

30  
Jahre



Angehörige helfen  
Angehörigen  
psychisch erkrankter  
Menschen

## Verein AhA! Kommunikationszentrum OASE

### Tätigkeitsbericht 2016



**Angehörige brechen eine Lanze für  
eine umfassende psychosoziale Versorgung!**

**Jubiläum 30 Jahre Verein AhA!**

AhA! Angehörige helfen Angehörigen  
Verein(t) für psychische Gesundheit  
5020 Salzburg, Lessingstrasse 6  
Telefon: 0662/ 882252-16  
E-Mail: [aha-salzburg@hpe.at](mailto:aha-salzburg@hpe.at)  
<http://www.aha-salzburg.at>

Raiffeisenverband Salzburg, IBAN: AT84 3500 0000 0014 0905

## **Inhaltsverzeichnis**

- Vorwort: Abenteuer Angehörig – Sein!**
- 1 Struktur des Vereins AhA!**
  - 2 AhA! "Angehörige helfen Angehörigen" – Aufgaben und Ziele**
  - 3 AhA! Angebote für Angehörige in der Stadt Salzburg und Umgebung**
    - 3.1. Informations- und Diskussionsveranstaltungen
    - 3.2. Angehörigenberatung durch Entlastungsgespräche und Gruppenberatungen
  - 4 AhA! Tätigkeitsbericht Pongau**
  - 5 AhA! Tätigkeitsbericht Pinzgau**
  - 6 Kommunikationszentrum OASE**
  - 7 Nationale und internationale Dachverbände**
  - 8 Externe Zusammenarbeit, Vernetzungen und Lehrgänge**
    - 8.1. Vernetzung & Zusammenarbeit
    - 8.2. Seminar für PolizeischülerInnen
    - 8.3. Samstagscafé an der CDK
  - 9 Vereinsorganisation**
  - 10 Öffentlichkeitsarbeit**



## Vorwort

### **Abenteurer Angehörig - Sein!**

Liebe Angehörige und Freunde des Vereins AhA!

Im Jahr 2016 feierte der Angehörigenverein AhA! sein 30-jähriges Bestehen.

Wir stellten unser Jubiläum unter das Motto „**Abenteurer Angehörig-Sein!**“ und nahmen dabei Bezug auf den 400. Todestag des spanischen Dichters Cervantes, der mit Don Quijote Weltliteratur geschaffen hat.

Die zentralen Fragen des Romans „Don Quijote“ sind bei Cervantes ähnlich wie in den Stücken seines Zeitgenossen Shakespeare: Was ist Wirklichkeit? Was ist Traum?

Es ist der Konflikt zwischen dem Idealbild des menschlichen Seins und der Realität - und die Frage, wie die Gesellschaft damit umgeht.

Die Wirklichkeit der psychiatrischen Versorgung ist immer noch „abenteuerlich“. Wir Angehörige träumen von einem Ideal, das wir zu kennen glauben. **Dieser Traum blieb bisher ein Wunschtraum.**

„Don Quijote“ begegnen wir heute in den unterschiedlichsten Ausprägungen. Menschen, die daran scheitern, dem gängigen Gesellschaftsklischee zu entsprechen und für sich keinen anderen Ausweg finden als die Flucht in die Phantasiewelt der Tagträume bis hin zur Wahnvorstellung.

Für alle diese Menschen soll unsere Metapher „Don-Quijote“ eine Reflexionsfläche sein.

Auch wenn heutzutage wohl niemand mehr eine Lanze zuhause hat, im Alltag benötigen wir oftmals eine, um sie zu brechen.

Brechen wir eine Lanze für jemanden, so bedeutet das ja nichts weiter, als dass wir dieser Person beistehen und uns für sie einsetzen, in unserem Fall für die Angehörigen und oft auch für die Betroffenen.

Angehörig zu sein **ist immer ein Abenteuer**. Man kann nicht vorhersagen, wie sich die Krankheit und die Situation in und mit ihr entwickeln oder wie ihr Ausgang sein wird. Und immer ist Angehörig-Sein auch ein unfreiwilliges Abenteuer, das wir uns nicht ausgesucht haben.



Gruppenfoto 30 Jahre Verein AhA! „Gemeinsam brechen wir eine Lanze für eine umfassende psychosoziale Versorgung“

Anlässlich unseres 30-jährigen Bestehens danken wir den Angehörigen für ihr Vertrauen und ihre Unterstützung.

Dieses Vertrauen ist eine große Herausforderung aber gleichzeitig auch Motivation für die zukünftige Arbeit. Doch gemeinsam schaffen wir das.



Sigrid Steffen  
Vorsitzende Verein AhA!

# 1. Struktur des Vereins AhA!

## Ehrenamtlicher Vorstand - neu seit 5.7.2016, Funktionsperiode bis Juli 2018

Vorsitzende:	Sigrid Steffen
Erster Stv. Vorsitzender und Kassier	Mag. Rudolf F. Niedersüß
Stv. Kassier:	Rosemarie Hötzer-Weyringer
Zweiter Stv. Kassier	Martin Pernat
Schriftführerin:	Mag. Irmtraut Baumgartner
Stv. Schriftführerin	Elfriede Geiblinger
Zweiter Stv. Schriftführer	Wolf Baur

Die bei der Generalversammlung als zweite Stv. Vorsitzende gewählte Mag. Sylvia Gabriel ist nach der Vorstandssitzung im November 2016 aufgrund mangelnder Zeitressourcen auf eigenen Wunsch aus dem Vorstand ausgeschieden.

Rechnungsprüferinnen:	Waltraud Schlager, Barbara Schwab
Beirat / Konziliarpsychiater:	Dr. Franz Haberl

## Hauptamtliche MitarbeiterInnen im Jahr 2016:

Geschäftsführerin Verein AhA! (24 Stunden / Woche): Mag. Ulrike Rausch-Götzinger  
Sozialpädagogische Leitung der OASE (24 Stunden / Woche): Dipl. Sozialpäd. Johanna Linner  
Fachliche Assistenz in der OASE (12 Stunden / Woche): Felix Rossberg, BA, (11 Std.) und Monika Gumpelmair, BSc., (1 Std.) als Karenzvertretung von Mag. Tina Goller.

