



generalversammlung am 17.11.11 im Hotel Messmer

Petra und Elisabeth Berchtold verabschieden sich nach langjähriger verdienstvoller Arbeit für <omnibus> aus ihren Vorstandsfunktionen. Petra hat <omnibus> als sehr engagierte Obfrau viele Jahre geleitet und wurde von Elisabeth Berchtold dabei tatkräftig unterstützt. An dieser Stelle noch einmal ein herzliches Dankeschön für diesen tollen und so wichtigen Einsatz für Menschen mit einer seelischen Erkrankung. Neu und mit viel Elan im Vereinsvorstand begrüßen dürfen wir Waltraud Felder und Johannes Chemelli.

ausbildung zur ehrenamtlichen Peerberatung

Um die steigende Nachfrage nach Selbsthilfeangeboten decken zu können, baut <omnibus> einen Pool von ehrenamtlichen MitarbeiterInnen auf. Diese unterstützen die hauptamtlichen MitarbeiterInnen bei der Durchführung der Aktivitäten der Beratungsstelle <omnibus> und leisten einen wertvollen Beitrag für die Selbsthilfeversorgung im Land Vorarlberg.



Weitere Infos auf unserer Homepage www.psychiatrie-erfahrene.at und in der Beratungsstelle <omnibus>

von der seele reden Dialog Egg

In Zusammenarbeit von aks, hpe und <omnibus> findet seit Nov. 2011 bis Juli 2012 eine dialogische Veranstaltungsreihe statt, in der zu verschiedenen Schwerpunkten zum Thema psychische Erkrankungen Referate und Informationen mit anschließender Diskussionsmöglichkeit geboten werden. Moderation: Ariel Lang



Nächster Termin: Dienstag 10.04.12 "Sozialpsychiatrie heute"

Thomas Struber, Sozialpsychiatrische Dienste des aks Impulszentrum, Gerbe 1135, 6863 Egg, 19:30 Uhr

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.

3. Recovery Grundsatz:

Gesundung ist kein linearer Prozess! Sie ist nicht systematisch und planbar, vielmehr kann es plötzliche positive Veränderungen geben, aber auch Stillstand und Rückschritte sind möglich.

neue termine

Stammtisch

jeden 1. Dienstag im Monat 14:30 – 16:30 Uhr in der oHA

Teilnahme am Offenen Café der aqua mühle

jeden 1. Donnerstag im Monat ab 13:00 Uhr in Frastanz

Café Kontakt ist umgezogen!

NEUE ADRESSE: Sozialzentrum Egg, 1.Stock, Pfister 518, 6863 Egg
Jeden Freitag von 14:00 – 16:30 Uhr

Mittwoch 10.10.12 Dialogische Veranstaltung

Film und Lesung anschl. Diskussion mit Bettina Werder (Borderline Erfahrene)
Werkstätte pro mente Dornbirn, 19:30 Uhr

Ihr findet uns wie bisher im Internet unter
www.psychiatrie-erfahrene.at

und auch auf **facebook** unter

www.facebook.com/pages/Bregenz-Austria/omnibus/168900463127355

Meldet Euch an und werdet Freunde von <omnibus>!

Österreichische Post AG, Info.mail, Entgelt bezahlt

8. Ausgabe, März 2012

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



blättle

<omnibus>

Interessensvertretung Psychiatrie-Erfahrener



<omnibus> ist in Bewegung

Petra Berchtold hat im Nov. 2011 das Amt der Obfrau von <omnibus> niedergelegt. Sie verlässt uns wie sie sagt „mit einem lachenden und mit einem weinenden Auge“. Neue Obfrau vom <omnibus> ist Gaby Rudolf.



erfahrungsbericht von gaby

Tiefes Vertrauen ins Leben

Mit neunzehn Jahren erkrankte ich an schizoaffektiver Psychose. Zu diesem Zeitpunkt hatte ich gerade die ersten Zwischenprüfungen des Chemiestudiums erfolgreich absolviert. Es folgten mehrere Klinikaufenthalte, das Studium musste ich abbrechen und als 20-Jährige stand ich vor einem Scherbenhaufen aus dem ich nur einen Ausweg sah: den Tod. Einige Jahre später wuchs in mir der Wunsch, meine Psychiatrieerfahrung für andere Menschen nutzbar zu machen, insbesondere die Erfahrung, dass eine Psychose und Aufenthalte in der Psychiatrie nicht bedeuten, dass im Leben alles zu Ende ist.

Heute bin ich glücklich, dass ich damals den Selbstmordversuch überlebt habe. Ich studierte Psychologie und absolvierte eine Ausbildung zur Körper-Psychotherapeutin. Menschen auf ihrem Gesundungsweg zu begleiten, ihnen dabei zu helfen, die Stärke in sich selbst zu entdecken und das Leben zu führen, das ihnen ganz persönlich entspricht, ist für mich zu einer zentralen Lebensaufgabe geworden.

