

Ausgabe 2/2020

Angemerkt

Als der Lockdown im Frühjahr kam, befürchteten meine Mitarbeiter und ich einen Ansturm an unsere Beratungsstelle. Hilfesuchende würden sich händeringend an uns wenden, da sie die Isolierungs- und Einschränkungsmaßnahmen psychisch stark belasten würden. So dachten wir zumindest. Jedoch, der Ansturm blieb aus und auch von anderen Beratungsstellen hörte ich, dass die Zahlen der Klienten im Lockdown deutlich abgenommen hätten. Meine Klienten erzählten mir dann, dass die Zeit des Lockdowns für sie keinen großen Unterschied zu ihrem bisherigen Leben darstellte. Viele lebten vorher schon zurückgezogen, allein, mit wenig Kontakt zur Außenwelt. Sie fanden es eher entlastend, dass es nun allen anderen ähnlich erging und sie sich nicht für ihr „Anders sein“ rechtfertigen mussten. Aber es gab auch Menschen, die sehr unter der Krise litten. Als nach dreimonatiger Pause unsere Frühstücksgruppe endlich wieder stattfinden konnte, rief eine Klientin aus: „Endlich hat der Mittwoch wieder einen Sinn!“

Sonja Dobmeier

Die Oma hat Corona – Ein Tagebuch

Das Corona-Virus begleitet uns jetzt schon fast ein Jahr und bestimmt in vielen Bereichen unseren Alltag. Täglich erreichen uns neue Meldungen. „Theoretisch“ wissen wir inzwischen recht gut Bescheid. Wir wissen, welche Einschränkungen gelten, wie wir uns verhalten sollen und was die Virologen sagen. Vielleicht können Sie all das schon gar nicht mehr hören. Aber wie ist es, wenn man ganz persönlich betroffen ist? Davon handelt dieser Artikel.

Ende 2019: Ich verfolge erste Berichte in der Presse, dass sich in China ein neues Virus ausbreitet. Im Fernsehen werden Bilder gezeigt, auf denen Menschen mit Mundschutz rumlaufen. Aber China ist weit, weit weg.

Anfang 2020: Beim Autozulieferer Webasto in Garching bei München haben sich die ersten Deutschen mit dem Corona-Virus infiziert. Ich höre zum ersten Mal den Begriff „häusliche Quarantäne“ und denke mir, so ein Schmarren. Grippewelle gibt es doch in jedem Winter. Mein Mann sieht da „was auf uns zukommen“. Der schaut eindeutig zu viele Science-Fiction Filme.

Februar/März 2020: Das Corona-Virus breitet sich weltweit aus. Ich unterhalte mich zum ersten Mal mit meinen Eltern über dieses Thema. Die sagen: „So ein Spektakel wegen dieser „neumodischen Grippe“, nix anderes mehr im Fernsehen.“

Mitte März 2020: Ich surfe erstmals auf der Home-

page vom Robert-Koch-Institut. Der Landkreis Tirschenreuth entwickelt sich zum Corona-Hotspot. Die Grenzen nach Tschechien sind nach 30 Jahren wieder dicht.



Bild: Georg Krivak, Preisträger der Fotoaktion „Lockdown in Bildern“

20. März 2020: Ministerpräsident Söder erlässt Ausgangsbeschränkungen. Soziale Kontakte außerhalb der Kernfamilie sind untersagt. Wir diskutieren daheim in der Familie. „Bring Corona nicht zur Oma“ – schon, aber meine Eltern und Schwiegereltern sind alle um die 80 und teilweise auf Unterstützung angewiesen. Wie sollen wir uns verhalten? Sollen wir sie einfach sich selber überlassen und nicht mehr hinfahren?

Ende März 2020: Mein Vater, 86 Jahre, baut immer mehr ab. Ist halt das Alter, der lange Winter, die Rumsitzerei auf der Couch. Es wird Zeit, dass der Frühling kommt.