**Dachverbände:** HPE Österreich, Selbsthilfe Salzburg, EUFAMI (Europäische Angehörigenorganisation)



HILFE FÜR ANGEHÖRIGE  
PSYCHISCH ERKRANKTER



**Förderer / Sponsoren:** Land Salzburg, Stadt Salzburg, Salzburger Gebietskrankenkasse, Licht ins Dunkel, private Spender, Raiffeisenverband Salzburg



LICHT INS DUNKEL

**Partnerorganisationen:** Kuratorium für psychische Gesundheit, Plattform Psychiatrie, Psychosozialer Dienst, Pro Mente Salzburg, Laube GmbH

## 2. AhA! "Angehörige helfen Angehörigen" – Aufgaben und Ziele

**AhA!** ist eine Initiative von Angehörigen psychisch erkrankter Menschen mit dem Ziel, deren Lebensqualität und damit die eigene zu verbessern.

**AhA!** ist ein Zusammenschluss von Angehörigen, Freunden und Förderern psychisch erkrankter bzw. rückfallgefährdeter Menschen.

**AhA!** ist ein überparteilicher, nicht auf Gewinn ausgerichteter Verein, der sich für Menschen mit psychischen Erkrankungen und deren Angehörige einsetzt.

**AhA!** lenkt durch seinen Auftrag das Bewusstsein der Öffentlichkeit auf das Schicksal der Betroffenen und ihrer Angehörigen und auf die Problematik der Stigmatisierung psychischer Erkrankungen und Krisen.

**AhA!** zeigt u.a. den Bedarf an neuen Einrichtungen, an notwendigen Hilfestellungen im Alltag, z.B. Arbeit, Wohnen und Tagesstruktur auf und fördert deren Verwirklichung. AhA! führt selbst eine Tageseinrichtung für psychisch erkrankte Menschen

**AhA!** hat seinen Sitz in der Stadt Salzburg und ist auch Innergebirg in Zell am See und St. Johann tätig

**AhA!** finanziert sich aus Subventionen, Mitgliederbeiträgen, Spenden, Erträgen aus Veranstaltungen und sonstigen Zuwendungen.

### 3. AhA! Angebote für Angehörige in der Stadt Salzburg und Umgebung

#### 3.1. Informations-, Diskussions- und Begegnungsveranstaltungen 2016

AhA! sieht es als Aufgabe, Informations- und Diskussionsveranstaltungen zu verschiedenen Aspekten psychischer Erkrankungen sowohl für die Öffentlichkeit als auch für die im Verein eingebundenen Angehörigen anzubieten. In Themenabenden für Angehörige werden spezielle Bereiche mit Expertinnen und Experten bearbeitet, es geht dabei um möglichst konkrete Information und Hilfestellung. In den öffentlichen Diskussionsveranstaltungen ist das Ziel, Verständnis und Sensibilität für psychische erkrankte Menschen zu fördern und gegen Stigmatisierung aufzutreten.

Folgende Veranstaltungen haben im Jahr 2016 mit insgesamt **ca. 1.140 Besucherinnen und Besuchern** stattgefunden:

#### **14. März Themenabend „Willst du etwas wissen, frage Erfahrene - nicht Gelehrte!**

Psychiatrie-erfahrene Menschen als Ansprechpartner für Angehörige.

VertreterInnen des in Salzburg neu gegründeten Peer-Centers gaben einen Überblick über die Angebote dieser Betroffenen-Initiative und eröffneten den Angehörigen Einblick in die Betroffenen-Perspektive. **19 Teilnehmende**

#### **29. April „Abenteuer Angehörig-Sein“ – Festveranstaltung 30 Jahre Verein AhA**

Am 29. April konnten wir im Rahmen der österreichweiten Angehörigentagung in St. Virgil ein wirklich besonderes Fest feiern, für dessen Programm und Gelingen es viele Komplimente gab.

Unter dem Motto „Abenteuer Angehörig-Sein“ nahm unsere Vorsitzende Sigrid Steffen in ihrer Begrüßungsansprache Bezug auf die Romanfigur Don Quijote - auf Menschen, die an gängigen Gesellschaftsklischees scheitern und auf die abenteuerlichen Herausforderungen von Angehörigen zwischen Idealvorstellungen und Realität.

Ulrike Rausch-Götzinger, Geschäftsführerin von AhA! gab anhand einer Fotoschau Einblick in die verschiedenen Arbeitsbereiche und in kurzen Videobotschaften kamen Angehörige, Wegbegleiter, Freunde und Förderer zu Wort.

Die deutsche Autorin und Soziologin Janine Berg-Peer unterstrich in einer pointierten Festrede die Leistungen der Angehörigen psychisch erkrankter Menschen und rief zu mehr Gelassenheit auf.

Zum Abschluss versammelten sich an die 200 Gäste – ausgestattet mit symbolischen kleinen Lanzen – zum Gruppenfoto (Siehe Vorwort Seite 3). Das Bild belegt eindrucksvoll, dass die Stärke der Angehörigen im gemeinsamen Auftritt liegt und dass sie stets bereit sind, eine Lanze für Verbesserungen in der psychiatrischen Versorgung zu brechen.

Künstlerisch haben die spanischen Klänge des jungen Gitarristen Oliver Jungbauer und die Bilder des Malers Lukas Kaserbacher emotional berührt. Bei einem festlichen Abendessen hat der bekannte Schauspieler Werner Friedl das Motto unseres Festes und die Bezüge zu Don Quijote nochmals verdeutlicht.

