmen, wie sie sind, zuhören, Zeit schenken, Unternehmungen machen.

Einsamkeit kann zerstörend wirken. Und so ist auch die Sozialbegleitung ganz besonders von der Pandemie betroffen. Eine Zeit, in der direkter Kontakt oft nicht möglich ist, macht eine Arbeit, deren Wirkung gerade auf dem persönlichen Zusammensein beruht, sehr schwer.

Der Einsatz der Sozialbegleiterinnen und Sozialbegleiter, Organisation und Koordination durch den Verein **pro humanis** sind in dieser Zeit mehr denn je ein unverzichtbarer und Hoffnung gebender Lichtblick. Die Interessen und Lebensgeschichten der Klienten und Klientinnen, die Hingabe der Sozialbegleiter und Sozialbegleiterinnen, die Unterstützung durch die Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen von **pro humanis** geben ein gutes Beispiel, wie das Zusammenleben besser funktionieren kann.

Ich möchte allen Beteiligten meinen aufrichtigen Dank aussprechen, verbunden mit der Hoffnung, dass sich noch viele Menschen von diesem Einsatz anstecken lassen.

Elke Kahr  
Bürgermeisterin der Stadt Graz



© Cristian Jungwirth

# Mag. Robert Krotzer

Stadtrat für Gesundheit und Pflege



© Antonia Renner

Die Begleiterscheinungen der Corona-Pandemie sind vielfältig und betreffen immer mehr Menschen in Österreich. Einsamkeit, Zukunftsängste, Sorge um die Gesundheit und soziale Notlagen sind hier nur einige Beispiele. Schon im Oktober 2020 ging aus einer Studie des Wiener Psychiaters und Psychotherapeuten Michael Musalek hervor, dass ein Viertel der Österreicher:innen eine coronabedingte psychische Belastung beklagt. Diese Zahlen sind seither, vor allem bei Kindern und Jugendlichen nochmals stark angestiegen. So belegt eine Studie des Gesundheitsforschers Christoph Pieh von der Donau-Universität Krems, dass mehr als 60 Prozent der weiblichen und knapp 40 Prozent der männlichen Jugendlichen eine mittelgradige depressive Symptomatik aufweisen. Um diese drohende psychosoziale Pandemie in den Griff zu bekommen, braucht es gerade jetzt starke Netzwerke der gesellschaftlichen Solidarität und Unterstützung für betroffene Menschen.

Ein wichtiger Pfeiler dieses Netzwerks ist seit vielen Jahren **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 nun noch stärker: 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

# DDr.<sup>in</sup> Susanna Krainz

## Psychiatriekoordinatorin Land Steiermark

Seit vielen Jahren flankiert **pro humanis** mit seinem Angebot der ehrenamtlichen Sozialbegleitung die psychosoziale Versorgungslandschaft der Steiermark.

Im März 2020 wurde, mit dem Hereinbrechen der Covid-19-Pandemie, das Phänomen Einsamkeit und mangelnder sozialer Kontakt, wie es in der Arbeit der ehrenamtlichen Sozialbegleiter\*innen in ihrer Betreuung psychisch Kranker im Vordergrund steht, ganz plötzlich auch in der breiten Bevölkerung zu einem, das Leben massiv beeinflussenden Faktor.



©Stadt Graz/Foto Fischer

Nicht aus Gründen psychischer Grunderkrankungen, sondern aus sich momentan verändernden gesellschaftlichen und rechtlichen Rahmenbedingungen, war es nicht mehr möglich, mit dem, für die meisten von uns bestehenden Selbstverständnis, berufliche oder private Kontakte zu frequentieren und zu pflegen. Das plötzliche und unvorhersehbare Eintreten der Pandemie führte zu einer massiven subjektiven Verunsicherung der Menschen; die Einsamkeit belastete viele weit über das Maß des Vorstellbaren hinausgehend.

Lockdowns lösten Phasen relativer Normalität ab und auch das vergangene Jahr - 2021 - bot viel weniger Normalität, als es zu Beginn des Jahres, mit den bereits verfügbar gewordenen Impfstoffen und –möglichkeiten, erwartbar geworden war. Und so sind wir alle, ob psychisch gesund oder krank, durch die Pandemie viel bewusster geworden, um die Bedeutsamkeit und den Wert sozialen Miteinanders und sozialer Kontakte, wie sie die Sozialbegleiter\*innen von **pro humanis** auch 2021 ehrenamtlich an Menschen mit psychischen Problemen zur Verfügung gestellt haben und stellen und – das ist gut so.

In diesem Sinne gebührt unser Dank auch 2021 in besonderem Maße den ehrenamtlichen Sozialbegleiter\*innen sowie dem ganzen Team von **pro humanis**, das durch sein kontinuierliches Engagement – auch dies unter erschwerten Rahmenbedingungen – sicherstellt, dass das Angebot der ehrenamtlichen Sozialbegleitung – wichtiger denn je – qualitativ und gesichert stattfinden kann.

DDr.<sup>in</sup> Susanna Krainz  
Psychiatriekoordinatorin Land Steiermark

# Dr. Günter Klug

Präsident pro mente Austria



©pro mente Austria

Und wir dachten es wäre schon vorbei.

2021 haben wir gehofft, dass mit der Möglichkeit zur Impfung die Probleme überstanden sind.

Leider hat uns da das sehr mutationsfreudige Virus einen Strich durch die Rechnung gemacht.

Trotzdem hat sich einiges verbessert, und die Angst vor schweren Erkrankungen ist geringer geworden. Durch die lange Dauer der Belastung und der Einschränkungen zeigen sich jetzt aber andere Folgen. Besonders Kinder und Jugendliche leiden

an der Beschneidung in ihren Lebensaufgaben, und wir sind alle bereits ermüdet.

Erschwerend kommt hinzu, dass viele langsam aufhören Toleranz für die Haltung der anderen zu haben, wenn sie inhaltlich anderer Meinung sind. Dadurch driftet unsere Gesellschaft auseinander, gegenseitige Beschuldigungen bis hin zu Angriffen nehmen zu. Und das alles, obwohl Zusammenhalt den wichtigsten „Kitt“ in dieser belasteten Zeit darstellt.

Eines der zentralen Zeichen, dass man sich gegen das Trennende stellt und für das Gemeinsame einsetzt ist, sich für unsere Gesellschaft und die Schwächeren zu engagieren.

Ehrenamtliche Tätigkeit ist hier ein klares Statement.

Trotz Ängsten, Distanzempfehlungen und Zwistigkeiten setzen Menschen sich für Menschen ein. Natürlich unter Rücksichtnahme auf die Gesundheit und Befindlichkeit, aber auch die Haltung des Gegenübers.

Dieser Einsatz hat den Vorstand der pro mente Austria und die Preiskommission bewogen, den „Österreichischen Preis für Sozialpsychiatrie“, für den Zeitraum 2020/21, den MitarbeiterInnen in der Sozialpsychiatrie, und zu denen zählen natürlich auch die ehrenamtlichen Mitarbeiter\*innen, zu verleihen. Das stellt nur ein kleines Dankeschön von Seiten der Organisationen, aber besonders auch in Vertretung der betreuten Menschen dar.

Der Preis wurde bei der heurigen Tagung der pro mente Austria im März 2022 in Innsbruck offiziell verliehen & die Urkunden dann über die jeweilige Organisation ausgegeben.

Das ist ein kleines öffentliches Zeichen, stellvertretend als Dank von Seiten der Gesellschaft, der Organisationen und besonders aller betroffenen Menschen.

Bitte engagiert euch weiter und zeigt den Menschen, dass es Zusammenhalt noch gibt!

Dr. Günter Klug  
Präsident pro mente Austria

# 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 Sozialbegleiter\*innen.
- pro humanis** ...vernetzt Betroffene, Ehrenamtliche Sozialbegleiter\*innen, Angehörige und Kooperationspartner\*innen auf persönlicher Ebene.
- pro humanis** ...unterstützt Menschen in persönlichen Krisen durch kostenlose und anonyme Beratung.
- pro humanis** ...bietet Information, vermittelt Wissen und wirkt dadurch als Multiplikator in der Gesellschaft.

# Der Vereinsvorstand



**Obfrau:** Lisa Rücker

**Kassierin – Stellvertreter:** Dr. Hannes Weinelt

**Kassierin:** Michaela Stiegler

**Schriftführer:** Johann Pichler

**Obfrau – Stellvertreterin:** Dr.<sup>in</sup> Martina Schönauer-Cejpek

# Die kollegiale Führung



Finanzverwaltung/Office: Andrea Fuchs

Fachbereichsleitung Bezirke Süd: Mag.<sup>a</sup> Birgit Golds-Duarte

Marketin & Kommunikation: Mag. Jürgen Pucher

Fachbereichsleitung Graz: Julia Schäfer, M.A.