Anfang April 2020: Es geht nicht mehr daheim. Mein Vater muss ins Krankenhaus. Gerade jetzt, in der Corona-Krise. Wir dürfen ihn ja nicht mal im Krankenhaus besuchen. Dann geht es Schlag auf Schlag. Anruf vom Krankenhaus, der Corona-Test ist positiv. Damit haben wir überhaupt nicht gerechnet. Mir geht vieles

durch den Kopf. Wo hat der sich angesteckt? Eine Woche später: Wir rufen den Notarzt für meine Mama. Auch Krankenhaus, Corona-Test ebenfalls positiv. Wie soll das werden, was kommt da auf uns zu? Besuche im Krankenhaus sind nicht gestattet. Die Security-Leute am Eingang nehmen die Tasche mit der sauberen Wäsche entgegen und lassen niemand rein – tatsächlich wie in einem Science-Fiction-Film. Meine Nerven liegen blank. Bin ich auch infiziert? Was wenn ja, wer kümmert sich dann um meine Eltern? Mein Mann bestellt über das Internet Wandfarbe und weißt den Keller: „Wenn man schon sonst nix tun kann.“ Auch eine Form der Krisenbewältigung.

Ostern 2020: Die Enkelkinder geben beim Sicherheitsdienst im Krankenhaus Osterester für Oma und Opa ab. Meine Mama weint am Telefon. Ich frage mich, was schlimmer für sie ist, Corona oder das Besuchsverbot.

April 2020: Krisenmanagement - ich telefoniere mir die Finger wund.

Ambulante Pflegedienste: Krankheitsbedingt fehlt Personal, sie nehmen bis auf weiteres keine neuen Patienten auf.

24-Stunden Pflegekraft: Aktuell keine Möglichkeit, die meist osteuropäischen Pflegekräfte dürfen nicht einreisen. Die Grenzen sind zu.

Kurzzeitpflege: Die Heime dürfen zum Schutz der Bewohner niemanden neu aufnehmen.

Inzwischen sind meine Eltern wieder Zuhause, wenn auch immer noch deutlich geschwächt. Die letzten Monate waren für uns alle eine besondere Herausforderung. Und mein Mann hatte recht - Da ist was auf uns zugekommen.

Andrea Schiffli

Die Kraft der Wertschätzung

Wertschätzung ist die positive Bewertung eines anderen Menschen, sie ist verbunden mit Respekt, Wohlwollen und drückt sich aus in Zugewandtheit, Interesse, Aufmerksamkeit und Freundlichkeit. Wertschätzung mehr als Lob oder die Anerkennung von Leistung, sie ist vielmehr eine Herzens- und Geisteshaltung, die immer auch den Menschen als Ganzes sieht.

Und dabei braucht es nicht viel, um Wertschätzung zu zeigen. Gerade im Alltag offenbart sich Wertschätzung in kleinen Gesten. Dazu reicht oft schon ein anerkennender Blick, ein interessiertes Zuhören, ein wohlwollendes Kopfnicken, ein Anteilnehmendes Lächeln, eine neugierige Rückfrage, eine kleine Überraschung, eine kurze Mail mit Dank oder Glückwünschen oder auch eine Bitte um Rat.

Nach dem Motto „Nicht kritisiert ist genug gelobt“ wird leider oft auf Wertschätzung verzichtet. Dabei ist der Wunsch nach Anerkennung und Wertschätzung für uns alle ein zentrales Bedürfnis. Wertschätzung als besondere Form der Anerkennung zeigt uns, dass wir als soziale Wesen für andere wichtig sind und dazu gehören. Wertschätzende Gesten sind nicht an einen bestimmten Zweck gebunden. Wenn sie nicht ehrlich sind oder die Absicht haben, den Empfänger bewusst zu beeinflussen oder zu manipulieren, ist es keine Wertschätzung. Hingegen kann auch eine wohlwollend gemeinte, konstruktive Kritik eine Form von Wertschätzung sein.