Der Abend klang mit einem gemütlichen Umtrunk und der Gelegenheit zum Gedankenaustausch und zum Plaudern aus. **200 Teilnehmende**





## 20. Juni Themenabend „Aufopfern ist keine Lösung“

Anhand verschiedener Anregungen aus dem gleichnamigen Buch der deutschen Soziologin Janine Berg-Peer wurden Möglichkeiten diskutiert, als Angehörige gelassener mit den erkrankten Familienmitgliedern umzugehen und die eigene Lebensfreude zurückzugewinnen. **21 Teilnehmende**

## 5. Juli AhA!Generalversammlung mit Besuch von Prim. Dr. Wolfgang Aichhorn



Bei der alle zwei Jahre stattfindenden Generalversammlung lud AhA! den neuen Primar der Universitätsklinik für Psychiatrie und Psychotherapie Salzburg / CDK ein. Dr. Aichhorn stellte seine Pläne und Arbeitsschwerpunkte vor und hatte auch ein offenes Ohr für die Anliegen der Angehörigen.

**26 Teilnehmende**

## Juli / September AhA!-Sommerausflüge

Den Sommer haben wir auch heuer genutzt, um den Angehörigen außerhalb der gewohnten Gruppentreffen Gelegenheit zu Austausch und Information zu geben:

Die Zusammenhänge von psychischen Erkrankungen und Suchtverhalten standen im Mittelpunkt des Besuchs von AhA! bei der Suchthilfe Salzburg. Geschäftsführer Mag. Gottfried Jakober informierte über die Angebotsschwerpunkte Beratung, Therapie, Nachsorge und Wohnen. Im Anschluss wanderten die Angehörigen auf den Mönchsberg zum Mittagessen und erfuhren schließlich bei einer Stadtführung sozialhistorisch interessante Aspekte aus „200 Jahren Salzburg“.

Die AhA!-Gruppe im Pinzgau besuchte gemeinsam die Huggenberg-Alm in Saalfelden und AhA! Pongau wanderte in Bischofshofen rund um die Sprungschanze.

Alle diese Unternehmungen boten Gelegenheit zu viel Austausch und gemeinsam erlebter Freude von Angehörigen und für Angehörige. **Insgesamt 30 Teilnehmende**

## 1.3., 21.6., 27.9., 29.11. Trialoge im Pongau

In Kooperation mit dem KH Schwarzach, dem Verein für psychische Gesundheit Innergebirg sowie Selbsthilfegruppen lud AhA! 2016 zu **4 Psychiatrie-Trialogen** im Pongau ein.

Themen waren: „Eines Tages ist es selbstverständlich – gemeinsam Bewusstsein schaffen für (un)sichtbare Erkrankungen“; „Rettung in Sicht? – Dringlichkeitsstufe 1: Aufsuchende Hilfe bei psychiatrischen Krisen“; „Stationärer Aufenthalt in der Akutpsychiatrie – Sackgasse oder 1. Schritt zurück ins Leben?“ sowie „Ich arbeite – also bin ich? – Arbeit und Selbstwert bei psychischen Erkrankungen“.

Die Trialoge sind mittlerweile fester Bestandteil unserer Arbeit im Pongau und werden auch von den Trägern der Psychosozialen Versorgung Innergebirg als Forum für den Austausch von Erfahrungen und Bedürfnissen geschätzt. Die Abende haben Workshop-Charakter und die Ergebnisse der Gruppendiskussionen werden als Flipchart-Dokumentation auf der Website des Vereins für seelische Gesundheit Innergebirg veröffentlicht.

**180 Teilnehmende**

### 15.6., 21.9., 30.11. Trialoge in der Stadt Salzburg

2016 konnten nach einer intensiven Abstimmungsphase auch die Trialoge in der Stadt Salzburg starten.

Themen waren: „Inklusion psychisch erkrankter Menschen – die Gesellschaft ist gefragt!“, „Körperlich sind Sie völlig gesund... Von der langwierigen Suche nach Krankheitsursachen und den Zusammenhängen von Körper, Geist und Seele“ sowie „Was macht eine gute Psychiaterin / einen guten Psychiater aus?“



Die Trialoge in der Stadt Salzburg werden von einer Kooperation aus Plattform Psychiatrie, Universitätsklinikum für Psychiatrie u. Psychotherapie (CDK), Peer-Center Salzburg und Verein AhA! getragen und maßgeblich vom Verein AhA! vorbereitet und organisiert. Sie finden in den Räumlichkeiten der Ambulanten Psychoreha APR in der Imbergstraße statt. Das Interesse von Betroffenen, Angehörigen und Professionellen war von Anfang an groß – die ersten 3 Trialoge wurden jeweils von rund 50 Personen besucht. Insgesamt also rund **150 Teilnehmende**

### Oktober 2016 Vortragsabende „Was kann ich als Angehörige/r tun?“

Mitte Oktober fanden in der Stadt Salzburg, in St. Johann, in Tamsweg sowie in Zell am See die von der GKK und dem Kuratorium für psychische Gesundheit veranstalteten Gesundheitsvorträge zum Thema „Psychisch krank – was kann ich als Angehörige/r tun?“ statt. Jeweils eine VertreterIn von AhA! und ein Arzt / eine Ärztin bzw. Therapeutin sprachen über Handlungsmöglichkeiten und Erfahrungen. Die BesucherInnen beteiligten sich äußerst interessiert an den im Anschluss stattfindenden Diskussionen.

**Dort zeigte sich deutlich, dass ein aufsuchender Krisendienst zu den dringendsten Bedürfnissen der Angehörigen zählt.**  
Insgesamt rund **400 BesucherInnen**.

### 2016 Referententätigkeit für das Katholische Bildungswerk

Der von Frau Steffen im Rahmen des KBW angebotene Informationsabend „Psychische Erkrankung in der Familie“ wurde 2016 von 4 Pfarrgemeinden gebucht – die Abende werden jeweils von ca. 22 Teilnehmenden besucht und sind ein wichtiges Instrument der Bewusstseinsarbeit rund um das Thema der psychischen Erkrankungen in den Familien. Insgesamt **90 Teilnehmende** im Jahr 2016.