Fachbereichsleitung Bezirke Nord: Veronika Lutzmann

# Sozialbegleitung, Zahlen, Daten, Fakten



98545 gefahrene Kilometer



11768 Stunden Sozialbegleitung



5452 Kontakte zwischen SB's & Klient\*innen



5916 Telefonate zwischen SB's & Klient\*innen

80296 Minuten

Kontakte zwischen pro humanis  
und Sozialbegleiter\*innen

Kontakte zwischen pro humanis  
und Klient\*innen

|       |            |      |
|-------|------------|------|
| 14457 | gesamt     | 1061 |
| 12011 | Mail       | 424  |
| 1224  | Telefon    | 495  |
| 924   | sonstige   | 136  |
| 298   | persönlich | 6    |

# Kooperationspartner/Zuweisungen

72 durch zuweisende Stellen

48 Selbstzuweisungen + 50%

4 durch Angehörige

## PSYCHOSOZIALE EINRICHTUNGEN:

MSB Deutschlandsberg, Fürstenfeld

MSB Graz, Hartberg, Judenburg

MSB Leoben, Mürzzuschlag, Weiz

MSB Mosaik

MSD Leibnitz

Pflegedrehscheibe

PSN Liezen, Knittelfeld, Judenburg

Psychosoziale Beratungsstelle Deutschlandsberg

Psychosoziale Beratungsstelle Hartberg

Psychosoziale Beratungsstelle LIBIT Leoben

Psychosoziale Beratungsstelle Mürzzuschlag

Psychosoziale Beratungsstelle Weiz

PSZ Feldbach, Graz Ost, Leibnitz, Voitsberg

SOPHA Graz, Südoststeiermark

Tagesstruktur Deutschlandsberg

Tagesstruktur Kapfenberg

Tagesstruktur la vida Graz

Tagesstruktur Voitsberg

Verein Weiz Sozial

## KRANKENHÄUSER:

KH der BHB Eggenberg

LKH Graz II, Standort Süd

LKH Rottenmann

Privatklinik St. Radegund

## VERTRETUNGSNETZ ERWACHSENENVERTRETUNG

## GROSSORGANISATIONEN:

Bezirkshauptmannschaft Leoben

GFSG

Hilfswerk Steiermark GmbH

Jugend am Werk Steiermark GmbH

Lebenshilfe Trofaiach Dienstleistungs-GmbH

Lebenshilfe Weiz GmbH

Mosaik GmbH

Neustart - Bewährungshilfe

ÖGK (Österreichische Gesundheitskasse)

pro mente Steiermark

PSN (Psychosoziales Netzwerk)

RdK Steiermark GmbH

Wohnplattform Steiermark

## WOHNEINRICHTUNGEN:

Caritas Aloisianum

Caritas Pflegewohnhaus St. Peter am Ottersbach

Diakonie Betreute Senioren

ECO-Haus (Pflege-Wohn-Betreuungszentrum)

Haus Mariatrost

Miteinander leben - GmbH Lagergasse

Pflegeheim Akazienhof

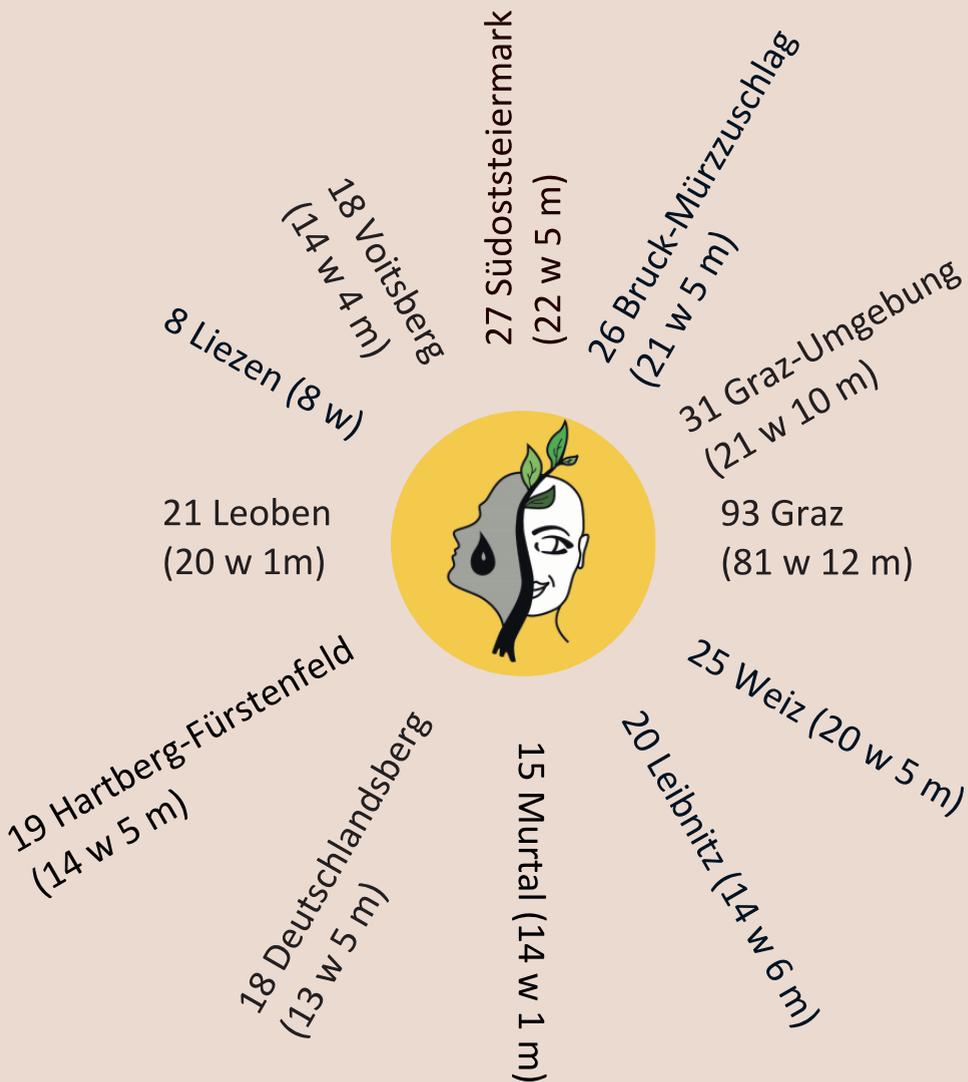
Pflegeheim Sommersgut

Seniorenpark Unterpremstätten

# 321 Sozialbegleiter\*innen

82,2 % Frauen

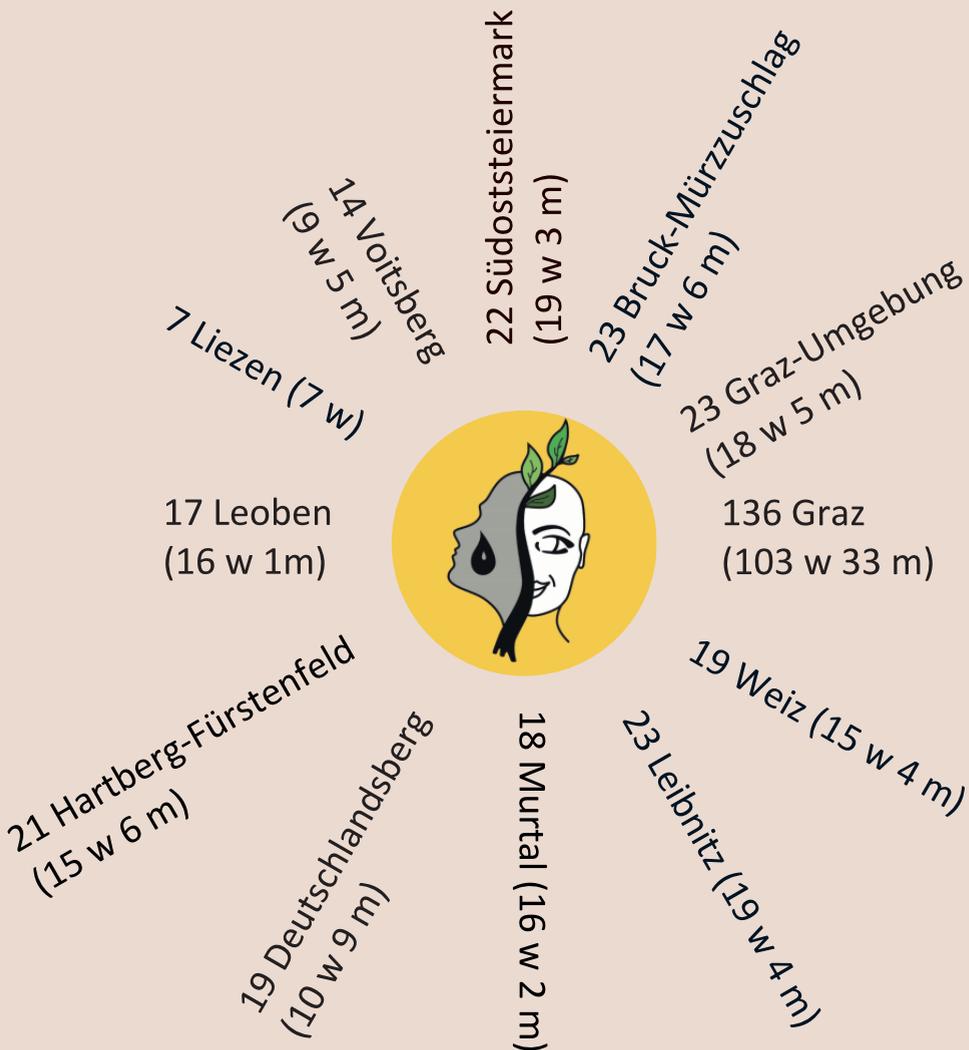
17,8 % Männer



# 342 Klient\*innen

78,7% Frauen

21,2% Männer



# Supervision der Sozialbegleiter\*innen

Graz und Graz-Umgebung:

18 Termine

Steirische Bezirke:

51 Termine

817 Stunden

683 h Frauen

134 h Männer



Supervisor\*innen:

Mag.<sup>a</sup> Stefanie Cerncic

Julia Schäfer, M.A.