Im Arbeitsumfeld verbessert nachweisbar ein wertschätzender Umgang das Arbeitsklima, die Bindung an das Unternehmen, verringert Fehlzeiten und erhöht

Motivation, Wohlbefinden und Leistungsvermögen der Mitarbeiter.

Wertschätzung von anderen zu erfahren ist allemal eine schöne Erfahrung. Jedoch stellt sich die Frage, inwiefern der Einzelne sich selbst als Person mit seinen Eigenschaften, Fähigkeiten und seiner Lebenssituation wertschätzen kann. In depressiven Phasen, wenn Menschen von Selbstzweifeln, Selbstvorwürfen, Schuld- und Minderwertigkeitsgefühlen geplagt werden, dürfte dies schwerer fallen.



Bild: Deutscher Bundesverband für Pflegeberufe, www.dbfk.de

Wertschätzung – so nicht!

Für Carl Rogers, dem Begründer der klientenzentrierten Gesprächstherapie, ist die wertschätzende und akzeptierende Anteilnahme an der Person und Situation des Klienten eine wesentliche Voraussetzung für eine hilfreiche Intervention. Durch die von Wertschätzung und Respekt getragene Haltung des Therapeuten kann der Klient sich selbst besser akzeptieren, so Selbstwertgefühl und Selbstfürsorge entwickeln. Diese Grundhaltung

vertreten auch wir in der Beratungssituation gegenüber unseren Klienten.

Oftmals zeigt sich der Wert und die Bedeutung von Dingen, die wir als selbstverständlich betrachten, erst dann, wenn wir darauf verzichten müssen und uns der Mangel oder Verlust bewusst wird. Das können Treffen im Freundeskreis, Freizeitaktivitäten oder gewohnte Tagesabläufe sein. Aktuell in Zeiten von Corona lernen wir den Wert von all diesen Dingen wieder neu zu schätzen!

„Meistens belehrt erst der Verlust uns über den Wert der Dinge.“

Arthur Schopenhauer

Wir haben unsere Klienten befragt, was sie unter Wertschätzung verstehen bzw. wie sie Wertschätzung erfahren haben. Hier einige Äußerungen:

„Wenn sich jemand unverhofft bei mir meldet und fragt, wie es mir geht.“

„Wenn mir jemand seine Zeit schenkt.“

„Dazu gehören 1000 Kleinigkeiten, z.B. wenn mein Sohn etwas für mich macht, was mich freut.“

„Als mein Enkel sagte, Oma, du musst jetzt ganz gut auf dich aufpassen wegen Corona.“

„Früher, als ich noch arbeitete und ein Lob bekommen habe.“

„Ich merke es daran, wenn jemand pünktlich ist und Vereinbarungen beachtet.“

Gerlinde Zölch

Wir über uns

In dieser Rubrik stellen wir Ihnen in jeder Ausgabe eine/n Mitarbeiter/-in des SpDis vor.



Heute:

Maria Pleyer

Alter und Familienstand:

52 Jahre, verheiratet, 2 Kinder

Beruf/Ausbildung:
Steuerfachangestellte

Berufliche Stationen:

Ausbildung zur Steuerfachangestellten und Tätigkeit in einer Wirtschaftsprüfungsgesellschaft und Steuerkanzlei von 1984 bis zur Elternzeit 2003.

Danach arbeitete ich als Buchhalterin im Minijobverhältnis.

Seit wann bist du im SpDi tätig?

Seit dem 1. Mai 2020 als Verwaltungsangestellte.

Was gefällt dir an deiner Arbeit besonders?

Nach beruflichen Jahren überwiegend im Homeoffice freut es mich, dass ich eine neue Tätigkeit habe, bei der ich mit vielen Menschen zusammenkommen kann.

Wodurch entspannst du dich am besten von der Arbeit?

Ich bin sehr gerne draußen: Zum Spaziergehen, Wandern, E-Biken oder im Garten.

Welches Buch hast Du zuletzt gelesen?

„Das Haus der Frauen“ von Laetitia Colombani.

Hast du ein Lebensmotto? Wenn ja, welches?