Noch immer lebe ich mit Psychoseveranlagung. Habe ich zu viel Stress und gehe mit mir nicht achtsam genug um, riskiere ich, wieder in Psychose abzugleiten. Ich achte auf regelmässigen Schlaf und verbringe täglich Zeit mit Meditation und Kontemplation. Manchmal trifft man mich auf einem Spaziergang mit dem Fotoapparat, denn Kreativität hilft mir, gesund zu bleiben.

Dass es mir heute so gut geht, sehe ich als Mischung aus eigener Leistung, Unterstützung durch andere Menschen und etwas Drittem, das ich als Gnade bezeichne. Zur eigenen Leistung zähle ich beispielsweise die vielen, vielen Stunden, in denen ich in meinem Zimmer sitzend, meinen Geist im Sekundentakt dazu gezwungen habe, den paranoiden Gedanken nicht nachzugeben. Dazu gehört für mich auch alles, was ich heute noch tue, um einem Rückfall möglichst keine Chance zu geben.

Eine wichtige Unterstützerin war für mich Therese. Sie bot mir ein Zimmer bei sich an, damit ich von daheim wegziehen konnte. Sie wollte kein Geld und auch sonst nichts. Dank ihrer Grosszügigkeit hatte ich einen Ort, an dem ich zur Ruhe kommen konnte. Was ich von ihr bekommen habe, gebe ich heute weiter an andere Menschen. Manchmal in materieller Form, indem ich einem Obdachlosen eine Nacht in der Notschlafstelle finanziere oder von jemandem, der von einer minimalen Rente lebt, für die Therapie kein Honorar verlange. Manchmal auch in nicht-materieller Form. Zum Beispiel, wenn ich als Psychologin offen zu meiner Psychiatrieerfahrung stehe, und damit einen Beitrag zur Entstigmatisierung leiste. In meinen jetzt 44 Jahren habe ich gelernt, je grosszügiger ich gebe, desto mehr bekomme ich selber wieder geschenkt.

Und die Gnade? Sie ist für mich die Erfahrung, dass ich im Leben zum richtigen Zeitpunkt das bekomme, was ich benötige und in der Lage bin, die Hilfe die mir zuteil wird, zu erkennen und zu nutzen. Das bedeutet nicht, dass ich immer reibungslos, ohne Zweifel oder Ängste lebe. Aber ich habe durch die psychische Erkrankung ein tiefes Vertrauen ins Leben bekommen, dass ich immer das haben werde, was ich benötige. Und meistens sogar viel mehr!

Gaby Rudolf, Obfrau von <omnibus>



<omnibus> feiert

Im Juni letzten Jahres hatten wir doppelten Grund zum Feiern: **10 Jahre Beratungsstelle <omnibus> und die Eröffnung unserer neuen <omnibus> Haltestelle oHA**

Alex Sutter mit Band, Primar Albert Lingg⁽¹⁾ und Reinhard Mikula⁽²⁾ haben durch ihre hervorragende musikalische Begleitung einen tollen Beitrag zum Gelingen dieses schönen Festes beigetragen.

Die sehenswerte Bilderausstellung von Martin Simma⁽³⁾ – „Der Reichtum in ihren Augen“ zierte die neue oHA.

Viele Besucher aus nah und fern feierten mit uns und haben das Fest zu dem gemacht, was es war – ein unvergessener, gemütlicher und fröhlicher Tag!

Wir möchten uns auch auf diesem Wege noch einmal für die große Mithilfe aller <omnibüslers> bedanken, die tatkräftig mitgeholfen und uns sehr unterstützt haben. HERZLICHEN DANK!



<omnibus> in bewegung

Petra Berchtold hat im Nov. 2011 das Amt der Obfrau von <omnibus> niedergelegt. Sie verlässt uns wie sie sagt „mit einem lachenden und mit einem weinenden Auge“.

Petra war vor 14 Jahren Mitbegründerin von <omnibus> und hat sich über viele Jahre mit großem Engagement und viel Herzblut für Menschen mit psychischen Erkrankungen eingesetzt und sehr viel zum Abbau von Stigmatisierung und Diskriminierung beigetragen. Wir von <omnibus> bedanken uns herzlich bei Petra und wünschen ihr alles Gute, viel Glück und Gesundheit für ihren weiteren Weg.

Neue Obfrau vom <omnibus> ist Gaby Rudolf. Sie selbst ist Psychiatrieerfahrene und arbeitet als Psychologin und Körper-Psychotherapeutin in der Schweiz. Wir freuen uns, dass Gaby dieses Amt übernommen hat und auf eine gute und erfolgreiche Zusammenarbeit. (Erfahrungsbericht von Gaby Seite 2)