Silvia Strutz, MSc

Mag.<sup>a</sup> Birgit Golds-Duarte

Veronika Lutzmann

Mag.<sup>a</sup> Ingrid Kainer

Mag.<sup>a</sup> Eva Urdl

Mag. Heinz Payer

# Beratungsstelle

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



135 Beratungsgespräche

30 Frauen

5 Männer

10 Erstkontakte

## Themenschwerpunkte:

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

# Schulung



**pro humanis**  
leben. helfen.

## Schulungstermine 2021 „Einführung in die soziale Psychiatrie“

|                  |   |  |
|------------------|---|--|
| <b>MODUL 1:</b>  | <b>17. September 2021</b><br>14:30 – 19:30                                  | Verein pro humanis stellt sich vor<br><b>Motivation für Ehrenamtliche Sozialbegleitung</b><br>Hauptamtliche Mitarbeiter*innen des Vereins  |
| <b>MODUL 2:</b>  | <b>24. September 2021</b><br>14:30 – 18:45<br>18:45 – 19:30                 | <b>Angst- und Zwangsstörungen;</b> Daniel Kulle, Psychotherapeut und Supervisor<br><b>Bericht aus der Praxis</b>   |
| <b>MODUL 3:</b>  | <b>01. Oktober 2021</b><br>14:30 – 18:30<br>18:30 – 19:30                   | <b>Psychosen und Schizophrenie;</b> Dr. <sup>in</sup> Benedikta Möstl, Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapeutin<br><b>Interview mit einem Betroffenen</b>  |
| <b>MODUL 4:</b>  | <b>08. Oktober 2021</b><br>14:30 – 18:30<br>18:45 – 19:30                   | <b>Kommunikation in der Sozialbegleitung;</b> Mag. Dr. phil. Hannes Weinelt<br><b>Vorstellung Verein HPE;</b> Inna Stallegger  |
| <b>MODUL 5:</b>  | <b>15. Oktober 2021</b><br>14:30 – 18:15<br>18:30 – 19:30                   | <b>Borderline Persönlichkeitsstörung;</b> Dr. <sup>in</sup> Martina Schönauer-Cejpek, Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapeutin<br><b>Vorstellung Verein Achterbahn;</b> Michaela Wambacher (Obfrau)  |
| <b>MODUL 6:</b>  | <b>22. Oktober 2021</b><br>14:30 – 18:30<br>18:45 – 19:30                   | <b>Sucht und Abhängigkeitserkrankungen;</b> DSA <sup>in</sup> Renate Hutter, MSc;<br><b>Bericht aus der Praxis</b>   |
| <b>MODUL 7:</b>  | <b>29. Oktober 2021</b><br>14:30 – 18:30<br>18:45 – 19:30                   | <b>Gerontopsychiatrie;</b> Mag. Gerhard Hermann, Klinischer- & Gesundheitspsychologe<br><b>Bericht aus der Praxis</b>  |
| <b>MODUL 8:</b>  | <b>05. November 2021</b><br>14:30 – 17:15<br>17:30 – 19:30                  | <b>Migration und Psychische Gesundheit;</b> Kirsten Arbeiter, Dipl. Psychologin & Verhaltenstherapeutin (ZEBRA)<br><b>Autismus-Spektrum-Störungen;</b> Mag. <sup>a</sup> Dr. <sup>in</sup> Gudrun Schein, Psychotherapeutin, Klinische- & Gesundheitspsychologin |
| <b>MODUL 9:</b>  | <b>12. November 2021</b><br>14:30 – 18:15<br>18:30 – 19:30                  | <b>Affektive Störungen - Depression und Manie;</b> Dr. Günter Klug, Facharzt für Psychiatrie & Psychotherapeut<br><b>Vorstellung Männernotruf;</b> Eduard Hamedl (Obmann)  |
| <b>MODUL 10:</b> | <b>19. November 2021</b><br>14:30 – 16:00<br>16:30 – 18:00<br>18:15 – 19:30 | <b>Psychohygiene;</b> Hauptamtliche Mitarbeiter*innen des Vereins<br><b>Erwachsenenschutzgesetz neu;</b> Mag. Stefan Kraemer, VertretungsNetz<br><b>Patientenanwaltschaft;</b> Mag. Michael Scherf, VertretungsNetz  |
| <b>MODUL 11:</b> | <b>26. November 2021</b><br>14:30 – 18:15<br>18:30 – 19:00<br>19:00 – 19:30 | <b>Stress - Krise - Suizidalität;</b> Mag. (FH) Sebastian Lehofer, MSc, Psychotherapeut<br><b>Rückblick &amp; Ausblick,</b> Hauptamtliche Mitarbeiter*innen des Vereins<br><b>Zertifikatsverleihung / Schulungsabschluss</b>                                     |

**Ziele:** Sie erhalten ein Grundwissen über psychische Erkrankungen, Krankheitsbilder und den Umgang mit Betroffenen. Sie werden mit der Rolle und den Aufgaben der Sozialbegleitung vertraut gemacht. Bereits tätige Sozialbegleiter\*innen berichten aus der Praxis, interessensnahe Einrichtungen werden im Rahmen zweier Exkursionen präsentiert.

**Veranstaltungsort:** STAR INN HOTEL, Waltendorfer Gürtel 8-10, A-8010 Graz

**Schulungsgebühr:** für zukünftige Sozialbegleiter\*innen kostenlos!



# Unsere neuen Sozialbegleiter\*innen



# Bericht Sozialbegleitung

Meine Ausbildung zur Sozialbegleiterin endete im November 2020. Bei meinem Abschlussgespräch wurde mir eine Klientin aus dem Iran zugeteilt. Bei unserem ersten Treffen Anfang Dezember 2020 stimmte bei uns beiden die Chemie.

Ich begleite meine Klientin einmal wöchentlich bei Spaziergängen. Da ihre Wohnung sehr klein ist und sie diese gemeinsam mit ihrer Tochter bewohnt, treffen wir uns immer außer Haus. Hin und wieder begleite ich sie zu Institutionen um Ansuchen abzugeben.

Am Beginn unseres Kennenlernens erlebte ich sie als depressive und traurige Frau, die sehr mit ihrer Lebenssituation und mit ihren Schmerzen zu kämpfen hatte.

Ihr Mann lag zu dieser Zeit im Koma und die Ärzte wollten von ihr eine Entscheidung bezüglich Abschaltung der lebenserhaltenden Apparate.

Sie fragte mich, wie ich entscheiden würde. Leider konnte ich ihr auf diese Frage keine Antwort geben. Aber durch Gespräche mit ihren Kindern und mit mir, kam sie zur Entscheidung abzuwarten. Durch dieses Warten wurde ihr schlussendlich die Entscheidung abgenommen. Ende August 2021 verstarb ihr Mann.

Zur selben Zeit wurde sie auch arbeitslos – in dieser Situation ein Glück für sie. Alle Behördengänge konnte sie in Ruhe erledigen und sie konnte auch ein bisschen Kraft tanken.

Trotz Arbeitslosigkeit und des Todes ihres Mannes gewann sie an Selbstvertrauen.

Sie wollte zur Deutschprüfung für den Erwerb der Staatsbürgerschaft antreten. Wir lernten gemeinsam, ich druckte einige Unterlagen zum Lernen aus. Sie meldete sich zur Prüfung an und am 20.11.2021 bestand meine Klientin die Prüfung.

Nach meinem Empfinden ist sie eine starke Persönlichkeit mit klaren Zielvorstellungen. Obwohl sie nach wie vor an multiplen Beschwerden leidet, lässt sie sich nicht gehen und hat schon ein neues Ziel vor Augen – die Prüfung

für den Erwerb der Staatsbürgerschaft. Sie schickte mir den Link für die Vorbereitung der Prüfung. Wir beide bereiten uns zuhause vor und bei den Spaziergängen sprechen wir über das Gelernte. Im März wird sie den Prüfungstermin erfahren.

Seit 1. Februar hat sie auch wieder einen neuen Job für 25 Stunden in der Woche. Sie ist eine so fleißige Frau, die unabhängig sein möchte. Außerdem erlebe ich sie als tolerante und unseren Werten aufgeschlossene Person.

Ich bin wirklich sehr glücklich, dass ich sie kennenlernen durfte. Sie ist für mich eine Bereicherung und mein Horizont wird durch sie erweitert.

Da wir uns immer im Freien getroffen haben, war die Coronazeit kein Grund unsere Spaziergänge auszusetzen.

Ich wünsche mir, dass ich meine Klientin noch sehr lange begleiten darf.

Maria Klug, Sozialbegleiterin

---

## Bericht Sozialbegleitung

Dank **pro humanis** darf ich seit über zwei Jahren eine junge Dame begleiten, die im Laufe ihres Lebens sowohl psychisch als auch physisch viel mitgemacht hat.

