

Kindererziehung einen Hauslehrer angestellt. Die damalige Speisekarte wäre für den heutigen Geschmack wohl etwas gewöhnungsbedürftig. Im Gegensatz zu den anfangs genannten Legionären bekamen die rekrutierten Soldaten der unterworfenen Stämme, Auxilia genannt, nur das Bürgerrecht als Entlohnung.

Viele Exponate illustrierten die gegebenen Informationen, so auch die empfehlenswerte Dauerausstellung zur „Schlacht um Höchstädt“ (unbedingt eine Führung dazu buchen). Der Sieg brachte 1704 die Wende des spanischen Erbfolgekrieges. Beim spanischen Erbfolgekrieg von 1701 bis 1714 handelte es sich um einen Kabinettskrieg, genauer um die Nachfolge des letzten spanischen Habsburgers Karl II. Mit 25.000 Toten und Verwundeten war die 2. Schlacht von Höchstädt am 13. August 1704 eine Katastrophe, brachte auf Dauer aber wohl eine Neuordnung des europäischen Friedens mit sich.

Was mir auch noch in Erinnerung blieb, war das Ansinnen eines Erzherzogs: Um den Kindersegen mit seiner Gattin zu beschleunigen, baute er eine Kapelle, nach 18 Kindern errichtete er wieder eine, um den Kinderreichtum zu beenden.

Winfried Rebitzer

Impressum

Redaktionsmitglieder: Susanne Bensing, Corinna, Carina Gebele, Andreas Lux, Roland Rudnitzky

Titelbild „Spätherbst“ von Franz Sch.

1. Auflage Oktober 2012

150 Exemplare

Sie erreichen uns

Tagesstätte für psychische Gesundheit

Diakonisches Werk Augsburg e. V.

Herzog-Wilhelm-Str. 1 in 86415 Mering

Tel. 08233 / 74 49 60 Fax 08233 / 74 49 66

E-Mail tagesstaette-mering@diakonie-augsburg.de



Öffnungszeiten

Montag bis Donnerstag 8.00 - 16.30 Uhr

Freitag von 8.00 - 15.00 Uhr

Weitere Informationen über die Diakonie und ihre Einrichtungen finden

Sie im Internet unter www.diakonie-augsburg.de

Psyche im Visier

Zeitschrift der Tagesstätte für psychische Gesundheit
Mering



Wir feiern Geburtstag !

Nummer 14
1 Euro

Liebe Leserinnen,
Liebe Leser,

beschäftigten wir uns in der letzten Ausgabe mit dem Tagesstätten-Report, kommen wir auch in dieser nicht umhin, Ihnen Inhalte unserer sozial-psychiatrischen Einrichtung zu eröffnen, feiern wir immerhin bald das 10-jährige Bestehen.

Damals, als Anfang 2000 der Verein „kennen und verstehen“ immer wieder für eine tagesstrukturierende Einrichtung der Sozialpsychiatrie im Landkreis Aichach-Friedberg plädierte, in klammen Zeiten der Bezirk Schwaben als Kostenträger dann 2002 noch schnell die Einrichtung mit 13 Plätzen genehmigte und das Diakonische Werk Augsburg die Trägerschaft übernahm. Dank der Unterstützung aus Politik, dem Markt Mering, unseren Vermietern, aufgeschlossenen Nachbarn und den damaligen Mitarbeitern konnten wir das Haus direkt am Marktplatz im Herzen Merings beziehen. Schnell füllte es sich mit Interessierten. 2006 wurde es dann aufgrund der großen Nachfrage durch den Dachausbau um 100 m² erweitert, und 2007 fand eine Platzzahlerhöhung vom Bezirk auf insgesamt 15 Plätze statt. Bis heute besuchten weit über 200 Menschen unsere Einrichtung. Täglich rund 25, die mit der Belegschaft, die ehrenamtlichen Mitarbeiter nicht zu vergessen, und einem gewachsenen Kundenstamm das Haus mit Leben füllen.

„Mitten ins Leben“

Gerne erinnern wir uns der gewachsenen zehn Jahre und vergegenwärtigen uns die Ziele, Psychiatrie-erfahrenen Menschen eine wohnortnahe und ins gesellschaftliche Leben eingebundene Tagesstruktur anzubieten.

Ihnen und Allen, die uns die ganzen Jahre unterstützten und begleiteten, unser aller herzlichstes Danke.

Carina Gebele
Leiterin der Tagesstätte



so viel Prominenz und Leuten packt einen schon mal das Lampenfieber. Zwei großflächige Gemeinschaftswerke wurden über viele Stunden mit Hochdruck extra für die Ausstellung gefertigt. Juliane Wanner, unsere Kunsttherapeutin, ermutigte uns dabei immer wieder aufs Neue mit Farbunterschieden, Formen oder Materialien wie Zement, Wachs, edlem Blattgold, Rost, Lava-Sand, Erden und Worten zu experimentieren. Wir staunten und wurden inspiriert. Oft wurden wir aber auch mit unseren Widerständen konfrontiert und fanden irgendwie immer eine Lösung. Außerdem mussten ja nach dem Schaffensprozess die ausgesuchten Bilder mit Titeln versehen werden, für manche Passepartouts geschnitten und passende Rahmen gefunden werden. Wochen, ach was sage ich, Monate nahm uns die Ausstellung bereits im Vorfeld in Beschlag. Doch es hat sich gelohnt, viel Anerkennung und Lob war zu hören und über die Hälfte der Bilder wurde verkauft.

Danke sagen wir ganz herzlich Bücherei-Leiterin Brunhilde Waeber und ihrem Team für die Möglichkeit, unsere Arbeiten auszustellen und die gute Zusammenarbeit.



Wussten Sie schon,

dass in Zeiten des Römischen Reiches die Ausrüstung eines Legionärs 35 kg wog ? Oder dass seine Dienstzeit 25 Jahre betrug und er für seine Alterssicherung zur Belohnung ein Stück Land und eine Abfindung bekam ? Dies und vieles mehr erfuhren wir bei unserem Ausflug zum Schloss Höchstädt. Bis September befand sich dort die Sonderausstellung „Via Romana Schwaben zur Römerzeit“.