## **3.2. Angehörigenberatung durch Entlastungsgespräche und Gruppenberatungen 2016**

### **Entlastungsgespräche:**

Eine wesentliche Aufgabe des Vereins besteht in der Beratung und der Weitergabe von Informationen und Erfahrungen. Die Angehörigen von psychisch erkrankten Menschen stehen oft jahrelang unter enormem Druck, wodurch sich Krankheiten und Beschwerden verschiedenster Art entwickeln können.

Der Verein AhA! bietet Angehörigen im Erstkontakt ein sogenanntes Entlastungsgespräch an – als Einzelgespräch mit einer erfahrenen Angehörigen oder einer Psychotherapeutin.

Oft lassen sich Anliegen bereits durch dieses Gespräch klären.

Alle Beratungen werden kostenlos und vertraulich angeboten.



In der **Stadt Salzburg** wurden 2016 **98** persönliche und rund **60** telefonische Entlastungsgespräche, insgesamt also **158 persönliche Beratungen** durchgeführt (2016: 147; 2014: 155; 2013: 125;). Im **Pinzgau 6** (2015: 6; 2014: 4; 2013: 4; 2012: 13) sowie im **Pongau 5** (2015: 4; 2014: 5; 2013: 6; 2012: 13).

**Insgesamt gab es 169 Entlastungsgespräche** (2015: 157; 2014: 164; 2013: 135; 2012: 138). **Darüber hinaus fanden laufend telefonische und persönliche Kurzberatungen statt.**

### **Gruppenberatungen:**

Zahlreiche Angehörige entscheiden sich nach dem Erstgespräch für eine längerfristige Entlastung, eine unserer Gruppenberatungen in Anspruch zu nehmen. Der Verein AhA! konnte im Jahr 2016 in der Stadt Salzburg **6 professionell geleitete Gruppen** sowie **3 Peergruppen** anbieten, im Pinzgau und im Pongau jeweils eine Gruppe.

### **Wir haben im Bundesland Salzburg 11 Gruppenangebote.**

In den 11 Gruppen mit insgesamt 104 Teilnehmenden gab es im Jahr 2016 insgesamt **458 Besuchskontakte** (2015: 462 bei 104 Teilnehmenden; 2014: 481 bei 107 Teilnehmenden; 2013: 559).

Neben der Peerberatung wird den ratsuchenden Angehörigen in den Gruppen Beratung durch eine Psychotherapeutin bzw. Psychologin angeboten. Die professionelle Begleitung durch therapeutisch geschulte Personen soll Hilfestellung in den schwierigen Situationen **im täglichen Umgang mit psychisch kranken Menschen** sein. Die Gruppenberatungen werden von der **Salzburger Gebietskrankenkasse finanziell gefördert.**

AhA! passt die Gruppenthematiken an die Bedürfnisse der Angehörigen an.  
So bieten wir Gruppen an für

- **Eltern psychisch erkrankter, erwachsener Kinder (bereits länger erkrankt)**
- **Eltern von sehr jungen erkrankten Erwachsenen (Alter ca. 17 – 23 Jahre)**
- **Angehörige mit psychisch erkrankten Partnerinnen und Partnern**
- **Geschwister psychisch erkrankter Menschen**
- **Erwachsene Kinder psychisch erkrankter Menschen**

In den offenen Gruppengesprächen werden anhand unterschiedlicher Ansätze neue Strategien für einen besseren Umgang mit den erkrankten Familienmitgliedern entwickelt. Aber auch die eigene Befindlichkeit wird thematisiert.

Nach einer ca. eineinhalbjährigen professionellen Begleitung ist das Ziel, die Moderation an ein Gruppenmitglied zu übertragen und die Gruppe so zu einer **Peer-Gruppe** umzugestalten.



AhA! Gruppenraum

In allen Gruppen können die Angehörigen Entlastung erfahren und lernen, Krisensituationen neu zu bewerten. Es werden Entwicklungen gefördert, die das Selbstvertrauen der Angehörigen stützen und vorhandene Diskriminierung und Isolierungen abbauen. Angestrebt werden Änderungen von Verhaltensmustern und neue Lösungsperspektiven im Umgang mit Problemen, wie z.B. Aggressionen oder Schuldgefühle, aber auch das Hinterfragen gesellschaftlich fixierter Bilder von Krankheiten, Stigmatisierungen und Tabuisierungen.

## 4. AhA! Pongau

Die AhA! Gruppe im Pongau wird von **Maria Wieland** geleitet und besteht aus 12 Mitgliedern, die an den einmal monatlich stattfindenden Gruppenaktivitäten und an den Trialog-Abenden teilnehmen. Da in der Angehörigengruppe besonders viele Menschen mit schlimmen Erfahrungen, mit Suizid, Sterben und schweren Erkrankungen kämpfen, wurde im Rahmen einer Supervision von Frau Wieland für die Gruppe ein **Gesprächsabend zum Thema „Trauerarbeit“** angeregt. Zusammen mit der Selbsthilfegruppe „Angst, Depression und Burnout Gasteinertal“ konnte die Gruppe Pfarrer Weyringer in Bad Hofgastein besuchen, der über Konfessionen hinweg bekannt für seine unkonventionelle offene Art ist. Themen waren „für jemanden (die erkrankten Angehörigen) das Kreuz tragen“, Suizid, Beerdigung nach Suizid, Hoffnungslosigkeit, Trauer, Heilung der Seele, Krankensalbung, Heilungsgottesdienst – alles im Sinne Viktor Frankls "trotzdem JA zum Leben sagen".

Besonders erwähnen möchte Frau Wieland auch den **Gesundheitsvortrag der GKK in St. Johann**, bei dem sie gemeinsam mit Frau OA Dr. Niemeyer zum Thema „Psychisch krank – was können Angehörige tun?“ vor rund 50 Personen sprach. Frau Dr. Niemeyer unterstützte die Angehörigen, indem sie dazu ermutigte, sich zu engagieren, nachzufragen, dazuzulernen. Dieses Klima der gegenseitigen Wertschätzung bildet die Grundlage für die gute Kooperation zwischen der psychiatrischen Abteilung des Klinikums Schwarzach und dem Angehörigenverein, die auch nach wie vor durch die monatliche **Angehörigensprechstunde** von AhA! in der Klinik bekräftigt wird.