In den wöchentlichen Spaziergängen tauschen wir uns gut aus und wirklich alles findet und hat seinen Platz. Ich lerne durch meine aktuelle, insgesamt bereits zweite Klientin eine/ihre Perspektive (neu) kennen und entdecke im Rahmen unserer zahlreichen Gespräche viele Gemeinsamkeiten: Wir erinnern uns an die Helden unserer Kindheit zurück und sammeln dabei fleißig Schritte.

Da wir gleich alt sind, gibt es aus alten (Schul)zeiten in Graz viele Geschichten zu teilen, was uns bewegt und geprägt hat.

Coronabedingt sind manche persönliche Treffen leider ausgefallen, aber mit konsequentem telefonischen Kontakthalten sind wir unserem gewohnten Rhythmus treu geblieben.

Wir haben es mittlerweile geschafft, uns trotz der allerorts geforderten Distanz dennoch gut anzunähern, indem das Vertrauen ihrerseits wächst und unsere Montagstreffen für uns beide ein liebgewonnener Fixpunkt und ein angenehmer Beginn in die neue Woche ist.

Am liebsten bewegen wir uns im Grünen, Wetter und diverse Lockdowns haben uns nur selten einen Strich durch die Rechnung gemacht, sodass wir in ein Kaffeehaus ausgewichen hätten müssen.

Unser gemeinsames Highlight war ein Ausflug auf den Schloßberg an einem schönen Sommertag, Ideen für neue Ziele haben wir auch schon einige!

Seit ich die Schulung bei **pro humanis** absolviert habe, bin ich also stolze Spaziergängerin ;-). Ich darf dabei Zeit schenken und jedesmal aufs Neue bin ich um viele Erfahrungen reicher, ein Stück weiter - auch im Kopf!

Die Begegnungen mit meiner Klientin helfen mir, mich mit alten, nicht mehr dienlichen Überzeugungen und Glaubenssätzen zu konfrontieren, um diese langsam relativieren und adaptieren zu können. Die Supervisionseinheiten und Fortbildungen ermutigen mich zusätzlich, über unterschiedliche Lebensentwürfe, Gesundheit und Demut zu reflektieren – ich bin meiner Klientin sehr dankbar, dass ich durch sie weiterhin pure Dankbarkeit erfahren darf.

Birgit Wenko, Sozialbegleiterin

---

## Bericht Sozialbegleitung

Ich werde nächstes Jahr 70 Jahre alt und kann mich noch immer sehr fürs Ehrenamt begeistern. Was ich damit meine, wissen nur die, die ehrenamtlich tätig sind...

Mir fiel eine Reportage in der „Kleinen Zeitung“ auf, wo sich der Verein **pro humanis** vorgestellt hat. Mir ließ der Artikel keine Ruhe und ich nahm - nach ausgiebiger Information - Kontakt mit Frau Lutzmann auf.

Nachdem mich Frau Lutzmann zu einem Vorstellungsgespräch eingeladen hatte, merkte ich gleich, - da bin ich richtig.

Die Schulung gestaltete sich für mich so spannend und interessant, dass ich traurig war, als diese nach 3 Monaten zu Ende ging.

Ich kann gar nicht sagen, welcher Schwerpunktnachmittag der Interessanteste war, weil jedes Thema für sich sehr kompetent vorgetragen wurde. Es war zwar von den Themen her „schwere Kost“, aber mir waren die Vorträge meistens zu kurz...

Im Jänner wurde es ernst und „meine Bereichsleiterin“ schlug mir eine Klientin vor.

Erwartungsvoll stellte ich mich einer 84 Jahre alten Dame vor, die alleine das Haus nicht verlassen kann. Wir merkten gleich, dass wir zwei „es miteinander probieren wollen“.

So verbringen wir jeden Donnerstagnachmittag 1-2 Stunden miteinander.

Ich muss sagen, dass es mir „nachher“ immer besser geht. Ich kann meine Sorgen vergessen und freue mich, dass meine Klientin viel aus ihrem Leben erzählt.

Mir geht es nachher deshalb besser, weil ich jedes Mal merke, dass eine schön eingerichtete Villa mit kleinem Mercedes in der Garage keine Garantie sind, glücklich zu sein.

Sie kann nur mit Sauerstoff leben und ich denke sehr, sehr oft, wie schön das Leben ist, wenn man tiefe köstliche Atemzüge machen kann und mobil ist, ohne angewiesen zu sein auf fremde Hilfe.

Somit freue ich mich, dass wir eine Win-win-Situation haben. Sie freut sich, dass sie ein wenig Ansprache hat und ich merke wieder, worauf es im Leben ankommt...

Andrea Steinberger, Sozialbegleiterin

# Weiterbildungen Frühjahr



## „Raus aus dem Irrgarten der Gefühle“

### Mag. Herwig Thelen

Klinischer Psychologe & Gesundheitspsychologe

Die Begleitung von Menschen ist Beziehungsarbeit und mehr als jede andere Tätigkeit von Gefühlen und Affekten gefärbt.

Wie kann ich die Gefühle meines Gegenübers wahrnehmen und verstehen. Wie kann ich mich verhalten, wenn Gefühle den gewohnten Rahmen verlassen.

Welche Affekte steuern mich selbst, ohne dass ich es bemerke. Die Kenntnis der psychischen Kräfte und das modulierende Begleiten von akzentuierten Gefühlen stellt nicht nur eine Grundlage der sozial-psychiatrischen Hilfe dar, sondern leistet auch wesentliche Beiträge zur Selbstsorge und Burnout-Vorsorge.

Als klinischer Psychologe und Trainer für "Neue Autorität" biete ich ein übersichtliches Arbeitsmodell, das auf psychiatrische Störungen und Traumafolgen ebenso eingeht, wie auf alltäglichere Phänomene wie Stimmungsschwankungen und Gefühlsakzente.

Sie lernen dabei, krisenhafte Gefühlsausbrüche von generalisierten emotionalen Schutzmustern zu unterscheiden und auf beides persönlichkeits- und beziehungsstärkend einzugehen.



**Samstag, 27. Februar 2021, 09.00 – 14.00 Uhr**

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

# Weiterbildungen Frühjahr



## "Warum nehmen sie sooo schwer Hilfe an?"

### **Dr. Alexis Matzawrakos**

Facharzt für Psychiatrie und psychotherapeutische Medizin, Leitung GPZ Graz;



Wir haben uns dafür entschieden, mit älteren Menschen zu arbeiten.

Nach Hartmut Radebold (Psychiater, Psychoanalytiker, Altersforscher & "Begründer der deutschsprachigen Psychotherapie Älterer") tun wir das, weil wir signifikant einen besseren Bezug zum Alter haben und diesbezüglich schönere Kindheitserinnerungen mitbringen.

Unser aller Altersbild ist geprägt von Defiziten, Verlusten, Krankheit, Demenz, Angst, Autonomieverlust, Scham, Todesnähe, dem „Allein-Sein“ und Heimunterbringung.

Schauen wir uns gemeinsam besondere Aspekte an, welche das Alter(n) mit sich bringt, und welche das Arbeiten mit älteren Menschen so faszinierend und herausfordernd machen kann:

Verhaltensbiologische, philosophische und ethische Aspekte, die besondere Bedeutung der Angehörigenarbeit und vieles mehr.

**Samstag, 20. März 2021, 09.00 – 14.00 Uhr**

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

# Weiterbildungen Frühjahr



## „Auf der Spur meiner Motivation“

### Beate Reiß, DSA

Systemische Lebens- und Sozialberaterin,  
Systemisch-kunsttherapeutische Supervisorin



Was bewegt mich – was möchte ich bewegen?  
Wir werden diesen Fortbildungstag zur Reflexion  
nützen, um die eigene Motivation (wieder) zu  
finden oder etwas Neues daran zu entdecken.  
Wertschätzend wollen wir auf das schauen, was  
uns bewegt oder gar antreibt.

Dabei gehen wir folgenden Fragen nach:

- Was motiviert mich für die Arbeit bei **pro humanis**?
- Warum mache ich das alles?
- Was sind die Quellen, die mich nähren?
- Was treibt mich an?
- Was hilft mir, wenn ich Zweifel habe oder mir die Motivation fehlt?

**Samstag, 24. April 2021**  
**09.00 – 14.00 Uhr**

**Samstag, 29. Mai 2021**  
**09.00 – 14.00 Uhr**

**online**  
oder  
**präsenz**

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

# Weiterbildungen Herbst



## „Werte BELEBEN“

### Dr. Hannes Weinelt

Studium der Philosophie, Psychologie & Geschichte

Jeder Mensch kann sich jederzeit zu mehr befähigen!

Wie? Durch die Aktivierung und den kontinuierlichen Einsatz konstruktiver Handlungswerte.

In diesem Workshop beschäftigen wir uns auf neutrale Art – ohne Beeinflussung von Politik oder Religion – mit dem Thema Werte.



Mit 80 ausgewählten Werten stehen uns 80 konstruktive Handlungsmöglichkeiten zur Verfügung, um

- unsere Ziele zu erreichen
- in allen Lebenslagen Probleme effektiver zu meistern
- unsere Potentiale zu entfalten
- mehr Zufriedenheit und Lebensfreude zu erlangen
- Sinn, Orientierung und Kraft zu gewinnen.

Werte BELEBEN uns in dem Maße, wie wir die Werte BELEBEN!  
Nach einer kurzen theoretischen Einführung zum Thema Handlungswerte werden wir aktiv und praktisch an der Wertebelebungsarbeit arbeiten.

