



Was macht ein Psychologen-Ehepaar, wenn es eineiige Zwillinge bekommt? Das eine Kind kommt in die Experimentalgruppe, das andere in die Kontrollgruppe.

1.
Ich gehe die Straße entlang.
Da ist ein tiefes Loch im Gehsteig.
Ich falle hinein.
Ich bin verloren, ich bin ohne Hoffnung.
Es ist nicht meine Schuld.
Es dauert endlos wieder herauszukommen.
2.
Ich gehe dieselbe Straße entlang.
Da ist ein tiefes Loch im Gehsteig.
Ich tue so, als sähe ich es nicht.
Ich falle wieder hinein.
Ich kann nicht glauben, schon wieder am gleichen Ort zu sein.
Aber es ist nicht meine Schuld.
Immer dauert es noch sehr lange herauszukommen.
3.
Ich gehe dieselbe Straße entlang.
Da ist ein tiefes Loch im Gehsteig.
Ich sehe es.
Ich falle immer noch hinein, aus Gewohnheit.
Meine Augen sind offen. Ich weiß, wo ich bin.
Es ist meine eigene Schuld.
Ich komme sofort heraus.
4.
Ich gehe dieselbe Straße entlang.
Da ist ein tiefes Loch im Gehsteig.
Ich gehe darum herum.
5.
Ich gehe eine andere Straße.

Portia Nelson

alles hat seine zeit...

Nach dreijähriger Tätigkeit in der Beratungsstelle <omnibus> mussten wir uns leider mit 31. Dezember 2009 von unserer Mitarbeiterin Frau Manuela Gavanelli verabschieden.

Wir bedanken uns bei ihr für ihr Engagement und wünschen ihr auf ihrem weiteren Weg viel Kraft und alles Gute.

Wir freuen uns, dass wir mit 01. Jänner 2010 unsere neue Teamkollegin Frau Helga Maria Sohm begrüßen durften.

Sie startete ihre Arbeit für die Beratungsstelle <omnibus> mit sehr viel Elan und Einsatz. Wir wünschen Helga Maria viel Weisheit und Kraft für ihren neuen Aufgabenbereich und freuen uns auf das Zusammenwirken mit ihr.

Mit 31. Dezember 2009 endete die achtjährige Zusammenarbeit des Bundessozialamtes Vorarlbergs mit dem Verein <omnibus> im Rahmen der Förderung der Beratungsstelle <omnibus>.

Wir möchten uns ganz herzlich bei Dr. Peter Ammann und seinen Mitarbeitern für die besondere Unterstützung und beispielhafte Förderung der Anliegen von Psychiatrie-Erfahrenen bedanken.

Mit 01. Jänner 2010 wurde die Beratungsstelle <omnibus> als Einrichtung der Integrationshilfe vom Amt der Vorarlberger Landesregierung als neuer Fördergeber übernommen.

Herr Hermann Böckle zeigte dadurch, dass er trotz schwieriger Finanzlage, die Psychiatrie-Erfahrenen als wichtige Ansprechpartner sieht. Wir freuen uns auf eine ertragreiche Zusammenarbeit im Sinne der betroffenen Menschen.

Österreichische Post AG, Info.mail, Entgelt bezahlt

5. Ausgabe, Mai 2010

Herausgeber:
Beratungsstelle <omnibus>
Interessensvertretung
Psychiatrie-Erfahrener

Anton-Schneider-Str. 21
6900 Bregenz
T: 05574-54695
M: 0664-444 6379
omnibus.beratung@vol.at
www.psychiatrie-erfahrene.at

Spendenkonto:
Sparkasse Bregenz,
BLZ: 20601, Kto: 00800002396




<omnibus>
blättle
Interessensvertretung Psychiatrie-Erfahrener

„Sichtbar...“

Das Eigentliche ist unsichtbar – nur für den Unwissenden, wobei es für den Wissenden nicht mehr sichtbar zu sein braucht!

Verfasser unbekannt



erfahrungsbericht interview mit helga maria



<omnibus> termine

Wann und wie oft warst du in der Psychiatrie?

Zwischen 1995 und 2001 war ich dreimal im LKH Rankweil.

Wie lautete(n) deine Diagnose(n)?

Meine Diagnose lautete Manisch-Depressive Störung.

Was war dein schlimmstes Erlebnis?

Als ich nach 2 Tagen so langsam registrierte wo ich bin und was geschieht, bekam ich große Angst. Ich hatte furchtbare Nebenwirkungen der Medikamente. Ich konnte kaum noch sprechen, und zitterte am ganzen Körper. Ich bekam Panik, dass dies nun so bleiben würde. Schlimm war für mich auch der „Überwachungssaal“ auf der Station E1 im Landeskrankenhaus Rankweil.