## 5. AhA! Pinzgau

Die Angehörigengruppe in Zell am See, die einen Kreis von rund 20 Personen umfasst, wird von **Helmut Ettenauer** geleitet. Seit Anfang 2016 werden die Einzel- und Krisengespräche im Pinzgau und Pongau von der Psychologin **Mag. Katja Rasser** geführt. Sie beschreibt ihre Eindrücke wie folgt:

*Seit gut einem Jahr berate ich nun Angehörige im Rahmen von Einzelgesprächen oder Gruppenabenden im Pinzgau und im Pongau. Ich bewundere diese Angehörigen von psychisch kranken Menschen, für ihre Bereitschaft und ihren Mut anderen (fremden!) Menschen an ihrem Schicksal, ihren Erfahrungen und ihrem Wissen teilhaben zu lassen, v.a. aber auch dafür, dass sie bereit sind selber Hilfe anzunehmen – und wie wir alle wissen ist gerade das manchmal am Schwierigsten. Psychisch krank zu sein ist immer noch ein Tabu, auch wenn sich in den letzten Jahren und Jahrzehnten viel geändert hat. Umso wichtiger ist es, über dieses Thema mit jemandem reden zu können, der das auch alles kennt – Scham („was denken die anderen nur ...“), Selbstzweifel („was habe ich falsch gemacht ...“), Angst („bleibt das jetzt für immer so ...“), aber auch Hoffnung („langsam geht's bergauf ...“) und Zuversicht („gemeinsam schaffen wir es schon irgendwie ..“) und noch vieles mehr.*

*Auch in den Einzelberatungen habe ich erlebt, dass es manchmal das Wichtigste für die Angehörigen ist, einfach nur gehört und verstanden zu werden.*

*Nicht nur der Austausch über das sogenannte „Pathologische“, sondern vor allem auch das „wie bleibe ICH gesund“ – eigene Ressourcen, sich abgrenzen lernen und manchmal auch loslassen können – ist ein wichtiges Thema in den Selbsthilfegruppen, wo auch einmal lachen und Humor nicht zu kurz kommen.*

*Ich freue mich auf eine weitere gute und spannende Zusammenarbeit!*

Der Leiter der Gruppe Pinzgau, Herr Ettenauer, ist besonders um **Informationsaustausch mit anderen Akteuren der psychosozialen Betreuung** im Pinzgau bemüht und lädt regelmäßig Netzwerkpartner zu den Gruppenabenden ein. So waren 2016 Frau Dr. Mayer und Frau Mag. Zehentner vom PSD oder auch VertreterInnen des Peer-Centers Pinzgau als Gäste bei den Gruppenabenden eingebunden. Herr Ettenauer seinerseits nahm als Vertreter der Angehörigen an einer Veranstaltung der Armutskonferenz zu Fragen der Mindestsicherung teil.



## 6. Kommunikationszentrum OASE

Um Menschen nach einer psychischen Krise zu helfen, wieder im „normalen“ Leben Fuß zu fassen, entstand vor 12 Jahren auf Initiative von Betroffenen und Angehörigen das Kommunikationszentrum OASE.

Gemeinsam statt einsam lautet das Motto – neben gemütlicher Kaffeehausatmosphäre bietet die OASE ein buntes Freizeit- und Veranstaltungsprogramm zur Tagesstrukturierung – von Musisch-Kreativem über Kulturelles bis zu Sport, Kochen und Ausflügen. Das Besondere: in erster Linie sind es Psychiatrie-erfahrene Menschen selbst, die in der OASE ihre Fähigkeiten einbringen und die Workshops und Kurse gestalten.

„Aber auch unsere professionellen Angebote wie Psychosoziale Beratung, Gruppenangebote und Soziales Kompetenztraining werden sehr geschätzt“ so die Leiterin der Oase, die Sozialpädagogin Johanna Linner.

Sechs Tage in der Woche hat die OASE ihre Pforten geöffnet:

Montag bis Freitag sowie Sonntag, jeweils von 14 bis 18 Uhr.

### Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der OASE:

Dipl. Sozialpäd. Johanna Linner, Projektleitung, 24 WSt.

Felix Rossberg, BA, Pädagoge, 11 WStd. (bis August – danach Karenz bis Feb. 2017)

Ing. Alexander Schütz, Werklehrer in Ausbildung (Vertretung von Hr. Rossberg ab September)

Monika Gumpelmair, BSc., Ergotherapeutin, 1 WSt. (Ernährungs- u. Kochworkshop)

**PraktikantInnen 2016:** Julia Aniculesei, Bernhard Gumpelmeier

**Supervision Kaffeehausteam:** Dr. Michael Lang

**Supervision Projektleitung:** Mag. Hannah Ziesel

### Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter auf Honorarbasis:

Linde Hartl: Orff Kurs; Josef Lasser: Präpilates, Ursula Gugg: Kreatives Gestalten

### Kaffeehausmitarbeiterinnen und Mitarbeiter:

Martin Pernat, Robert Knosp, Sandra Hauser, Andrea Schröder, Maria Zauner, Hildegard Aziz, Anja Murek



OASE Team v.l.n.r.: : Schütz, Pernat, Zauner, Linner, Knosp, Hauser, Murek, Schröder

**Das Angebot der OASE entsteht aus den Ressourcen unserer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sowie Besucherinnen und Besucher. Herzlichen Dank allen, die sich in diesem Jahr bei der Gestaltung des monatlichen Programms eingebracht haben.**