Ein bestimmtes Lebensmotto habe ich eigentlich nicht. Es gibt dennoch Sprüche, Zitate, Lebensweisheiten, die mich immer wieder ein Stück begleiten.

Sehr angesprochen hat mich in letzter Zeit dieser Satz von Vaclav Havel: Hoffnung ist nicht die Überzeugung, dass etwas gut ausgeht, sondern die Gewissheit, dass etwas Sinn macht, egal wie es ausgeht.

Wenn du einen Wunsch frei hättest, was würdest du dir wünschen?

Eine Zeitreise, 100 Jahre zurück, würde ich äußerst spannend finden.

Jörg Pöschl

„Die Dinge haben nur den Wert,
den man ihnen verleiht.“

Molière

Wussten Sie schon

... dass sich Männer genauso gut in andere einfühlen können wie Frauen und sich auch gleich gut vorstellen können, was andere denken? Dies ergab eine Studie, bei der die sozialen Kognitionen der Probanden ermittelt wurden.

... dass männliche PKW-Fahrer mit einem doppelt so hohen Unfallrisiko wie Frauen unterwegs sind? Zu diesem Ergebnis kamen britische Verkehrsforscher, die die Verkehrs- und Unfalldaten aus den Jahren 2005 bis 2015 analysiert hatten.

Elke Pinkert

Nachgefragt:



**Interview mit
Markus Wildenauer,
Dipl.-
Psychologe
Psychologischer
Psychotherapeut**

1. Sie arbeiten als Psychologischer Psychotherapeut im medbo Bezirksklinikum Wöllershof. Was sind Ihre wesentlichen Aufgaben als Psychologischer Psychotherapeut im stationären Setting?

Als Psychologischer Psychotherapeut bin ich im multiprofessionellen Stationsteam neben Ärzten, Pflegekräften und Spezialtherapeuten für die Diagnostik und Behandlung von psychisch erkrankten Menschen zuständig. Ich behandle dabei Patienten fallführend, im ständigen Austausch mit den anderen Berufsgruppen vom Aufnahmegespräch, über die Diagnostik- und die Therapiephase bis hin zur Entlassung.

Neben psychotherapeutischen Einzelgesprächen gehören dabei auch die testpsychologischen Untersuchungen und die Durchführung von Gruppentherapien zu meinen Hauptaufgaben.

2. Wie lange arbeiten Sie schon mit dem SpDi zusammen?

Den SpDi lernte ich bereits während meines Psychologie-Studiums kennen. In einem sechswöchigen Praktikum konnte ich damals wertvollen Einblick in die praktische Arbeit von klinischen Psychologen und Sozialpädagogen gewinnen.

Seit dem Beginn meiner Tätigkeit im Bezirksklinikum Wöllershof im Jahr 2013

besteht eine kontinuierliche Zusammenarbeit.

3. Worin besteht Ihre Zusammenarbeit mit dem SpDi?

Der SpDi stellt eine zentrale Anlaufstelle für Menschen mit psychischen Problemen dar. So erzählen mir häufig Patienten, dass sie in der Vergangenheit oder auch im direkten Vorlauf der stationären Behandlung schnelle und unkomplizierte Hilfe beim SpDi erfahren haben.

Zudem fungiert der SpDi auch als eine wichtige Säule in der nachstationären ambulanten Versorgung unserer Patienten, gerade angesichts der meist langen Wartezeiten bei ambulanten Psychiatern und Psychotherapeuten. Oft empfehlen wir unseren Patienten daher zum Ende der Behandlung eine Kontaktaufnahme und Anbindung an den örtlichen SpDi. Neben der Niedrigschwelligkeit und oft schnelleren Zugänglichkeit bietet der SpDi noch weitere wertvolle Hilfen wie die gruppentherapeutischen Angebote oder Maßnahmen zur Freizeitgestaltung und zum Aufbau von sozialen Kontakten.