Was war dein schönstes Erlebnis?

Wenn meine Kinder mich besuchten und mir versicherten, dass es ihnen einigermassen gut gehe.

Was hat dir geholfen / gut getan?

Da ist mir ein Gespräch noch in Erinnerung. Ich fragte bei meinem 2. Aufenthalt einen Pfleger, ob ich hier immer wieder kommen müsste; was ein anderer Pfleger, der dazukam, dementierte. Er berichtete mir von Menschen, welche mit dieser Krankheit gelernt haben umzugehen und seit Jahren nicht mehr stationär waren. Diese Aussage hat mich die ganzen Jahre immer begleitet und mir Mut gemacht. Ich bin diesem Pfleger heute noch sehr, sehr dankbar für seine Aussage!

Was machst du persönlich aktiv für deine Gesundheit?

Ich glaube, dass ich in den vielen Jahren immer mehr gelernt habe, auf mich aufzupassen und auf meine „Warnsignale“ zu hören. Für mich ist wichtig, dass ich meinen Schlaf bekomme, dass ich, wenn Stress aufkommt, eins nach dem anderen erledigen kann und mich nicht in die Enge treiben lasse. Genauso wichtig ist, es mir Gutes zu tun, sei dies meine Hobbys zu pflegen, oder die Natur zu genießen, mich mit meinen Kindern und Freunden zu treffen. Kurzum Menschen und Dinge um mich zu haben, die mir wohl tun.

Was möchtest du unseren Lesern mit auf den Weg geben?

„Psychische Erkrankung“ kann jeden Menschen treffen. Ich finde immer noch, dass Menschen mit psychischer Erkrankung stigmatisiert werden.

Für mich persönlich war es eine Chance, mich neu zu suchen und meine Daseinsberechtigung wieder neu zu finden.

Ich habe inzwischen wieder gelernt, mehr auf mich aufzupassen, meine Grenzen zu akzeptieren und meine Gefühle ernst zu nehmen.

Auf dem Arbeitsmarkt wäre meiner Meinung nach ein Umdenken notwendig. Ich wünsche uns allen ein Umfeld, in dem auch jener Mensch Platz hat, der für eine bestimmte Zeit nicht „produktiv“ sein kann und Hilfe braucht. Dass jedem Menschen mit Wertschätzung und Achtung begegnet wird, und er als einzigartige Persönlichkeit behandelt wird.

wiedergesundung das recovery-modell

...ist eine wichtige Leitlinie für unsere Arbeit in der Beratungsstelle <omnibus>. Es besteht aus sieben Grundgedanken, welche wir fortlaufend in unserem <omnibus> Blättle vorstellen werden.

1. Recovery Grundsatz:

Gesundung ist auch bei schweren psychischen Erkrankungen möglich!

Mit Gesundung ist gemeint, dass die Erkrankung ganz abklingt oder die Betroffenen gut mit ihrer Erkrankung leben können. Gesundung ist auch nach längerer Krankheitszeit möglich.

Es ist uns sehr wichtig, dass für Betroffene immer mehr sichtbar wird, dass es trotz psychiatrischer Diagnose möglich ist, eine hohe Lebensqualität zu erreichen.

Grillfest – Verein <omnibus>

09. Juli 18.00 Uhr, Treffpunkt Beratungsstelle

<omnibus> verändert sich: sichtbare NEUERungen der Beratungsstelle <omnibus>

<omnibus> Sprechstunde

jeden Mittwoch, 14.00-16.00 Uhr, LKH Rankweil

<omnibus> Stammtisch

jeden 1. Dienstag im Monat, 14.30-16.30 Uhr, Gösserbräu Bregenz

<omnibus> Denkfabrik

jeden letzten Dienstag im Monat, 14.30-16.30 Uhr, Beratungsstelle

Mit 01. März 2010 erweitern die Emotions-Anonymous-Gruppen Bregenz und Rankweil das Angebot der Beratungsstelle <omnibus>. Wir freuen uns, dass Emma und Fritz diese Gruppen ehrenamtlich (weiter-)leiten werden.

EA Gruppe (Emotions Anonymous)

jeden Montag, 20.00 - 21.30 Uhr

Ort: Fuchshaus, Ringstraße 49 in Rankweil

EA Gruppe (Emotions Anonymous)

jeden Donnerstag, 20.00 Uhr

Selbsthilfegruppe für emotionale Gesundheit

Ort: Sozialzentrum Mariahilf Haus II,
Clemens-Holzmeister-Gasse 2 in Bregenz

Informationen zu allen Angeboten unter T 05574/54695