### Regelmäßige Angebote in der OASE 2016

Kreativworkshop  
Nordic Walking oder Spaziergang  
Qi Gong Übungen zur Körperwahrnehmung  
Übungen zu mehr Beweglichkeit – Mit Präpilates  
Orff Kurs  
Kochgruppe  
Frauengruppe  
Gruppe für Menschen mit Psychoseerfahrung  
Einige Themen daraus: Wie kann ich meine Resilienz stärken,  
Recovery – Hoffnung macht Sinn, Selbstmitgefühl, den Mutigen gehört die Welt?,  
Psychose und Stigma, Darstellung von Psychosen in den Medien  
Märchen aus 1001 Nacht - gelesen von Michaela  
Soziales Kompetenztraining nach Hinsch und Pflingsten  
Radausflüge  
Pädagogische Gruppenangebote  
Philosophische Gesprächsrunden  
Spielnachmittage  
Hilfestellung am Computer  
Spanisch für Anfänger



Spanischkurs in der OASE

## Einzelne Programmangebote 2016

- 7.01. Winterspaziergang
- 13.01. Haiku Lesung mit Ursula Schliesselberger
- 14.01. Ausstellungsbesuch – Vielfalt
- 15.01., 22.02., 04.03. und 15.04. Gleichnisse von Jorge Bucay
- 18.01. Moral und Wertvorstellungen
- 20.01. Haiku Workshop mit Ursula
- 04.02. Faschingsfeier am unsinnigen Donnerstag
- 05.02. Besuch des Jedermensch Gschnas im Lehrbauhof
- 08.02. Wilde Balladen und lustige Geschichten vorgetragen von Elisabeth
- 11.02. Ausstellungsbesuch – Haus der Natur
- 12.02. Geführter Stadtpaziergang im Nonntal
- 15.02. Ziele, Massnahmen, Ergebnisse
- 07.03. Geschichten heiter bis wolkig – vorgetragen von Elisabeth
- 09.03. Schneeschuhgehen in der Faistenau
- 15.03. Vortrag im SN Saal – Herz und Psyche
- 17.03. Ausflug zum Tierpark
- 18.03. Stadtpaziergang
- 21.03. Pantomimische Spiele
- 24.03. Osterbrunch
- 14.04. Wilde Balladen vorgetragen von Elisabeth
- 19.04. Ausflug nach Rosenheim zur Ausstellung Wikinger im Lokschuppen
- 25.04. Workshop –wie kann ich mich abgrenzen Teil 1
- 28.04. Museum der Moderne – Kunst – Musik –Tanz
- 02.05. Wie kann ich mich abgrenzen Teil 2
- 13.05. Wie wir miteinander reden – Analyse von Missverständnissen
- 24.05. Volkstheaterwerkstatt – Besuch der Theatervorführung „Hafen der gestrandeten Sehnsüchte“
- 27.05. Konflikte: Entstehung und Bewältigung
- 30.05. Stadtpaziergang
- 10.06. Radtour zum Saalachspitz
- 15.06. Teilnahme am Trialog – Inklusion – die Gesellschaft ist gefragt
- 20.06. Minigolfspielen im Volksgarten
- 28.06. Vernissage – Landart
- 30.06. Ausflug zum Hintersee
- 04.07. Spaziergang an der Glan
- 05.07. Ausflug zur Glasenbachklamm
- 15.07. Radtour entlang der Ischlerbahntrasse
- 26.07. Ausflug zum Wenger Moor am Wallersee
- 28.07. Oase Sommerfest im Volksgarten
- 29.07. Gesprächsrunde zum Thema Partnerschaft und Beziehung
- 10.08. Salzburger Strassentheater – Bezahlt wird nicht
- 17.08. Ausflug nach St. Gilgen zum Wolfgangsee
- 21.08. Spaziergang auf den Kapuzinerberg
- 15.09. Griechische Impressionen
- 19.09. Spätsommerspaziergang
- 21.09. Museum der Moderne
- 29.09. Leichte Wanderung zur Gersbergalm
- 06.10. Designprojekt für handwerklich Interessierte
- 25.11. Adventskranzbinden
- 05.12. Nikolausfeier
- 09.12. Besuch des Christkindlmarktes auf der Festung
- 14.12. Weihnachtsfeier in der Oase
- 15. 12. und 16.12. Stand am Salzburger Christkindlmarkt
- 22.12. Ausflug zum Christkindlmarkt nach Bad Reichenhall



Sommerfest im Volksgarten



Kochworkshop in der OASE



Adventskranzbinden in der OASE

Ein besonderes Highlight war das Projekt „Tut Gut! - Mit Bewegung und gesunder Ernährung Körper und Psyche Gutes tun“, das wir dank finanzieller Unterstützung von Licht ins Dunkel initiieren konnten. Um möglichst viele BesucherInnen zu motivieren, starteten wir mit einem Vortrag von Herrn Mag. Neuwirth (Sportwissenschaftler der GKK), der anschaulich die positiven Auswirkungen von Bewegung auf die Psyche erläuterte.

Im Askö Sportzentrum Maxglan trafen wir uns dann an 8 Nachmittagen mit dem Sportwissenschaftler und Trainer Michael Schweigerer. Ein abwechslungsreicher Mix aus Nordic Walking, Fitnesstraining, Kraftübungen und Koordinationsübungen und auch viel Spiel&Spass gaben den Ansporn, regelmäßig teilzunehmen.

Das Projekt wurde ab Jänner 2017 mit einem Ernährungsvortrag und einem Kochkurs fortgesetzt. Es nahmen 17 Personen daran teil.

## **OASE Besuchs-Statistik**

Die OASE ist fester Bestandteil der außerstationären psychosozialen Versorgung in Salzburg. Die Besucherinnen und Besucher werden vom Psychosozialen Dienst, von den niedergelassenen Psychiaterinnen und Psychiatern, den Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten, der Übergangspflege der CDK, der Volkshilfe Salzburg und weiteren sozialen Einrichtungen an uns verwiesen. Es kommen auch regelmäßig Personen direkt nach einem Klinikaufenthalt, die viel Aufmerksamkeit benötigen.