**Samstag, 16. Oktober 2021, 09.00 – 14.00 Uhr**

**Gruppenraum pro humanis  
Dreihackengasse 1  
8020 Graz**

# Weiterbildungen Herbst



## „Das Geheimnis unserer inneren Stärke - Resilienz als Grundlage für souveränes Handeln“

**Mag.<sup>a</sup> Eva Fidlschuster**

Trainerin Persönlichkeitsentwicklung & Dipl. Coach

Resilienz, die psychische Widerstandsfähigkeit, ist unerlässlich, um schwierige Situationen im Leben bewältigen zu können. Eine ausgeprägte Resilienz hilft dabei, gelassener mit Veränderungen umzugehen und an Herausforderungen nicht zu zerbrechen.

Durch die Kenntnis und Anwendung der Resilienz-Strategien verfügen Sie nach dem Seminar über mehr innere Stärke, sind gelassener und gehen souveräner mit vielen Situationen des Lebens um.

Mit neuer Leichtigkeit meistern Sie Ihre täglichen Aufgaben.

- Resilienz – Begriffsklärung und Bedeutung für die Entwicklung der psychischen Widerstandskraft
- Die sieben Säulen der Resilienz
- Neueste neurobiologische Erkenntnisse um die Psyche zu stärken und Entspannung umzuschichten
- Faktoren und Schlüsselemente für mehr innere Widerstandskraft



**Samstag, 13. November 2021, 09.00 – 14.00 Uhr**

**Gruppenraum pro humanis  
Dreihackengasse 1  
8020 Graz**

# Weiterbildungen Herbst



„Alle können kreativ sein.  
Sogar Künstler\*innen.“

## Jörg-Martin Willnauer

Autor, Moderator, Musiker, Coach & Kabarettist  
Leibt, lebt, lacht & lustwandelt in Graz



Was wächst auf unserer kleinen Erde unbegrenzt?  
Die Dummheit. Die Liebe. Die Kreativität. Und: Der  
Schuldenberg.

Was steht im Mittelpunkt unseres Workshops?  
Du hast den Test bestanden.

Im Dialog beschäftigen wir uns mit folgenden Fragen:  
Kann Kreativität unsere Arbeit erleichtern? Unser Leben bereichern?

Funktioniert sie auch im Team?  
Wo ist meine persönliche Kreativität? Wie kann ich sie entwickeln?

## Verschoben auf Frühjahr 2022

**Samstag, 27. November 2021, 09.00 – 14.00 Uhr**

**Gruppenraum pro humanis  
Dreihackengasse 1  
8020 Graz**

# Sommerausflug Erlebnishof

Rezek 10. Juli









# Generalversammlung



Am 27. September fand in den Räumlichkeiten von **pro humanis** die statutenmäßige Generalversammlung 2021 statt, wobei ein wichtiger Tagesordnungspunkt auch die Wahl des Vorstandes war.

Drei Vorstandsmitglieder (Sylvia Schalek, Helga Zöhrer & Reinhard Kostial) standen für die kommende Periode nicht mehr zur Verfügung und wurden für ihr langjähriges Engagement gebührend verabschiedet.

Als Nachfolger\*innen im Vorstand dürfen wir begrüßen:

Dr.<sup>in</sup> Martina Schönauer-Cejpek  
Michaela Stiegler  
Dr. Hannes Weinelt



# Jahresfachtagung zum Thema "Resilienz"



**Samstag, 09. Oktober 2021**

## Hauptvortrag: Resilienz

Der Begriff Resilienz ist in aller Munde. Wen wundert's, wird doch unsere Welt immer komplexer, vielschichtiger und zum Teil auch belastender.

Die eigenen Ressourcen und Leistungspotenziale, aber auch Schwächen zu kennen, seine Resilienz zu erhöhen, um die persönliche Widerstandskraft, Flexibilität und innere Stabilität zu steigern, wird in einer immer schneller und komplexeren Welt von essentieller Bedeutung für unsere Gesundheit.



Andreas Herz

## 3 Workshops am Nachmittag



### Mit HERZResilienz® zu innerer Stärke und persönlicher Widerstandskraft

Die eigenen Ressourcen und Leistungspotenzial, aber auch Schwächen zu kennen, um die persönliche Widerstandskraft und innere Stabilität zu steigern, wird für die Gesundheit immer wichtiger.

- Kenntnisse & Ausbau der westlichen & östlichen Säulen der Resilienz, um auch in Zeiten der Beschleunigung nicht den Halt zu verlieren
- Stärkung Ihrer Widerstandskraft auf allen Ebenen – körperlich und mental – und somit belastenden Faktoren auf Augenhöhe begegnen
- Körperliche, soziale und mentale Resilienz
- Die 7 westlichen Säulen der Resilienz
- Die 2 östlichen Säulen der Resilienz erkennen, stärken und ausbauen
- Die vier Objekte der Achtsamkeit aus den östlichen Wissenschaften
- Positive Psychologie – Achtsamkeit – Glück – Mut
- Stress aus neurobiologischer Sicht

Die vier Objekte der Achtsamkeit aus den östlichen Wissenschaften

- Positive Psychologie – Achtsamkeit – Glück – Mut
- Stress aus neurobiologischer Sicht
- Die beiden Gegenspieler «Verweigerer und Antreiber»
- HERZResilienz® Sinnes- und Zonencheck
- HERZResilienz®2go als persönliches Übungskonzept

**Referent: Andreas Herz, MSc;**  
Erfolgsautor und Resilienzexperte,



### Achtsame Selbstfürsorge

Sozialbegleiter\*innen sorgen sich um ihre Klient\*innen. Sie kümmern sich um deren Wohlergehen. Was machen Sie für ihr eigenes Wohlergehen? Dieser Workshop richtet den Blick auf das eigene Wohlbefinden.

- Sie bekommen kurze, körperbezogene Meditationen und Körperübungen (Selbst-Breema) angeleitet,
- lernen die Grundelemente aus MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) kennen, und
- reflektieren die Möglichkeiten, ihren persönlichen Alltag achtsam zu gestalten.

### Referentin: **Mirijam G. Fink**

Psychologische Beraterin, DGKP,  
Studium Gesundheitspädagogik,  
Pflégewissenschaft, Med. Psychologie,



### **3 Um unser Glück müssen wir uns selbst kümmern** **Erkenntnisse aus der Positiven Psychologie**

Was hilft uns dabei, in unserem alltäglichen Leben glücklicher zu werden und auch zu bleiben? Wie können einfache Aktivitäten unsere persönliche Lebenszufriedenheit erhöhen? Die Positive Psychologie erforscht die Bedingungen, die uns helfen, glücklich zu leben und zu arbeiten.

In diesem Workshop erhalten Sie praktische, lebensnahe Impulse für Ihren Alltag. Sie lernen einfache und kurze Übungen um Ihre eigene Resilienz und Lebensfreude nachhaltig zu steigern.

Denn es macht Sinn, sich aktiv um das persönliche Glück zu kümmern.

- Was macht uns nachhaltig glücklich?
- Erkenntnisse aus der Wissenschaft des Glücks
- Anregungen für den Alltag