Das Römische Reich existierte zwischen dem 3. Jahrhundert vor Chr. bis 1500 nach Chr. und dessen Geschichte und Kultur interessierte mich schon immer. Die gebuchte Führung diente mir deshalb nicht nur zur Auffrischung der vielen römischen Gottheiten (Bachus: Gott des Weines, Aphrodite: Gott der Liebe usw.), sondern ließ mich von Neuem aufhorchen. Die im Kolosseum auftretenden Gladiatoren waren z.B. sehr angesehen und kämpften nicht -wie es amerikanische Filme glauben machen wollen- um Leben und Tod. Die hygienischen Verhältnisse waren sehr gut, es gab auch hier zu Lande Aquädukte (Bauwerke zum Transport von Wasser) für die Körperpflege und wer es sich leisten konnte, hatte zur

Vernissage: K-uns-t bewegt

Zahlreiches Publikum fand sich bei der mehrwöchigen Ausstellung mit Arbeiten der Kunsttherapie-Gruppe im eindrucksvollen Ambiente der Meringer Bücherei.

„Ja, Kunst bewegt. Sie bewegte uns heute Abend schon mal hier her“, so Bürgermeister Hans-Dieter Kandler salopp bei der feierlichen Eröffnung unserer Ausstellung. 30 Bilder als Aquarelle oder mit Pastellkreide, Acrylfarben auf Leinwand und Papier gebracht, schmückten schon am Vortag die Etagen der Bücherei. Unsere Küchentruppe bereitete nachmittags Canapees und Schnitten zu, die am Abend nach den Reden und Ansprachen serviert wurden. Eine Mitbesucherin begleitete das Ganze sogar musikalisch auf ihrem Keyboard mit klassischen Stücken von Bach und Beethoven.



Dr. Ilona Luttmann, Fachvorstand im Diakonischen Werk, würdigte unsere Bilder und erklärte, dass unsere Kunst verbindet. Nicht nur uns selbst schweißte sie als Gruppe der Kunsttherapie zusammen, sondern die „Ausstellung der gelebten Kreativität“ verbinde sich hier mit dem gesellschaftlichen Umfeld, was den Zielen einer Tagesstätte ganz und gar entspreche.

Einige Politiker, Gemeinderäte, Bekannte, Freunde und die Presse sichtigten wir. Bei



Von links: Carina Gebele, Kunsttherapeutin Juliane Wanner, Dr. Ilona Luttmann und Brunhilde Waeber (Leiterin der Bücherei) mit dem Titelbild „K-uns-t bewegt“
Es wurde bereits am Abend der Eröffnung verkauft.

Ein Tagesstätten-Jahrzehnt

Von Beginn an dabei: Sonja Murr, 33, Ergotherapeutin.
Im Gespräch mit Roland Rudnitzky.

Im November 2002 öffnete die Tagesstätte ihre Türen, erinnern Sie sich an diese Zeit ?

Nur zu gut. Eigentlich bewarb ich mich ja über das Arbeitsamt auf eine Stellenanzeige vom Thomas-Breit-Zentrum (Übergangseinrichtung für psychisch Kranke, ebenfalls beim Diakonischen Werk), wurde dann aber von Gerd Schulze, dem damaligen Abteilungsleiter der Sozialpsychiatrie eingestellt. Er engagierte sich sehr beim Aufbau der neuen Tagesstätte. Zuvor hospitierte ich eine Woche bei Kollegen in Augsburg. Die Meringer Tagesstätte war damals die erste im Landkreis überhaupt und wurde mit 13 Plätzen eröffnet. Seit einigen Jahren gibt es ja auch in Aichach eine weitere. Fünf Besucher kamen gleich in der ersten Woche, drei davon sind heute noch da. Markus Neher, Sozialpädagoge und damaliger Leiter der Einrichtung, Ilse Zeitler-Hasel als Verwaltungskraft in Teilzeit und nun schon eine Weile in Rente und ich bildeten damals das Mitarbeiterteam. Im Februar 2003 fand dann die offizielle Eröffnung statt und es kamen bereits fast 20 Menschen regelmäßig. Wurden Sie dann nicht auch bald darauf als Sprecherrat und Sprachrohr der Besucher gewählt ?

Ja genau, sieben Jahre lang war ich im „Sprecherratsamt“ und stellte mich zweimal der Wahl. Können Sie unseren Lesern erklären, worin Ihre Aufgabe in der Tagesstätte bestand bzw. besteht ?



Beim Abschleifen und Restaurieren eines Gartentables.

Meine Aufgabe bestand anfangs mit dem damaligen Leiter darin, tagesstrukturierende Beschäftigungsangebote zu eruieren und aufzubauen. Z.B. wurden externe Auftraggeber für leichte Industrie- und Serienarbeiten gesucht, die Cafeteria entstand, der musste Garten gepflegt werden, es kam der Wäsche- und Bügelservice hinzu und die Fahrradwerkstatt wurde eröffnet. Ehrenamtliche wurden

über einen Augsburger Radiosender akquiriert und noch heute helfen einige davon mit. Mit der Zeit wurde das Angebot vielschichtiger, und noch immer bestimmt die Nachfrage der Besucher das Therapieangebot. Bis heute sind wir ja jeden 1. Freitag im Monat mit unseren Werkstücken auf dem Meringer Wochenmarkt vertreten. Zudem leite ich je nach Können und Neigung die Besucher im Kreativbereich und der Holzwerkstatt an, mache sehr gerne eine Gedächtnistrainings- und Gymnastikgruppe. Ich würde meine Tätigkeit als „Anleitung zur Anleitung“ mit vielen lebenspraktischen Tipps und alltagspraktischen Trainings bezeichnen. Ich nehme mir aber auch gerne für Gespräche Zeit.

Auch ein Leitungswechsel erfolgte.