	2016	2015	2014	2013
<b>Besuche pro Jahr in der OASE</b>	<b>3582</b>	<b>3817</b>	<b>4096</b>	<b>3626</b>

Die OASE wird im Jahresdurchschnitt **pro Monat von rund 74 unterschiedlichen Personen** besucht. Die Anzahl der Besucherinnen und Besucher an den einzelnen Tagen schwankt – an manchen Tagen besuchen uns nur wenige Personen – an anderen jedoch oft 30 Personen – je nach Programmangebot. Im Durchschnitt kommen die einzelnen Besucherinnen und Besucher **an 5 Tagen pro Monat** in die OASE

## **7. Nationale und internationale Dachverbände**

### **HPE Österreich (Hilfe für Angehörige und Freunde psychisch Erkrankter)**

AhA! gehört der Dachorganisation HPE Österreich (mit Sitz in Wien) an und ist darüber hinaus mit in die europäische Vereinigung EUFAMI eingebunden. Daraus ergibt sich eine europa- und bundesweite Zusammenarbeit mit Vereinigungen gleicher Problemkreise, durch die international und national Lobbying betrieben werden kann. Im Vorstand von HPE wird AhA! durch Sigrid Steffen (stellvertretende Vorsitzende HPE) und Mag. Rudolf Niedersüß vertreten.

### **EUFAMI (European Federation of Associations of Families of People with Mental Illness)**

Von 2008 bis 2011 war die AhA!-Vorsitzende Frau Sigrid Steffen auch Präsidentin von EUFAMI. Nachdem sie dieses Amt turnusmäßig zurücklegte wurde sie ab 2012 vom HPE-Österreich Vorstand in die Generalversammlung von EUFAMI delegiert.

## **8. Externe Zusammenarbeit und Vernetzung**

- Mitarbeit in der Plattform Psychiatrie – insbesondere im **Prozess zur Neu-Gestaltung der psychosozialen Versorgung im Bundesland Salzburg**
- Mitarbeit im **Beirat für psychosoziale Gesundheit des Landes Salzburg**
- Mitarbeit im **Kuratorium für psychische Gesundheit**
- Ersatzmitgliedschaft im **Berufsethischen Gremium der Psychotherapeuten**
- Kontinuierliche **Zusammenarbeit mit der Universitätsklinik für Psychiatrie und Psychotherapie I** in den Bereichen Angehörigenarbeit, Dialog, Polizeischulung, Samstagscafé.
- Kontinuierliche Zusammenarbeit mit der **psychiatrischen Abteilung des Landeskrankenhauses Schwarzach, den ambulanten Psychiatern und psychosozialen Einrichtungen**. Diese zeigte sich vor allem in der Kooperation bei den gut besuchten Dialogen im Pongau und den Sprechstunden von AhA!.
- Kontinuierliche Zusammenarbeit mit dem **Verein JoJo – Kindheit im Schatten** (Begleitung von Kindern psychisch erkrankter Eltern). Teilnahme an verschiedenen Veranstaltungen, Sitzungen und internen Besprechungen. Gemeinsame Bürogemeinschaft und enge Zusammenarbeit bei konkreten Betreuungsfällen.



- **Informationsaustausch** mit verschiedenen Einrichtungen im psychosozialen und sozialen Bereich wie Pro Mente, Laube und Psychosozialer Dienst, Mobiler Hilfsdienst, Telefonseelsorge, Patientenanwaltschaft und Patientenvertretung, Salzburger Landesverband für Psychotherapie, GKK-Casemanagement, AI-Anon.
- **Referentinnentätigkeit** in der **FH für Krankenpflege**, in der **FH für Soziales und Ergotherapie** und in der **Polizeiausbildung** sowie bei Einzelveranstaltungen, siehe untenstehend.
- Mitarbeit im **Behindertenbeirat** der Stadt Salzburg.
- Mitgliedschaft im **Dachverband „Selbsthilfe Salzburg“**.
- Kontaktpflege und Austausch mit der **Gebietskrankenkasse Salzburg**

### **AhA-Mitarbeiterinnen haben 2016 u.a. folgenden Tagungen bzw. Veranstaltungen mitgestaltet bzw. daran teilgenommen:**

- HPE Jahrestagung „Wer SUCHT nach Erlösung?“
- GKK ExpertInnengespräche zu psychotherapeutischer Versorgung von AsylwerberInnen
- Land Salzburg, Abt. III: Unfallversicherung für Menschen in Beschäftigungstherapie
- Dialogisches Event im Krankenhaus Schwarzach
- AK Themenabend „I schau auf mi UND di“ im Brunauerzentrum
- ÖSB Expertengespräch „Gesundheit fördert Beschäftigung“
- Teilnahme an der Präsentation des neuen Wohnprojektes Obermoos der Caritas. Die Weiterleitung dieser Informationen im Rahmen unseres Newsletters hat 3 psychisch kranken Menschen aus dem Umfeld von AhA! zu einer neuen Wohnung in Obermoos verholfen.
- HPE Moderatorensseminar
- Frau Steffen beim Council-Meeting der World Psychiatric Association Berlin
- Frau Steffen beim EUFAMI General Meeting in Leuven, Belgien
- Frau Steffen als Referentin bei den Jubiläumsfeiern 15 Jahre HPE Niederösterreich und 25 Jahre HPE Tirol

### **AhA!-Vertreterinnen beim Angehörigenkongress in München**

Prof. Josef Bäuml, leitender Oberarzt der psychiatrischen Abteilung des Münchner Klinikums rechts der Isar, ist einer der größten Verfechter der Einbindung von Angehörigen bei der Behandlung Psychosekranker Menschen.

Mit großem Interesse und Freude nahmen daher vier Vertreterinnen von AhA! im Oktober an der von Prof. Bäuml geleiteten Tagung „Angehörige als Ressource in der Behandlung schizophrener erkrankter Menschen“ in München teil.