Um unseren Patienten einen direkten Eindruck von der Arbeit des SpDis zu ermöglichen, stellt ein Mitarbeiter einmal pro Monat die Beratungsstelle bei uns in Wöllershof auf den verschiedenen Stationen vor.

4. Was schätzen Sie an Ihrer Arbeit?

An meiner Arbeit schätze ich besonders den Abwechslungsreichtum und die Möglichkeit, Menschen in einer akuten Krise, aber auch längerfristig beizustehen und zu unterstützen. Es macht einfach sehr viel Freude, die manchmal kleinen, manchmal auch großen Veränderungen im Denken, Fühlen und Verhalten mitzuerleben und zu begleiten.

Im stationären Behandlungssetting schätze ich zudem sehr den fachlichen und

kollegialen Austausch mit den anderen Berufsgruppen. Dies ermöglicht einen differenzierten und umfangreichen Blick auf die Patienten, gerade auch auf deren Fähigkeiten und Ressourcen, die im Behandlungsverlauf aktiviert, bewusst gemacht und gefördert werden sollen.

5. Haben Sie Wünsche und Visionen, wie die sozialpsychiatrische Versorgungslandschaft in unserer Region in Zukunft aussehen soll?

Mein Wunsch wäre es, dass psychisch belastete Menschen zeitnah und gleichberechtigt eine angemessene Diagnostik und daraus resultierend das passende Behandlungs- bzw. Unterstützungsangebot erhalten.

6. Wo sehen Sie zukünftige Arbeitsschwerpunkte des SpDi?

Weiterhin wird es darum gehen, eine niedrigschwellige Anlaufstelle für Menschen mit psychischen Problemen und deren Angehörigen zu bieten. Die SpDis stellen dabei einen ganz zentralen Baustein in der Versorgung psychisch Kranker dar.

Zudem gilt es, die Zusatzangebote zu erhalten, um Menschen neben den Einzelberatungsterminen auch die Möglichkeit zu geben, wertvolle Gruppenerfahrungen zu sammeln oder soziale Isolation und fehlende Tagesstruktur durch tagesstrukturierende und freizeittherapeutische Angebote zu überwinden.

7. Was wäre, wenn es die SpDi's nicht gäbe?

Dann würde ein ganz zentraler und für viele Menschen wichtiger Baustein in der psychiatrischen Versorgungslandschaft fehlen.

Das Interview führte Felix Buchner

**Aus unserer Spezialitätenecke
Tagesfahrt „ins Fränkische“ ...
Die Beratungsstelle besucht
Faber-Castell und Hersbruck**

Leider mussten 2020 sämtliche Tagesfahrten Corona-bedingt ausfallen. Da sie normalerweise aber ein fester Bestandteil unseres Programms sind, möchten wir gerne einen kleinen Rückblick auf die letzte gemeinsame Fahrt im Herbst vorigen Jahres werfen. Diese startete pünktlich zum Oktoberanfang bei strahlendem Sonnenschein und führte uns „ins Fränkische“.

Am Vormittag wurde das weltbekannte Familienunternehmen Faber-Castell in Stein bei Nürnberg besucht. Wer hat sie nicht schon in der Hand gehabt, die berühmten holzgefassten Stifte der Traditionsfirma? Aber wie kommt die Mine überhaupt in den Stift? Und was gehört alles noch dazu, bis das fertige Exemplar das Werk verlässt und sich auf seine Reise in die Läden begibt? Bei einer spannenden Führung durch die Fertigung konnten all diese Fragen geklärt und ein Blick hinter die Kulissen geworfen werden.



Bild: Dipl.-Sozialpädagoginnen Elke Pinkert und Elke Lehner begleiteten die Gruppe.

Wir erfuhren interessante Details zu der Unternehmerfamilie und über die Entwicklung der früher handwerklichen Produktionsstätte hin zu einem modernen, weltweit agierenden Betrieb – einem Betrieb, der sich nach wie vor seinen traditionellen Wurzeln verhaftet fühlt und das Thema Nachhaltigkeit sehr ernst nimmt. Allein wenn man erkennt, wie viele Arbeitsschritte notwendig sind, entsteht tatsächlich mehr Wertschätzung für den auf den ersten Blick einfachen Alltagsgegenstand. Darin waren sich alle Teilnehmer einig.