Stimmt, Markus Neher wechselte 2004/2005 innerhalb des Diakonischen Werkes zu den Betreuten Wohnformen und lebt inzwischen - so viel ich weiß - mit seiner Frau und Tochter in der Schweiz. Beide waren unterschiedliche Charaktere und haben ihre Qualitäten. Wobei Carina Gebele in der damals jungen Einrichtung noch viele Dinge anleitete, um der wachsenden Besucherzahl gerecht zu werden. Z.B. wurde Brigitte Tacina als Hauswirtschaftskraft eingestellt, da ich zeitlich nicht mehr in der Lage war, neben den anderen Bereichen vormittags mit zwei Besuchern den Mittagstisch zuzubereiten. Es kam ergänzend zur Kunsttherapie noch Musiktherapie dazu und die Freizeitangebote wurden erweitert und weiter entwickelt.

Auch ich erinnere mich noch gut daran, dass die Tagesstätte wuchs und wuchs und heute kommen ja über 20 Leute täglich.

Das Bezirkskrankenhaus, die niedergelassenen Ärzte, Beratungsstellen vermittelten und durch die Zeitung, Mundpropaganda wurde die Tagesstätte immer bekannter. Die Räumlichkeiten wurden enger, wir platzten aus allen Nähten. Ende 2006 baute dann Familie Kratzer, unsere Vermieter und zugleich Nachbarn, das Dach schön und hell aus. Während der Umbauphase zogen wir übergangsweise für etliche Wochen ins Alte Feuerwehrhaus, das heute ja die Bücherei beherbergt. Später wurden vom Kostenträger, dem Bezirk Schwaben, noch zwei Plätze aufgestockt. Eigentlich entwickelt sich die Einrichtung mit den Anliegen und Bedürfnissen der Besucher stetig und damit wandeln sich auch Aufgabenstellungen. Nicht zu vergessen, ich sah etliche Zivildienstleistende kommen und gehen und begleitete viele Praktikanten der Ergotherapie in ihrer Ausbildung.

Noch schwieriger aber ist es, den manischen Zuständen zu begegnen, denn sie werden ja bis zu einem gewissen Grad als beglückend empfunden. Wenn dieser unmenschliche Kräfteverschleiß nicht wäre, da im schlimmsten Fall keinerlei menschliche Bedürfnisse wie z.B. Schlafen und Essen mehr zählen ! Man kann sich nur in der Vorphase um Ruhe und bewusste Ordnung bemühen, seinen Tag nicht bis zum Rand vollstopfen, sich in Atem- und Entspannungsübungen versuchen, manchmal sich in gezielter, möglichst ausdauernder Bewegung ausagieren, ein wohlwollendes Gegenüber kann im Gespräch möglicherweise kanalisieren und ablenken, was aber auch als Ausbremsen und als Bedrohung oder sogar Missgunst gesehen wird.

Der therapeutische Weg, abgesehen von Medikamenten, ist schmal. Verhält sich also ein Mensch extrem emotional wechselhaft, so liegt dies nicht etwa an seinen Launen, sondern ist es tief in seiner Seele bedingt und –so schwer es auch ist, er wünscht sich Verständnis in seiner Situation.

Symptome einer Manie / krankhaften Hochstimmung

enorm gesteigerter Tatendrang und Antrieb bzw. zunehmende Aktivität und deutlich mehr Pläne als zuvor; Gefühl, zu wenig Zeit für alle Aktivitäten zu haben; ungewöhnlich starkes Selbstbewusstsein / Gefühl der Omnipotenz; ausgeprägtes Mitteilungsbedürfnis und starker Rededrang bis hin zur Redeflut; stark gemindertem Schlafbedürfnis; Gedankenrasen, verbunden mit einer verminderten Aufmerksamkeitsleistung; Vieles wird angefangen, meistens nicht beendet, Gespanntheit; Gefühl des Getriebensein; übermäßige Reizbarkeit; Distanzlosigkeit, z.B. Einmischen bei Anderen; vermeintlich gute Taten aufdrängen, Unausgebremstheit im Verhalten ...

Anzeichen und Symptome einer Depression

anhaltende gedrückte Stimmung und Freudlosigkeit; sich verzweifelt fühlen, bedrückt sein; Gefühllosigkeit; Verlust von Interesse an Dingen, die vorher interessiert haben; Gefühl von Hoffnungslosigkeit und Hilflosigkeit; man sieht alles negativ; man denkt, man ist nichts wert; verminderte Entscheidungsfähigkeit; Konzentrationsstörungen, Gedankenkreisen oder Denkhemmung; Ängstlichkeit, übertriebene, übersteigerte Ängste; Unruhe; Selbstentwertung; übersteigerte Schuldgefühle; das Leben scheint sinnlos; Lebensmüdigkeit, nicht mehr aufwachen wollen; Selbstmordgedanken; Schlafstörungen; Appetitlosigkeit; Heißhunger; Reizbarkeit, körperliche Symptome wie z.B. Rückenschmerzen, Kopfschmerzen, Kribbeln, Ziehen im Körper, Herzrasen, Herzstechen ...

dollen Schnupfen.“ Ich suche. Ich finde. Ich lese. Ich gebe weitere Ratschläge, ja ich ereifere mich, finde zu meiner Topform zurück. Nach dem Telefonat räume ich schnell die Wohnung auf, fädle ein neues Schubbandel ein. Dann zum Einkauf. Die frische Luft tut gut. Treffe noch Erika, kleiner fröhlicher Schnack. Und im Laden sehe ich noch dies und das, was ich brauchen könnte. So wird die Tasche schwerer als geplant, der Rückweg zieht sich, die Sonne sticht, es wird ungemütlich warm. Ich schaffe kaum die Treppen zu unserer Wohnung hoch und habe große Mühe die Lebensmittel aufzuräumen. Ganz erschöpft sitze ich dann auf dem Stuhl, die Gedanken drehen sich wieder im Kreis: „Nun habe ich doch das Mehl vergessen. Nicht mal richtig einkaufen kann ich ! Selbst dazu bin ich nicht imstande ! Dein armer Mann, was hat der für eine Frau !“ Selbstvorwürfe nagen in den Tiefen meiner Seele. Was soll ich nur tun ? Leer ist mein Kopf - unfähig, sich eine Strategie zu überlegen. Dann nach geraumer Weile brauche ich ein Taschentuch und löse mich aus meiner Lethargie. Ich könnte die Zeitung wieder aufräumen, mich endlich und langsamst an das schmutzige Geschirr wagen. Ich fühle mich wieder besser, als es im Schrank steht und tauche aus meinem depressiven Abgrund wieder auf... bis zur nächsten Phase, zur nächsten überrollenden Welle, ein ständiges Auf und Ab, manchmal wie hier beschrieben mehrmals am Tag, dann wieder wochenlang im Loch und unvoraussagbar wieder auf der Höhe meiner Kreativität und Tatkraft.