### Referentin: **Mag.<sup>a</sup> Eva Fidlschuster**

Trainerin im Bereich  
Persönlichkeitsentwicklung & Dipl. Coach



# Ehrungen



35 Ehrungen für 325 Jahre Vereinszugehörigkeit:





19 x 5 Jahre  
 9 x 10 Jahre  
 2 x 15 Jahre  
 3 x 20 Jahre  
 2 x 25 Jahre



# Medien



## Zugriffe auf [www.prohumanis.at](http://www.prohumanis.at)



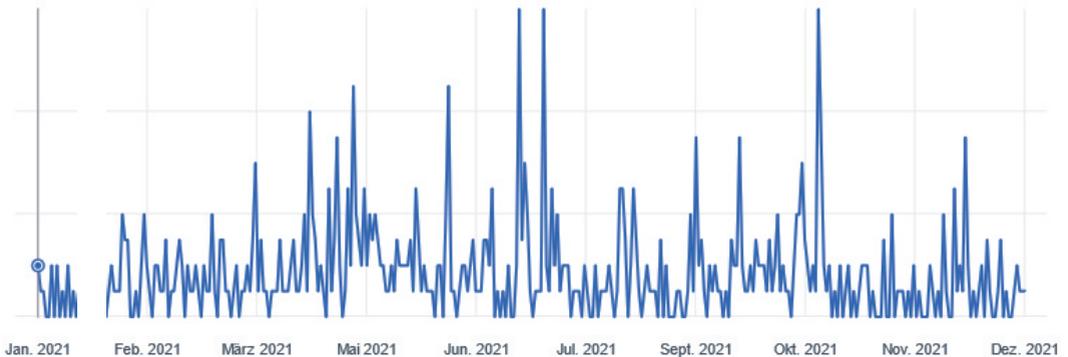
15310  
Besucher



61218  
Seitenaufrufe

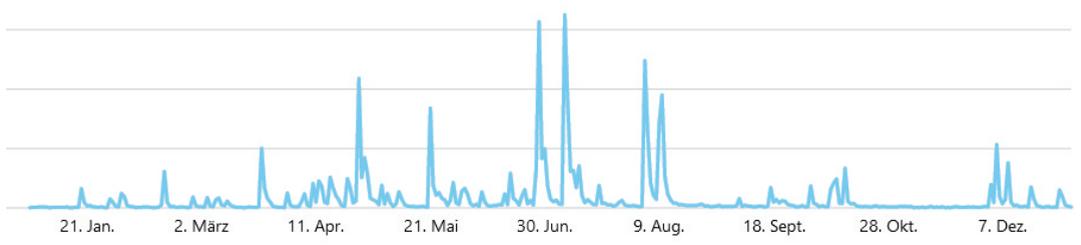


54 %  
Mobile Seitenaufrufe

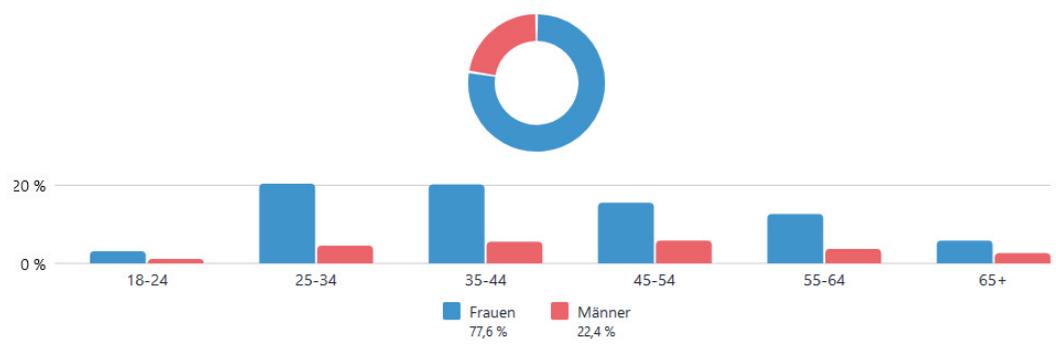




# Seitenaufrufe bei Facebook

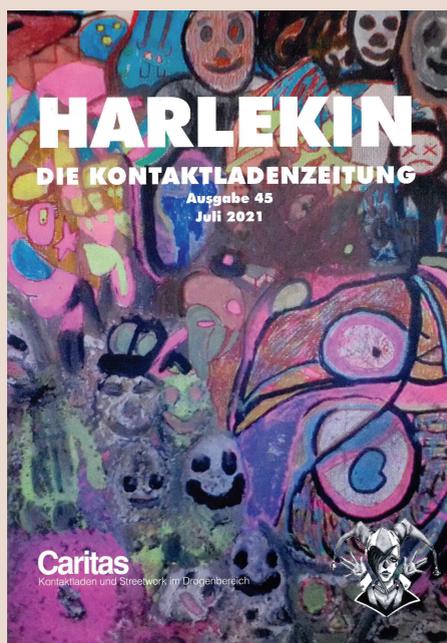


Alter und Geschlecht ⓘ



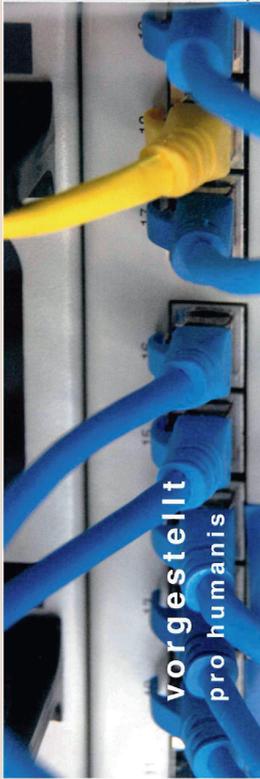
14.07.2021

**Sozialbegleiter  
\*innen** dringend  
gesucht.  
**Steiermarkweit!**  
Wir bieten eine  
kostenlose  
60-stündige  
Schulung,,  
regelmäßig  
(kostenlose)  
Supervisionen und  
Weiterbildungen,  
Teilnahme an  
Jahresfachtagung,  
Sommerausflug und  
Adventfrühstück  
und vieles mehr! Bei  
Interesse einfach  
melden unter  
**www.prohumanis.at**  
oder gleich anrufen  
unter  
**Tel. 0316/827707**



07/2021





## vorgestellt pro humanis

pro humanis sozialbegleitung | seitfarrer beilng

### Leben helfen!

Die Arbeit von pro humanis bzw. den „Ehrenamtlichen Sozialbegleiter\*innen“ in der Steiermark

Seltene Erkrankungen werden in unserer Gesellschaft nach wie vor oft verleugnet oder belächelt, obwohl die Anzahl der Betroffenen Jahr für Jahr dramatisch ansteigt. Laut einer Studie der österreichischen Sozialversicherung nehmen jährlich rund 800.000 Österreicher\*innen das Gesundheitssystem wegen psychischer Erkrankungen in Anspruch. Diese Zahl basiert auf Verdienkarten- und Krankenstandsdaten, stattdessen werden die Verzweiflung und psychoterrorisierende Belastung der Betroffenen nicht berücksichtigt. WHO geht davon aus, dass in spätestens 10 Jahren psychische Erkrankungen der Hauptgrund für Krankenstände bzw. sogar Arbeitsunfähigkeit sind.

Die COVID-19 Pandemie hat uns gezeigt, wie wichtig der soziale Zusammenhalt gerade in Krisenzeiten ist. Durch die Einschränkung der sozialen Kontakte, das „sich nicht anstecken lassen“, die Isolation und die Einsamkeit kann man jetzt schon davon ausgehen, dass es zu einem Anstieg der psychischen Erkrankungen kommen wird.

Sehr oft sind Angst- & Zwangserkrankungen, Einsamkeit, Isolation und/oder Ausgrenzung womöglich die ersten Anzeichen. Wenn die Psyche/Seele den Lebensweg mit Stolpersteinen prasselt, bietet sich die **Sozialbegleitung** als niederschwellige und rasch umsetzbare Hilfsmaßnahme an.

Und genau dort setzt **pro humanis** an.

Derzeit sind in der gesamten Steiermark rund 300 geschulte „Ehrenamtliche Sozialbegleiter\*innen“ bei **pro humanis leben, helfen.** Sie unterstützen Betroffene dabei, in den Alltag zurückzukehren, die eigene Lebensqualität zu verbessern und 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, eine Verbesserung ihrer Lebensqualität möglich!

Es geht dabei NICHT um die Durchführung von Pflegeaufgaben oder Fahrten sowie Besorgungen, sondern rein um die Aufrechterhaltung eines sozialen Kontaktes.

Sozialbegleiterinnen und Sozialbegleiter unterstützen und begleiten Klient\*innen für eine bestimmte Zeit, wenn sie

- sich allein fühlen,
- gerne mit jemandem reden möchten
- gerne spazieren gehen
- gerne ein Kaffeehaus besuchen möchten
- oder Unterstützung in Alltagssituationen benötigen

Sozialbegleiter\*innen

- bieten einen stabilen, sozialen Kontakt über einen bestimmten Zeitraum
- sind eigens für die Tätigkeit Sozialbegleitung ausgebildet und besitzen ein Grundwissen über psychische Erkrankungen
- haben Erfahrung und Verständnis im Umgang mit Menschen
- sind zur Verschwiegenheit verpflichtet
- sind ehrenamtlich tätig
- sind zuverlässig und vertrauensvoll
- treffen sich einmal pro Woche für ein bis 2 Stunden mit den Klient\*innen

Ehrenamtliche Sozialbegleitung

- ist kostenlos für psychisch beeinträchtigte Menschen
- ist ein Beziehungsangebot auf gleicher Augenhöhe
- ist auch für die Sozialbegleiter\*innen bereichernd
- fördert Verständnis und Akzeptanz von psychischen Erkrankungen in unserer Gesellschaft.



## pro humanis leben. helfen.



Wie kam es eigentlich zur Gründung von **pro humanis**?

**Anfang der 1990er Jahre** kam von Seiten des Landesenerkrankenhauses Graz (heute LKH Graz II, Standort Stod) eine Anfrage an die Katholische Frauenbewegung Steiermark mit der Bitte, für Frauen nach deren Entlassung aus der Psychiatrie ein ihrem Wohnort Unterstützung anzubieten. Frau Augustine Wögerer, langjährige Mitarbeiterin der Katholischen Frauenbewegung Steiermark, übernahm die Aufgabe einer „Nachbegleitung“ ein. Am 14. November 1991 öffnete die „Oase“ ihre Pforten. Damit war vorläufig eine Anlaufstelle für Frauen mit psychischen Problemen geschaffen.

Knapp ein Jahr später, am 13. 10. 1992 wird der Verein „Frauen für Frauen“ von Frau Augustine Wögerer gegründet. Er ist ein Zusammenschluss von Land, Stadt, Gemeinden und der Aufsicht der Nachbegleitung beginnt. Es ist ein Kampf um Arztempfänger und Subventionen es ist eine Suche nach ehrenamtlichen Mitarbeiter\*innen immer verstärkter über Graz hinaus in die gesamte Steiermark. Und es beginnt ein intensiver Aufbau eines Netzwerkes im Landesenerkrankenhause, wird zu einer zweizeiligen Struktur. Relativ bald werden auch Supervisionsgruppen in Graz gegründet. Im Jahr 1997 war es möglich, 2 Personen fix anzustellen und durch die vermehrte Nachfrage nach männlichen Sozialbegleitern wurde auch eine Ausbildungsgruppe für Männer gestartet. Der Verein wird 1998 von „Frauen für Frauen“ in **„pro humanis leben, helfen.“** umbenannt. Die Beratungsstelle in Graz bleibt beim Namen „Frauen für Frauen“.