Im Anschluss stärkten wir uns bei einem leckeren Mittagessen im Gasthof „Zum Erdinger Weißbräu“. Am Nachmittag stand noch der Besuch des Hirtenmuseums in Hersbruck auf dem Programm. Dieses ist in einem uralten Fachwerkhäus untergebracht und versprühte schon beim Betreten einen besonderen Charme. Bei der Führung unter dem Motto "Hirten als Heiler – Volksmedizin und Kräuter" konnten wir dann in die oft harte und karge, aber durchaus sehr erfinderische Zeit der Hirten eintauchen. Wir erfuhren mehr über ihre Stellung in der Dorfgemeinschaft und ihre mitunter regelrecht medizinischen Aufgaben. Aber es blieb nicht beim reinen Zuhören. Im zweiten Teil der Führung durften wir unter Anleitung unserer engagierten Museumspädagogin selbst aktiv werden. Beim Herstellen eines Kräutersalzes wurde fleißig miteinander gemörsert, abgefüllt und stolz das eigene Werk etikettiert. Hierbei kam man noch einmal gut miteinander in Kontakt, während man Zutaten herumreichte, sich gegenseitig half und sich über die Ergebnisse freute.

Elke Lehner und Elke Pinkert

Lachen ist gesund

Sieht einer auf dem Weihnachtsmarkt einen Stand mit Wollpullis und Wollsocken:
"Oh, guck 'mal, ein Sozialpädagogenstand!"

Impressum Herausgeber:

Beratungsstelle für seelische Gesundheit
Weiden-Neustadt/Waldnaab-Tirschenreuth
Bismarckstr. 21
92637 Weiden

Tel.: 09 61/38 90 50
Fax: 09 61/3 89 05 20
e-mail: info@spdi-weiden.de

Beratungsstelle für seelische Gesundheit
Weiden-Neustadt/Waldnaab-Tirschenreuth
Ringstr. 55
95643 Tirschenreuth

Tel.: 0 96 31/79 89 50
Fax.:0 96 31/7 98 95 30
e-mail: info@spdi-tirschenreuth.de

Sie finden uns auch auf der Webseite des Caritasverbandes der Diözese Regensburg:
www.spdi-weiden.de

Erscheinungsweise:
Halbjährlich, Auflage 200 Stück
Gestaltung:
Andrea Schiff



Zu guter Letzt Eine Geschichte zum Nachdenken

Die hungrigen Frösche

Zwei hungrige Frösche suchten frische Fliegen im Stall. Leider fanden sie keine, nur einen Eimer mit Milch. Weil es sie so hungerte und niemand im Stall war, sprangen sie mit einem großen Satz in den Eimer mit der verlockenden Flüssigkeit. Sie tranken sich satt – so richtig nach Herzenslust. Plötzlich merkten sie, dass sie nicht mehr aus dem Eimer kamen. Die glatten Wände des Eimers waren zu glatt. Ihre Bemühungen stießen ins Leere.

Da rief der eine Frosch: "Ich kann nicht mehr, es ist aus – leb wohl!"
Worauf der andere entgegnete: "Schwimm weiter, so lange Du kannst!"
Doch vergeblich: Der Frosch streckte alle Viere von sich und ertrank.

Der zweite Frosch dagegen ruderte und ruderte... und als der Morgen graute, saß er auf einem Klumpen Butter. So konnte er sich mit einem Sprung aus dem Eimer retten. Den anderen Frosch aber fand der Bauer tot in der Butter vor.

Unsere Angebote sind kostenfrei, mit einer Spende können Sie aber gerne unsere Arbeit unterstützen.

Bankverbindung:
LIGA Bank, Regensburg
IBAN: DE05 7509 0300 0001 3918 87
BIC: GENODEF1M05