Mit dem Willen sind diese Prozesse einfach nicht steuerbar. Medikamente fangen das Schlimmste ab, aber daneben helfen auch einige mühsam zu erlernende Methoden: Wenn der Aufzug haltlos in den Keller gesaut ist, tue ich am besten nichts. Nur abwarten. Jegliche Aktivität, auch die geistige würde mir weitere Kräfte rauben. Es ist ziemlich schwer für mich, diese Zeiten als „tot“ erleben zu müssen, ist aber wohl unabänderlich. Einfach nur sitzen, mir die Auszeit zu gönnen, tief durch atmen und den Strom des Lebens fühlen. Vielleicht ein Tässchen Kaffee trinken, einen harmlosen Zoofilm im Fernsehen ansehen. Eine warme gemütliche Dusche kann gut tun und jetzt, wenn sich die Gedanken wieder etwas lockern, suche ich das vielleicht erst zögerliche Gespräch mit einem vertrauten Menschen. Wichtig ist, diese schwierigen Phasen frühzeitig wahrzunehmen, nicht störrisch gegenzusteuern, sondern sich im Vertrauen und Glauben an Besserung, was dann sehr, sehr schwer ist, dem Schicksal zu fügen.

Sie selbst, hatten ja auch zwei Babypausen und sind seit 2008 nur noch in Teilzeit hier. Herr Schlagowski kam für Sie, Frau Zonninger folgte in der Verwaltung, Frau Gebele teilt sich inzwischen diese Stelle mit der Augsburger Tagesstätte und Frau Mahne, Sozialarbeiterin, übernahm 20 Stunden von ihr. Ich erinnere mich an viele Abschiedsfeiern. Auch die Ihrige naht Ende Juli 2012. Leider. Was sind Ihre Beweggründe, sich zu verändern ?

Diesen Sommer werde ich mit meinem Mann, unseren Kindern Fabian und Julius in unsere Heimatstadt Bamberg zurückkehren. Auch wenn die Aufgabe dieser Stelle damit verbunden ist und ich es sehr bedauere.

Wie soll es dann bei Ihnen beruflich weiter gehen ?

Ich wünsche mir so eine Arbeit wie hier in Mering mit dieser vielseitigen Aufgabenstellung, wo wie hier eine positive Grundstimmung herrscht und ich in einem tollen Team arbeite. Spätestens im November will ich dann, soweit mit dem Umzug alles über die Bühne gegangen ist, wieder angreifen und möglichst der Sozialpsychiatrie treu bleiben.

Zum Schluss vielleicht noch ein Erlebnis aus Ihrem Tagesstätten-Jahrzehnt ?

Gerade in den Anfängen gab es noch die eine oder andere Startschwierigkeit, z.B. beim Plätzchenbacken zur Weihnachtsfeier. Ich erinnere mich, dass die fertigen Kokosmakronen alles andere als ihrem Namen gerecht wurden und deshalb von uns in „Meringer Kokosfladen“ umbenannt wurden.

Danke für das Interview, Frau Murr. Wir wünschen Ihnen und Ihrer Familie alles Gute. Wir werden Sie vermissen !



Abschiedsfeier Ende Juli

10 Jahre Tagesstätte - 10 Jahre Tagesstätte 10 - Jahre Tagesstätte - 10 Jahre Tagesstätte

Das Team

Zwei Ergotherapeuten, eine Sozialarbeiterin und Diplom-Sozialpädagogin als Leiterin, wie auch eine Verwaltungsangestellte, Hauswirtschaftskraft und Kunsttherapeutin (Honorarkraft) sind die ständigen Mitarbeiter der Tagesstätte.

Tatkräftig unterstützt werden sie durch fünf Ehrenamtliche / Bürgerhelfer. Sie bieten z.B. einen Stammtisch, Spaziergänge, Bewegung mit Musik an und begleiten Ausflüge. Zudem veranstalten sie manchmal, außerhalb der regulären Öffnungszeiten, Cafe-Nachmittage oder einen Oster- und Silvesterbrunch.

Mein Weg...

Rund 60 Menschen besuchen im Jahr die Tagesstätte. Sie haben eines gemein: Sie suchen zur Gestaltung ihres Tages eine sinnvolle Beschäftigung und eine Begegnungsstätte frei nach Goethes „Hier bin ich Mensch, hier darf ich's sein“.

Es hat sehr lange gedauert, bis ich begriffen habe, dass ich dringend Hilfe benötige. Wer denkt schon über Depressionen und Panikstörungen nach, wenn es einen nicht betrifft. Man hört vielleicht mal darüber oder liest es in der Zeitung und denkt sich dann: „So etwas passiert mir nie!“

Ich weiß jetzt, dass sich bei mir die Depression langsam, über Jahre eingeschlichen hat. Nicht gelebte Trauer nach dem Tod geliebter Menschen, Einsamkeit, Angst, Stress, all das habe ich mit meiner Arbeit zugeschüttet. Das viele Arbeiten ließ mich nicht über meinen Seelenzustand und mein Befinden nachdenken. Ich habe gern gearbeitet und 20 Jahre in einer Firma sind eine lange Zeit. Durch einen Ortswechsel innerhalb der Firma hat sich mein Privatleben verbessert: eine schöne Wohnung, mein Sohn und seine Familie leben nur noch 6 Kilometer entfernt, früher waren es 600. Mit all dem, ging ein Wunsch von mir in Erfüllung. Allerdings ging es mit an meinem neuen Arbeitsplatz nicht gut. Mobbing war angesagt! Selbst das gehobene Management förderte das schlechte Arbeitsklima. Angst machte sich in mir immer mehr breit. Ich zählte schon morgens die Stunden, wann ich wieder nach Hause fahren kann, konnte nicht mehr schlafen, die Gedanken begannen zu kreisen und im November 2009 kam das Aus. Der Psychiater und die Einnahme von Antidepressiva folgten. Diagnose: schwere depressive Episode und Panikstörung, nicht mehr arbeitsfähig.