Die Kooperation mit den zugewanderten bzw. antragstellenden Institutionen wurde im Laufe der Jahre immer enger. In sozialen und rechtlichen Angelegenheiten wird Sozialbegleitung deutlich **pro humanis** wird Mitglied beim Dachverband pro humanis Austria.

Im Jahr 2002 erhält **pro humanis** die große Humanitas Medaille des Landes Steiermark.

Neben vielen Qualitätssicherungsmaßnahmen wird auch ein neues Leitbild erarbeitet und 2006 das Projekt „next task 60+“ initiiert. Ziel des Projektes ist es, Männer im Übergang zwischen Jugend und Alter durch die ehrenamtliche Sozialbegleitung zu motivieren.

**pro humanis** war seiner Zeit schon immer etwas voraus und bereits 2010 wurde das Projekt „pro-mi - Sozialbegleitung

für Migrant\*innen“ konzipiert. Konkret sollen Migrant\*innen als Sozialbegleiter\*innen und als Multiplikatoren für die Förderung psychischer Gesundheit in ihrer Zielgruppe gewonnen und qualifiziert werden. Darüber hinaus wurde angestrebt, die transkulturelle Kompetenz der einheimischen Sozialbegleiter\*innen zu erhöhen, um sie für kultursensible Begleitung zu befähigen.

Im Jahr 2012 feiert **pro humanis** sein 20-jähriges Jubiläum, welches leider auch durch den Tod der Gründern des Vereins, Frau Gusti Wögerer, überschattet war.

Im Rahmen der Schulung „Einführung in die soziale Psychiatrie“ kann **pro humanis** im Jahr 2016 die 1000. Sozialbegleiter\*in begrüßen.

Einen Völlig neuen Weg geht der Verein ab dem Jahr 2018 um für die zukünftigen Aufgaben gerüstet zu sein. Es wird vereinsintern beschließen, auf ein kollegiales Führungsmodell umzustellen, es gibt also keine Geschäftsführung, sondern das gesamte Team (5 hauptamtliche Mitarbeiter\*innen) versteht sich dem Vorstand und führen gemeinsam. Mit Hilfe einer externen Organisationsentwicklerin startet der Prozess der Umstrukturierung welcher 2019 durch die Änderung der Statuten fixiert wird. Auch konnte mit der langjährigen Zusammenarbeit mit der Caritas für eine absolute Fachkraft als neue Chefin gewonnen werden.

Aufgrund der steigenden Nachfrage nach diesem **kostenlosen** Angebot für psychisch beeinträchtigte Menschen werden dringend weitere Freiwillige (Frauen und Männer, jung und alt) in allen steirischen Bezirken gesucht.

#### Kontakt

Dreihackengasse 1, 8020 Graz  
0316 / 82 77 07

office@prohumanis.at

www.prohumanis.at

www.facebook.com/prohumanis

Öffnungszeiten:

Montag - Freitag 09:00 bis 13:00 Uhr

Beratung nach Vereinbarung

# „Es ist schön, wenn man helfen kann“

**Theresia Filzwieser aus Spital/Semmering ist Sozialbegleiterin bei „pro humanis“. Weitere werden gesucht.**

VON ANGELINA KOIDL

„Bei den Begleitungen bekommt man selbst so viel zurück. Und, es ist schön, jemandem helfen zu können“, sagt Theresia Filzwieser aus Spital/Semmering. Die 72-jährige ist eine von 300 ehrenamtlich tätigen Sozialbegleitern in der Steiermark vom Verein „pro humanis“, der Menschen mit psychischen Erkrankungen und Beeinträchtigungen unterstützt. Neue ehrenamtlich tätige Sozialbegleiter werden dringend gesucht.

*„Bei den Begleitungen bekommt man selbst so viel zurück. Und, es ist schön, jemandem helfen zu können.“*

Theresia Filzwieser

Laut einer Studie der Österreichischen Sozialversicherungen nehmen jährlich rund 900.000 Österreicher das Gesundheitssystem wegen psychischer Erkrankungen in Anspruch – Tendenz steigend. Seelische Erkrankungen sind in der Gesellschaft oft noch ein Tabuthema; darüber gesprochen wird nicht gerne. Durch die Corona-Pandemie, die Einschränkungen der sozialen Kontakte mit sich brachte, aber auch durch die Gesamtsituation wird ein Anstieg der psychischen Erkrankungen erwartet.

## 22 Jahre Sozialbegleiterin

Die Sozialbegleiter von „pro humanis“ unterstützen Betroffene dabei, in den Alltag zurückzufinden und geben ihnen Zeit, Zuwendung und Zuversicht in Form von Gesprächen und



Zuhörer sein: Im Bezirk Bruck-Mürzzuschlag gibt es 25 ehrenamtlich tätige Sozialbegleiter vom Verein „pro humanis“.

Symbolbild: pro humanis

meinsamen Unternehmungen. Theresia Filzwieser aus Spital/Semmering ist schon seit 22 Jahren in dem Verein ehrenamtlich tätig und hat in diesen Jahren 3 Klienten begleitet, ihre erste Klientin überhaupt begleitet sie nach wie vor. „Ich bin für sie jetzt der Zuhörer; dass sie eine Ansprache hat, ist ihr sehr wichtig, denn sie ist nicht mehr mobil“, erzählt Filzwieser. Einmal in der Woche für ein bis zwei Stunden besucht sie ihre Klientin. Mit ihrem Engagement wolle sie etwas zurückgeben, denn ihr gehe es gut. Die Sozialbegleiter wiederum erhalten Unterstützung vom Verein selbst durch kostenlose Supervisionen und Weiterbildungen zu verschiedenen Themen.

## Längerfristige Begleitung

Die Begleitungen der Spitalerin Theresia Filzwieser waren bislang alle immer längerfristig, über mehrere Jahre. „Mit einer Klientin habe ich viel unternommen, wir waren Ski fahren, gingen in Konzerte“, erzählt Filzwieser. Die Herausforderung bei dieser ehrenamtlichen Tätigkeit sei, wie sie sagt, dass man auch persönlich mit den Erlebnissen und mit den Klienten selbst zu-

recht kommt. „Manchmal ist das schon auch sehr bedrückend“, betont Filzwieser.

## Kostenlose Ausbildung

Für die im Herbst startende Ausbildung zum ehrenamtlichen Sozialbegleiter von „pro humanis“ werden 50 Teilnehmer gesucht. Die Ausbildung ist eine 60-stündige Schulung mit Zertifikat, die kostenlos ist. Die Referenten sind Spezialisten mit langer Erfahrung aus der Medizin bzw. Psychologie und diversen Beratungsstellen. Im Bezirk Bruck-Mürzzuschlag gibt es aktuell 25 ehrenamtliche Sozialbegleiter – 20 davon sind Frauen, fünf Männer.

## KONTAKT UND INFOS

Rufen Sie den Verein „pro humanis“ an, wenn sie unverbindlich anfragen möchten – entweder unter der Telefonnummer 0316/82 77 07 oder per mail unter office@prohumanis.at. Weitere Informationen bzw. mehr über den Verein „pro humanis“ und seine Arbeit erfahren Sie auch unter: [www.prohumanis.at](http://www.prohumanis.at) oder <https://www.facebook.com/prohumanis/>.

## Sozialbegleiter werden im Bezirk dringend gesucht

Seit 29 Jahren sind steiermarkweit rund 300 geschulte ehrenamtliche Sozialbegleiter bei „pro humanis“ aktiv und unterstützen Betroffene dabei, in den Alltag zurückzufinden. Der Bedarf an Sozialbegleitung ist nach dem letzten Jahr so groß wie noch nie. Aufgrund der steigenden Nachfrage nach diesem kostenlosen

Angebot für psychisch beeinträchtigte Menschen werden noch dringend Freiwillige gesucht. Unverbindliche Anfragen werden unter 0316/827707 oder per Mail an [office@prohumanis.at](mailto:office@prohumanis.at) beantwortet. Weitere Informationen und mehr über den Verein und dessen Arbeit erfahren Sie auch unter: [www.prohumanis.at](http://www.prohumanis.at)



In Graz-Umgebung werden dringend Sozialbegleiter gesucht. KK

### 6 LOKALES



In Graz-Umgebung werden dringend Sozialbegleiter gesucht. KK

### Sozialbegleiter dringend gesucht

Seit 29 Jahren sind steiermarkweit rund 300 geschulte ehrenamtliche Sozialbegleiter bei „pro humanis“ aktiv und unterstützen Betroffene dabei, in den Alltag zurückzufinden. Der Bedarf an Sozialbegleitung ist nach dem letzten Jahr so groß wie noch nie. Aufgrund der steigenden Nachfrage nach diesem kostenlosen Angebot für psychisch beeinträchtigte Menschen werden noch dringend Freiwillige gesucht. Unverbindliche Anfragen werden unter 0316/827707 oder per Mail an [office@prohumanis.at](mailto:office@prohumanis.at) beantwortet. Weitere Informationen und mehr über den Verein und dessen Arbeit erfahren Sie auch unter: [www.prohumanis.at](http://www.prohumanis.at)

## „Das ist eine Bereicherung fürs Leben“

pro humanis sucht wieder neue Mitglieder. Marianne Ulz-Adam aus Straß ist eine der vielen ehrenamtlichen Sozialbegleiter.