Wir konnten zahlreiche Ideen und Anregungen - besonders im Hinblick auf Psychoedukation für Betroffene UND Angehörige im klinischen und außerstationären Umfeld – mitnehmen. Wir kamen mit vielen erfolgreichen und nachahmenswerten Beispielen von Projekten und Initiativen, in denen Angehörige mit großer Wertschätzung eingebunden sind, zurück nach Salzburg und hoffen, einiges davon auch bei uns „anstupsen“ zu können.



Edwin Ladinsner, Maria Wieland, Irmtraut Baumgartner, Prof. Josef Bäuml, Sigrid Steffen und Ulrike Rausch



## 8.2. Seminar für Polizeischülerinnen und –schüler

Der Verein AhA! wird jährlich von der **Sicherheitsakademie Salzburg** beauftragt, für angehende Polizistinnen und Polizisten Seminare über den Umgang mit psychisch erkrankten Menschen und deren Angehörigen im Rahmen der Unterbringung durchzuführen. Wir können damit einen Beitrag zur Förderung der sozialen Akzeptanz von Menschen mit psychischen Erkrankungen leisten und PolizistInnen dafür sensibilisieren, wie es Betroffenen und Angehörigen bei UbG-Einsätzen geht.

Im Jahr 2016 organisierte AhA! zwei Polizeiseminare für **insgesamt 52 Polizeischülerinnen und -schüler**. Die Schulung wird von Mag. Ulrike Rausch-Götzinger vorbereitet und moderiert.

## 8.3. Samstagscafé an der CDK

Seit 2006 betreibt der Verein AhA! jeweils am Samstag nachmittag von 14:00 – 17:00 Uhr an der Universitätsklinik für Psychiatrie I im 3. Stock ein Café für PatientInnen und Angehörige.

Menschen aus dem Umfeld unseres Vereins, die selbst von psychischen Erkrankungen betroffen sind sowie zwei Studierende der Psychologie wickeln dieses Projekt mit höchster Verlässlichkeit und großem Engagement ab. Vom Einkauf bis zur Abrechnung werden alle Arbeitsschritte eigenständig und vorausschauend durchgeführt. Wir möchten uns an dieser Stelle sehr herzlich bei **Advija Aljic, Hildegard Aziz, Franziska Neiser, Ahmad Husseini und Frank Steffen** bedanken!!

**Der Betrieb des Samstagscafés wird von der Universitätsklinik für Psychiatrie und Psychotherapie finanziell unterstützt. Dafür danken wir im Namen der BesucherInnen!**

## 9. Vereinsorganisation

Im Jahr 2016 fanden im Juli sowie im November zwei Vorstandssitzungen statt. **118 Personen waren 2016 zahlende Mitglieder** des Vereins AhA! (2015: 118; 2014: 121; 2013: 125, 2012: 105, 2011:108, 2010: 97).

Die Personen, die unsere Angebote in Anspruch nehmen, unterstützen den Verein durch Spenden.

**Mit unseren Aussendungen und Informationen erreichen wir über einen laufend aktualisierten Verteiler rund 250 Personen** (Angehörige, Professionelle und Interessierte)

Am 5. Juli 2017 fand die alle zwei Jahre einberufene Generalversammlung statt. Da die Vereinsvorsitzende Sigrid Steffen beabsichtigt, sich 2017 nach 16 Jahren aus dieser Funktion zurückzuziehen, waren wir intensiv auf der Suche nach Angehörigen, die sich eine Mitarbeit im Vorstand und ggf. auch als Vorsitzende/r vorstellen können. Diesbezüglich wurden mit sieben Angehörigen intensive Gespräche geführt. Wir konnten drei Personen für Vorstandsfunktionen gewinnen – die Frage des Vorsitzes konnte jedoch noch nicht gelöst werden.

## 10. Öffentlichkeitsarbeit

### Adventstand am Alten Markt

Mit einem Adventstand am Alten Markt in Salzburg konnten wir an 2 Tagen im Dezember auf AhA! und JoJo aufmerksam machen und auch zusätzliche Einnahmen für die Vereine lukrieren.

### Pressearbeit

Es ist unbestritten, dass Angehörige, die sich in Medien oder Diskussionen zu Wort melden und über ihre Situation berichten zu mehr Verständnis für betroffene Familien und zur Akzeptanz psychischer Erkrankungen beitragen. Daher motivieren wir Angehörige, sich bei Medienanfragen einzubringen. Im Jahr 2016 erschienen Beiträge in den Salzburger Stadtnachrichten, im Magazin „Profil“ sowie auf der Leserbriefseite des SN-Lokalteils und auf meinbezirk.at.

Wir hoffen, dass in Zukunft immer mehr Angehörige den Mut finden, sich öffentlich zu äußern!



Das Angebot der Angehörigenberatung wird laufend auf den Informations- und Serviceseiten der regionalen Medien im Bundesland Salzburg veröffentlicht.

2016 wurde die Präsenz von AhA! auch auf Facebook erhöht. Besonders die Einladungen zu den Trialogen werden dort gut wahrgenommen.

### Newsletter

2016 erschien der AhA-Newsletter viermal und versorgte jeweils rund 250 Personen bzw. Institutionen mit Neuigkeiten aus unserem Bereich.

### Webauftritt

Unter <http://www.aha-salzburg.at> können sich Angehörige und Interessierte umfassend und detailliert über Termine, Angebote und Aktivitäten von AhA! und OASE informieren. Zusätzlich stehen Informationen über psychische Krankheiten, Diagnosen und Therapieformen, über den Themenbereich „Angehörig sein“ und Literaturtipps zur Verfügung. Allerdings ist die Website mittlerweile mehr als 10 Jahre alt und technisch nicht mehr zeitgemäß und auch nicht optimierbar. So lassen sich die Menüs auf mobilen Endgeräten (Smartphones, Tablets) nicht öffnen. Eine Neuprogrammierung ist daher 2017 oberste Priorität – insbesondere weil rund 2/3 der Angehörigen den Kontakt zu AhA! über das Internet finden.