Dann kam was kommen musste: Der Zusammenbruch, 4 Monate im Bezirkskrankenhaus Augsburg (BKH A). Kurz vor der Entlassung kam die Angst, mit wem kann ich zu Hause über meine Probleme reden? Der Psychologe, der Psychiater, ja gut, aber das war mit zu wenig. Im BKH ist immer jemand da und zu Hause war ich mit meinen Gedanken und Problemen alleine: Nach dem Gespräch mit der Psychotherapeutin im BKH kam ich auf die Idee, mich bei der Tagesstätte zu erkundigen. Das gab mir Hoffnung. Ich griff zum Hörer und rief an. Ein Gespräch mit einer Führung durch die Einrichtung folgten.

klinikfrei, nur mit einer ambulanten Behandlung durch den Psychiater und durch die Unterstützung in der Tagesstätte mit ihren vielen Angeboten im Kreativbereich oder Walking, Kunsttherapie und der Redaktionsgruppe. Sehr wichtig für mich sind auch die vermittelten „Außentherapie-Angebote“ (außerhalb der Tagesstätte): in einem Büro zu helfen und in einem anderen zu putzen.

Corinna

Himmel und Hölle - alles in mir

So empfinden Menschen oft das Auf und Ab mit der Diagnose ‚bipolare affektive Störung‘, die mit dem Wechsel von manischen und depressiven Phasen bzw. Episoden einhergeht. Die Problematik des Bipolaren. *Von Susanne Bensinger*

Heute geht's mir prima! Ich könnte die Welt umarmen, konnte prima aufstehen, sprang unter die Dusche, zog aus Freude mein „Grünes“ an (das Bessere), das Frühstück machte sich fast von selbst, mich freute das Plätschern der Kaffeemaschine. Die Sonne strahlte mit mir um die Wette! Und das will ich heute machen: Abwasch, Supermarkt und Metzger, Wohnzimmer putzen, zwei Bügelkörbe stehen im Bad, ach ja, ich will noch eine Tischdecke nähen, zur Apotheke müsste ich noch und drei Anrufe tätigen. Und da plötzlich scheue ich! So viel, wie soll ich das alles bewerkstelligen? Ja, ...eigentlich kriege ich meinen Einkaufszettel nicht mal recht zusammen... und reicht überhaupt mein Geld? Die Betten habe ich noch nicht gemacht, die Wohnung noch nicht gelüftet. Ein Berg beginnt sich vor mir aufzutürmen. Ich erlebe mich als minderwertig, weil ich das alles gar nicht schaffe. Angst steigt hoch. Ein reißender Schnürsenkel wird zum kaum lösbaren Problem. Und da sitze ich nun mit hängendem Kopf, fühle mich ganz schwach und elend. Woher soll ich meinen Mut nehmen? Woher meine Energie? Die Speicher sind leer! Ich brüte vor mich hin, ich bin wirklich zu nichts nütze! Einfach Schrott! Ich sitze tatenlos im Sessel. Zeit vergeht.

Dann ruft Karin an, nimmt mich sofort in Beschlag. „Du, hast du noch die Zeitung von Vorgestern? Da steht ein Gesundheitsartikel drin. Kannst du mir den schnell vorlesen? Mein Kleiner hat so hohes Fieber und einen

Vermeintlich verpasste Lebenschancen

Eine Besucherin, Anfang 40, erkrankte Mitte 20 an einer Psychose und beschreibt, wie sie von ihren Lebensentwürfen und -wünschen Abschied nehmen musste und mit Zuversicht in eine andere Planung ging.

Meine Krankheit war eine harsche Zäsur in meinem Leben. Meine Lebensentwürfe zerplatzten, als ich noch sehr jung war. Ich träumte von einer Familie und beruflicher Erfüllung. Durch die erste psychische Krise konnte ich nicht mehr an diese Träume oder Ziele anknüpfen, was für mich zuvor den Inhalt meines Lebens bedeutete. Nach abgebrochenen Ausbildungen und nicht bestandener Prüfung – dies waren schon Vorboten für meine psychische Erkrankung – brach für mich eine Welt zusammen. Um nicht sofort nur vom Staat abhängig zu sein, versuchte ich immer wieder an die Bedingungen oder Vorgaben der (Leistungs-)Gesellschaft anzuknüpfen. Ich bestand immerhin eine Ausbildung bzw. spätere Umschulung im bürokaufmännischen Bereich, nachdem mein Arbeitgeber, eine Kerzenfabrik, pleite machte und ich mich nur aus diesem Grund zur Umschulung durchgerungen hatte. Ich war froh, dass mir trotz meines „Handicaps“ diese Maßnahme genehmigt wurde und bestand die Prüfung. Danach war aber der Sprung vom Umschulungsort, in dem ich zwei Jahre wohnte, nach Hause in meine eigenen vier Wände zu groß und ich musste wieder mal in einem psychiatrischen Krankenhaus behandelt werden.

Nicht erst nach diesem Aufenthalt machte ich die Erfahrung, für den Arbeitsmarkt und eine feste Anstellung nicht brauchbar zu sein oder nicht genug Berufserfahrung gesammelt zu haben. Schon bei früheren Bewerbungen hatte ich deswegen rückblickend betrachtet wohl nie eine echte Chance. Dies wirft einen bzw. mich immer wieder zurück. Es dauerte lange bis ich mich abfinden konnte, auf dem freien Arbeitsmarkt nicht mehr mithalten zu können. Ich möchte anmerken, dass ich immer gute Prüfungsergebnisse hatte.