Von Barbara Kahr

Sie helfen psychisch beeinträchtigten und erkrankten Menschen in den Alltag zurückzufinden: Die Mitglieder von pro humanis. Derzeit sucht die Organisation wieder neue ehrenamtliche Sozialbegleiter. Eine Sozialbegleiterin von pro humanis ist Marianne Ulz-Adam aus Straß in der Steiermark. Die 56-Jährige hat im September 2017 mit der 60-stündigen Ausbildung begonnen und Anfang 2018 bereits ihre erste Klientin betreut. „Ich habe damals im Sozialbereich etwas für mich gesucht, da habe ich einen Zeitungsartikel über pro humanis gelesen und mich entschlossen, das zu machen“, erzählt sie.

Die Familie reagierte zuerst skeptisch, doch Ulz-Adam vertraute ihrem Bauchgefühl. Zum Glück, wie sie heute rückblickend sagt. Schon vor der psychischen Krankheit der Klienten hatte die Städterin nie „Natürlich war ich bei meinem

ersten Treffen nervös, aber man bekommt so unglaublich viel zurück und kann viel vom anderen lernen“, resümiert sie. Zwei Stunden alle 14 Tage ist sie für ihre Klientin ehrenamtlich da. Immer wieder unternehmen sie gemeinsam kleinere Ausflüge oder treffen sich zum Gespräch. Dabei erfährt man einiges aus dem Leben des Klienten, auch dunkle Zeiten, wie Ulz-Adam erklärt. Oft reiche es dabei schon einflächig zuzuhören und da zu sein.

**Wichtig sei aber auch** sich abgrenzen und bewusst einmal „Nein“ sagen zu können. „Man wisse zu setzen ist auch für sich selbst wichtig“, erklärt die 56-Jährige. Um Zahnase abzuschaalen, geht sie regelmäßig mit ihrem Hund spazieren. Aber auch die Kleidung zu wechseln oder eine Dusche kann helfen, auf andere Gedanken zu kommen. Belastend sei die Arbeit keinesfalls, sondern eine Bereicherung. „Die Mi-



Marianne Ulz-Adam nach ihrem Abschluss der Ausbildung zum Sozialbegleiter von pro humanis

gliedschaft bei pro humanis und die damit verbundene Arbeit ist eine Bereicherung fürs Leben“, betont sie.

Eine Situation hat die Städterin besonders berührt und in ihrem Tun noch bestärkt: „Bei einem Klientenbraten mit meiner Klientin und deren Tochter unnamte sie plötzlich ihr Kind. Die Tochter war ganz verdutzt, weil die Mütter das

sonst nie macht. Sie hat in ihrem Leben viel Gewalt erfahren und da ist es schön, dass es da noch Liebe in ihrem Leben gibt und sie ihre Tochter unnamt kann“, erzählt Ulz-Adam gerührt. Wenn sie nur einer Klientin das mitgeben kann, sei sie zufrieden.

Die Organisation pro humanis hat aber auch eine Veränderung in ihrem Leben bewirkt.

Die Städterin hat ihren Job an den Nagel gehängt und die Ausbildung zur psychologischen und psychosozialen Beraterin gemacht.

„Die Organisation ist ein Geschenk für die gesamte Gesellschaft und war für mich ein Sprungbrett in ein neues berufliches Leben. Mitglied werden kann ich nur empfehlen“, sagt sie.

### ZU PRO HUMANIS

Die Organisation pro humanis gibt es seit 29 Jahren. Die Mitglieder durchlaufen eine 60-stündige Schulung mit abschließendem Zertifikat. Rund 300 geschnitte ehrenamtliche Sozialbegleiter arbeiten stellenermaßen mit psychisch Erkrankten zusammen.

Neue Mitglieder werden dringend in der ganzen Steiermark gesucht. Unverbindliche Anfragen sind telefonisch unter (0316) 82.77.07 oder per E-Mail an [office@prohumanis.at](mailto:office@prohumanis.at) möglich. Weitere Informationen finden Sie auf [www.prohumanis.at](http://www.prohumanis.at).

digital

Nachrichten – aktuell und überall verfügbar.

KLEINE ZEITUNG

04.08.2021  
Voitsberg

## Sozialbegleiter dringend gesucht

Das letzte Jahr hat uns gezeigt, wie wichtig sozialer Kontakt für jeden Menschen ist. Wenn die Seele den Lebensweg mit Stolpersteinen pflastert, bieten sich Sozialbegleiter als Stütze an. Einmal in der Woche: Zeit, Zuwendung, Zuversicht sind dabei die Mittel erster Wahl, um Selbstvertrauen und Stärke zu geben, um wieder in den Alltag zurückzufinden. Aktuell sind steiermarkweit rund 300 geschulte „Ehrenamtliche Sozialbegleiter“ bei „pro humanis leben. helfen.“ aktiv tätig. Aufgrund der steigenden Nachfrage nach diesem kostenlosen Angebot für psychisch beeinträchtigte Menschen werden noch dringend Freiwillige gesucht. Auch in Voitsberg werden wieder neue, engagierte ehrenamtliche Sozialbegleiter benötigt. Dazu erhalten sie eine knapp 60-stündige Ausbildung kostenlos. Diese startet am 17. September und findet jeweils Freitagnachmittag statt. Infos unter 0316/82 77 07, office@prohumanis.at oder www.prohumanis.at.

04.08.2021  
Murtal



Pro Humanis sucht derzeit neue Sozialbegleiter. Foto: IX

## Sozialbegleitung ist wichtiger denn je

MURTAL. Über alle Bevölkerungsgruppen hinweg – nach einer leichten Entspannung im Sommer 2020 – fühlten sich viele Menschen einsam. Das zeigt eine neue Auswertung einer Langzeitstudie über die Pandemie und deren wirtschaftliche und soziale Folgen, die von der Universität Bielefeld durchgeführt worden ist. Besonders die Kontaktbeschränkungen bereiten vielen Menschen Probleme.

Die Forscher fragten auch nach der Lebenszufriedenheit und dem emotionalen Wohlbefinden: Hier zeigte sich, dass beides im Vergleich zum ersten Lockdown im zweiten Lockdown stark abgenommen hat. Die Verfasserinnen schlussfolgern daraus, dass die Bevölkerung beim ersten Lockdown noch vergleichsweise resilient war. Damals blieb die Lebenszufriedenheit weitgehend unverändert im Vergleich zu den Werten vor der Krise.

Das letzte Jahr hat uns also gezeigt, wie wichtig sozialer Kontakt für jeden Menschen ist. Angst, Einsamkeit, Isolation und/oder Ausgrenzung machen krank und sind oft die ersten Anzeichen für seelische Erkrankungen. Für Menschen mit psychischen Erkrankungen sind soziale Kontakte doppelt wichtig. Sie geben Halt, Zuspruch und Sicherheit.

Seit 29 Jahren sind steiermarkweit rund 300 geschulte ehrenamtliche Sozialbegleiter bei „pro humanis“ aktiv und unterstützen Betroffene dabei, in den Alltag zurückzufinden. Neue Helfer werden dringend gesucht: (0)316/827707 oder office@prohumanis.at.

## WESTSTEIERMARK

# „pro humanis“ sucht ehrenamtliche Helfer für die Sozialbegleitung

Verein „pro humanis“ sucht auch 2021 wieder nach Freiwilligen, die Menschen mit seelischen Erkrankungen Beistand leisten wollen.

**A**ufgrund von plötzlichen Schicksalsschlägen, familiären oder beruflichen Problemen wissen viele Menschen nicht mehr, wo ihnen der Kopf steht. Jetzt in der Krise ist der Bedarf an seelischer Unterstützung groß wie nie. Darum sucht der Verein „pro humanis“ auch für den Bezirk Voitsberg aktiv nach Ehrenamtlichen, die sich als Sozialbegleiter für Menschen mit psychischen Beeinträchtigungen engagieren wollen.

Denn schon ein sozialer Kontakt könne Wunder bewir-

ken: „Jemandem zum Reden zu haben“ reiche laut Vereinsprecher Jürgen Pucher oft völlig aus, damit die Betroffenen mit den eigenen Problemen besser umgehen können. „Wer wöchentlich etwas Zeit zur Verfügung hat und damit Gutes vollbringen will, wäre somit bestens für die Sozialbegleitung geeignet.“

Mit dieser Tätigkeit wird für die Betroffenen eine Wiedereingliederung in den Alltag und in das gesellschaftliche Leben angestrebt. Das kann schon „beim Spazierengehen

oder beim gemeinsamen Kaffeehausbesuch“ gelingen. Wer Sozialbegleiter werden will, bekommt zunächst eine kostenlose 60-stündige Ausbildung. Sobald die praxisnahe Ausbildung abgeschlossen wurde, werden Ehrenamtliche und Betroffene zum ersten Kennenlernen vernetzt. Stimmt die Chemie, wird wöchentlich ein Treffen für ein bis zwei Stunden vereinbart.

Interessierte können sich jederzeit unverbindlich unter Tel. (0316) 827 707 melden.

**Jakob Kriegl**

# Unsere Fördergeber



Das Land  
Steiermark



**GESUNDHEITSFONDS**  
STEIERMARK



# Dankeschön!



## 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.