Ich musste mich damit arrangieren, dass ich im geschützten Rahmen, meiner kleinen Erwerbsminderungsrente, die ich (nur ungerne) schweren Herzens beantragen musste, um finanziell zu überleben und mit weniger stressigen Tätigkeiten gut leben kann. Seit fast sechs Jahren bin ich nun

Für mich ist die Tagesstätte der Diakonie inzwischen zu einer der wichtigsten Anlaufstellen geworden. Ich bin froh, diesen Schritt getan zu haben. Dort haben Mitarbeitende ein offenes Ohr und verfügen über die Erfahrung und das Einfühlungsvermögen, die ein Mensch mit einer psychischen Erkrankung benötigt. Natürlich können auch die Mitarbeiter keine Wunder vollbringen, aber sie helfen, den richtigen Weg zu finden und manchmal kommt es einem wie ein Wunder vor.

Meine Erfahrung sagt mir, wer wie ich an einer psychischen Erkrankung leidet, sollte darüber mit Menschen, denen man vertrauen kann, reden. Allein und nur mit Medikamenten gibt es keine Lösung. Ein guter und richtiger Weg, ist der Weg zu einer sozialpsychiatrischen Einrichtung, egal ob Tagesstätte oder eine Beratungsstelle, man sollte die Hilfe, die einem dort geboten wird, annehmen.

H.Z.

Glauben Sie, unsere Tagesstätte hilft auch Ihrer psychischen Gesundheit ? Dann vereinbaren Sie doch einen Gesprächstermin, vielleicht gefolgt von ein paar Schnuppertagen.

Telefonnummer 08233 / 74 49 60

Der Besuch der Tagesstätte ist kostenlos !

10 Jahre Tagesstätte - 10 Jahre Tagesstätte 10 - Jahre Tagesstätte - 10 Jahre Tagesstätte

Unser Haus

ist gut mit öffentlichen Verkehrsmitteln erreichbar und in einem über hundert Jahre alten Wohnhaus direkt am Meringer Marktplatz zu Hause. Entsprechend familiär wirken die Cafeteria, das Esszimmer oder ein großer Gruppenraum im Dachgeschoss. Werkräume, Küche und Computerecke sind ebenso vielfältig ausgestattet wie die Töpfer-, Fahrrad-, Holz-, und Polsterwerkstatt. Und wenn es warm ist, lässt es sich im Garten unter dem Apfelbaum wunderbar entspannen...

Die Ziele

Mit einem breitgefächerten ergotherapeutischen Angebot und Gruppen versuchen wir dem Tag von psychisch kranken Erwachsenen Inhalte und Regelmäßigkeiten zu verleihen. Klienten, in der Tagesstätte Besucher genannt, werden dadurch selbständiger, haben Erfolgserlebnisse, fühlen sich stabiler und belastbarer und lernen, ihr Leben wieder besser zu bewältigen. Erneute Aufenthalte in psychiatrischen Kliniken können dadurch verkürzt oder sogar vermieden werden.



Mikrofon

Auf Stimmenfang rund ums Thema Tagesstätte.

Winfried, 43: Im Frühjahr 2004 kam ich in die Tagesstätte und bin seitdem regelmäßiger Besucher. Nachdem ich in einer Sichtstunde (=Prüfung einer Ergotherapie-Praktikantin) kochte, fand ich Gefallen an der Küchenarbeit. Nun bin ich schon seit einigen Jahren dienstags im Küchenteam und vor allem auf Nachspeisen und Desserts für den täglichen Mittagstisch spezialisiert. Auch meine Käsekuchen sind auf dem Marktstand gefragt. Für die serienmäßige Arbeitstherapie kann ich mich nicht begeistern, aber die Gruppe Gedächtnistraining macht mir Spaß. Die Tagesstätte hilft mir meinen Tagesablauf zu strukturieren, der neben einer kontinuierlichen Medikamenteneinnahme sehr wichtig für meine gesundheitliche Stabilität ist. Deshalb liegt meine letzte Krise schon sechs Jahre zurück. Seitdem verhalfen mit gute Gespräche in der Tagesstätte zu einem Leben ohne Bezirkskrankenhausaufenthalt. Im Gegensatz zu anderen Tagesstätten, die ich mir schon anschaute, herrscht in Mering eine familiäre und fast gemütliche Atmosphäre, die durch kompetente Mitarbeiter gefördert wird.

Helena, 40: Ich bin schön länger krank geschrieben und will wieder zurück in die Arbeit. Ich nutze die Zeit im Kreativbereich, um zu testen, wie belastbar ich schon wieder bin. Außerdem würde ich zu Hause nur grübeln. Nächsten Monat soll es dann wieder mit dem Arbeiten los gehen.

Regina: Mit meinen 76 Jahren gehöre hier zu den Älteren und bin seit der Eröffnung fast täglich hier. Zuvor war ich wegen Depressionen ständig im BKH, bis mir dort der Oberarzt sagte, so könne es nicht mehr weitergehen, ich soll mir die Tagesstätte anschauen. Seitdem geht es mir viel besser und ich war nie mehr im Krankenhaus. Früher handarbeitete ich viel, inzwischen spiele ich lieber „Vier gewinnt“, bin festes Mitglied in der Kunsttherapie-Gruppe und kümmere mich ums Unkraut jäten an der Hausmauer. Meine Mutter erhängte sich, als ich 6 Jahre alt war. Ich hatte es nicht einfach im Leben und glaube, daher kommt es, dass ich psychisch krank geworden bin. Hätte es doch so eine Einrichtung schon vor 40 Jahren gegeben.

Daniel, 22: Wegen meiner jungen Jahre, ich war damals 18, fiel es mir am Anfang nicht so leicht, mich zu integrieren. Inzwischen nutze ich die

Gute Idee

Michael Teichert, einer unserer ehemaligen Zivildienstleistenden, versuchte sich im Stricken. Ein Schal sollte es werden. Fleißig setzte er sich zu den Besuchern in die Kreativräume, immer Wolle und Stricknadeln dabei. Doch allmählich kam das Ende seiner Dienstzeit und er hatte noch etliches zu verstricken. Da kam ihm die Idee einige Besucherinnen zu fragen, ob sie ihm nicht helfen könnten. Alle waren einverstanden und so ging das Werkstück reihum. Am Ende nahm er es mit nach Haus und vernähte alles Stück für Stück zum Ganzen. An seinem letzten Arbeitstag trug er den Schal zur großen Freude aller.

Die alte Weberin

In frühen Jahren träumte ich von Farben,
von bunten Wollen, Garnen, Fäden,
von einem Paradies –entworfen selbst das Muster
für meinem Lebensteppich.
Voll Freude war ich,
voller Mut und Hoffnung !

Jetzt bin ich alt.
Und schau auf mein Gewebe mit Augen, die nach innen wachsen,
mit Händen, schmerzend, kaum noch zu gebrauchen.

Wo blieben meine Träume ?
Wo mein Schaffen ?

Erinn' rung:
wenn die Spulen fielen,
sich in Tiefen wirrten,
wenn Schiffchen sich im Schuss verloren,
die Kette riss,
die Kämme ächzten unter den Gewichten meiner Seele !

Irgendwann, irgendwann bald
bin ich verlebt.
Vielleicht dass das Stückwerk der narbenden Knoten
dies' Muster zu einem Besonderen hebt.

Susanne Bensingner

Die dritte große Praktikanten-Gruppe bildeten Schüler, vorwiegend aus Hauptschulen oder Gymnasien. Sie blieben meist ein oder zwei Wochen lang. Ich erinnere mich an einen Hauptschüler, gerade eben 15 geworden, der mir schon noch sehr jung fürs Berufsleben bzw. seine Berufswahl erschien. Auch bei manch anderen handelte es sich noch um halbe Kinder, weshalb wir sie dann besonderes behutsam unter die Fittiche nahmen.

Mit allen diesen jungen Menschen konnte man sich eigentlich immer gut unterhalten und es war interessant für mich, etwas über ihre Berufs- bzw. Lebensziele zu erfahren. Und ich kann sagen, sie haben mit ihrer Frische, ihrem Elan und ihrer positiven Lebenseinstellung alle einen guten, oft auch bleibenden Eindruck hinterlassen. Schade ist es nur, dass wir im Moment keine haben. Wir würden uns sicher freuen, wenn wir mal wieder einen Praktikanten bei uns in der TS Mering begrüßen könnten.

Lust auf ein soziales Engagement / Praktikum in der Tagesstätte ?

Diakoniepraktikum, jetzt schon ab fünf Monaten Dauer !

Beim Diakoniepraktikum können junge Menschen Erfahrungen sammeln, z.B. für das weitere (Berufs)-Leben, sich ausprobieren und testen, ob ein sozialer Beruf das Richtige wäre, die Zeit bis zur Ausbildung sinnvoll überbrücken, neue Leute kennen lernen, eine abwechslungsreiche Zeit mit viel Spaß erleben, Impulse für die persönliche Weiterentwicklung erhalten.

In einem Zeitraum von 5 Monaten bis zu 24 Monaten erhalten Sie neben einem Taschengeld auch eine Absicherung in der Sozialversicherung. Die Arbeitszeit beträgt 20 - 40 Stunden in der Woche.

Bundesfreiwilligendienst, kurz BFD genannt

Den BFD können alle Personen leisten, die nicht mehr der Vollzeitschulpflicht unterliegen. Unter 27-jährige absolvieren den Dienst in Vollzeit über eine Dauer von zwölf Monaten, Abweichungen zwischen sechs und 18 Monaten sind möglich. Personen über 27 Jahre können den BFD auch in Teilzeit absolvieren, die jedoch mehr als 20 Stunden wöchentlich betragen muss. Die Höchstdauer beträgt 24 Monate.

BFDler erhalten ein monatliches Taschengeld von 190 Euro, Verpflegungsgeld von 217 Euro sowie einen Fahrtkostenzuschuss von maximal 50 Euro (ein Nachweis der Kosten ist erforderlich). Das Diakonische Werk zahlt die vollständigen Sozialversicherungsbeiträge.

Auch in anderen Bereichen können engagierte Freiwillige die Arbeit der Fachkräfte, z. B. in der Altenhilfe, der Sozialpsychiatrie oder der Sozialarbeit beim Diakonischen Werk Augsburg unterstützen.

Wir beraten Sie gerne ! Diana Riske Tel. (0821)3204-144

Tagesstätte aber gerne, um in erster Linie eine Anlaufstelle für einen geregelten Tagesablauf zu haben: Arbeiten in der Holzwerkstatt, Serienarbeiten, das Unterhalten mit den Anderen – oder einfach eine Runde Tischkicker spielen. Ebenso hole ich mir hier immer wieder Kraft, Mut und Halt. Das mit einer medizinischen Reha in der Herzogsägmühle und in einer anderen Übergangseinrichtung klappte nicht, ich wurde jedes mal wieder richtig krank. Ich konnte aber immer wieder in die Tagesstätte zurück kommen, um mich zu fangen und muss jetzt psychisch über einen längeren Zeitraum stabiler werden. Mal sehen wie es weitergeht. Natürlich würde ich lieber arbeiten, wie andere im meinem Alter auch.



Redaktionsgruppe: Wir, die Zeitungsmacher.



Bei der Serienarbeit, z.B. Flyer einlegen und kuvertieren.

Beate, 44: „Ohne die Gespräche und Hilfe von den Mitarbeitern, vor allem in Behördendingen, und zu wissen, dass jemand an mich glaubt, wäre ich schon viel öfters in der Klapse gelandet.“

Unbedingt eine Notiz wert: *Gabi, 51:* Sie bereitet an vier Tagen den Mittagstisch zu, tippt die Speisepläne, hält unseren Bügelservice aufrecht, wischt die Böden, kuvertiert ein und macht andere Serienarbeiten. Wieso ? „Zu Hause würde mir die Decke auf den Kopf fallen. Hier ist es genau richtig für mich, ich kann bestimmen was ich mache, wie viel davon und wie schnell.“

Bernd Wagner, Bürgerhelfer seit 2006: „Wieso ich aktiv in der Tagesstätte Mering, kurz TSM, bin ? Weil die TSM eine sinnvolle Einrichtung ist und

weil ich in der TSM gut aufgenommen bin. Mir die Mitarbeiter der TSM Vertrauen entgegen bringen und ich fest stelle, dass mein Einsatz und die gemeinsamen Aktivitäten mit den Besuchern gut tun. Die Besucher der TSM sind interessante Persönlichkeiten und ich mag sie. Meine Beiträge sind inzwischen fester Bestandteil der Wochenplanung geworden: Nordic Walking, Schwimmen, Wanderungen, Ausflüge, Kinobesuche.“

Begegnung I: Im AVV-Bus eine eher flüchtige Bekannte: „Ihr (Tagesstätte) ward's ja mal wieder in der Zeitung. Bilder habt's ihr gemalt. Und jetzt habt's ihr ja wieder's Sommerfesch, da komm' ich und kauf' wieder eine Psyche im Visier. Ich hab' sie alle. Wissen's, meine Mutter kann nimmer so und sitzt oft depressiv rum. Da hab' ich mir schon oft ein paar Tipps aus eurem Blättle raus g'holt.“

Begegnung II: Ein Ortsansässiger: „Sie gehen in die Tagesstätte, das weiß ich, aber gäh, ich sag's nicht weiter.“

Elke Mahne, Mitarbeiterin: Schon im Zug zur Tagesstätte denke ich an die Menschen, denen ich heute begegnen werde. Um 8 Uhr setze ich mich dann zu den Leuten in die Cafeteria und stelle mich auf den Tag ein. Wenn ich wieder nach Hause fahre, habe ich das Gefühl eine kleine Welt zu verlassen. Im ersten Augenblick muss ich mich innerlich ein wenig sortieren. Nun arbeite ich ja in der Straffälligenhilfe und hier. Ich hatte mir immer gewünscht, nur für eine Thematik zuständig zu sein, aber inzwischen schätze ich es auch, die sozialpsychiatrische Tagesstätte kennen gelernt zu haben und der Wechsel zwischen beiden Stellen gelingt mir gut.

10 Jahre Tagesstätte - 10 Jahre Tagesstätte 10 - Jahre Tagesstätte - 10 Jahre Tagesstätte

Unser Angebot

Psychiatrie-Erfabrene können neben einer psychosozialen Begleitung z.B. durch Einzelgespräche, je nach Bedürfnis oder Neigung, die über die Woche, teils auch täglichen Angebote nutzen, wobei die Teilnahme stets freiwillig ist.

Kreatives Gestalten und handwerkliches Arbeiten (Fertigen mit Holz, Ton, Glas, Kerzen- u. Seifengießsen, Handarbeiten...)
Küchen und Hauswirtschaftsbereich... (Kochen, z.B das tägliche Mittagessen, Backen Cafeteriadienst, Wäschepflege...)

Industrie- und Serienarbeit (leichtere Arbeiten für externe Auftraggeber)

Gruppen- u. Freizeitangebote (Gedächtnistraining, Redaktionsgruppe, Gymnastik, Nordic Walking...)

Therapeutische Zuverdienstplätze, außerhalb von der Tagesstätte vermittelt

Mitarbeitende „Gäste“ auf Zeit

Sage und schreibe 32 Praktikanten und 10 Zivildienstleistende arbeiteten schon mit und lernten dadurch die Tagesstätte kennen. Redaktionsmitglied *Andreas Lux* erinnert sich.

10 Jahre Tagesstätte, d. h. auch, dass Zivildienstleistende, die es zum Glück bis vor kurzem noch gab, und zig Praktikanten z.B. der Ergotherapie, der Kunsttherapie, angehende Sozialpädagogen, oder wie es sich nach der Hochschulreform nun nennt, Studenten der Sozialen Arbeit, Fachoberschüler, Realschüler ... mitwirkten. Sie prägten mit ihrem Wissen, Interessen, Hobbies und unterschiedlichen Temperamenten das Leben und den Alltag der Tagesstätte mit. Es war aber immer ein Geben und Nehmen zwischen ihnen und den Besuchern der Tagesstätte. Und jedem, der schon einige Zeit hier ist, fallen dazu sicher unzählige Geschichten ein.

Gerade bei den Zivis, alle zwischen dem 19. und 22. Lebensalter, konnte man im Laufe der zuerst zwölf-, später neunmonatigen Dienstzeit immer wieder beobachten, wie sie während ihres Aufenthaltes eine gewisse Reife erlangt haben, sich ihr Studienwunsch und -ort noch änderte oder sie manchmal auch unter Liebeskummer litten. Unseren allerersten Zivi sah ich sogar Ende letzten Jahres im Bayerischen Fernsehen als er als Ingenieur-Tester für Skihelme interviewt wurde. Ihm haben wir auch das Aquarium zu verdanken, welches bis heute noch unseren Eingangsbereich ziert. Philipp gestaltete den Raum der Fahrradwerkstatt komplett um, dessen Werk dann sein Nachfolger Michael H. vollendete. Letzterer war es auch, der uns schon lange nach seinem Dienstende in einem tollen Diavortrag seinen Work- & Travel- Aufenthalt in Australien näher brachte. Oder z.B. Jan, er begleitete die Anfänge unserer Redaktionsgruppe und gestaltete das Layout der PIV. Und immer wieder ist es schön, etwas von ihnen zu hören oder wenn sie sich sehen lassen.

Natürlich freuen wir uns ebenso über den Besuch von ehemaligen Praktikantinnen und Praktikanten der Ergotherapie, die im Alter von ca. 20 bis Anfang 40 waren. Manchmal hatten wir bis zu drei im Jahr und wie fieberten wir nach ihrem 3-monatigen Ausbildungsabschnitt oft mit, wenn sie ihre praktische Prüfung ablegten und der eine oder andere von uns Besuchern sich als „Live-Demonstrations-Objekt“ dafür zur Verfügung stellte. Alle schafften es meines Wissens ganz passabel.