



Verein AHA

Kommunikationszentrum OASE

Tätigkeitsbericht 2024



AHA Angehörige helfen Angehörigen
5020 Salzburg, Lessingstraße 6
Telefon: 0662/ 882252-16
E-Mail: aha-salzburg@hpe.at
<http://www.aha-salzburg.at>

INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort

- 1 Struktur des Vereins AHA**
- 2 AHA "Angehörige helfen Angehörigen" – Aufgaben und Ziele**
- 3 AHA Angebote für Angehörige in Stadt und Land Salzburg**
 - Angehörigenberatung durch Entlastungsgespräche und Gruppenberatungen
 - Regionale Angehörigenarbeit
 - Informations- und Diskussionsveranstaltungen
 - Trialoge in der Stadt, im Pongau und im Lungau
- 4 Kommunikationszentrum OASE**
- 5 Nationale und internationale Dachverbände**
- 6 Externe Zusammenarbeit, Vernetzungen und Lehrgänge**
- 7 Vereinsorganisation**
- 8 Öffentlichkeitsarbeit**



Vorwort

Liebe Freunde und Förderer des Vereins AHA!
Liebe Mitglieder!

Im Rahmen der, laut Statuten im Zweijahresabstand abzuhaltenden, Generalversammlung fanden nicht nur inspirierende Diskussionen und spannende Berichte statt, sondern es gab auch eine bedeutende Veränderung innerhalb unseres Vorstandes. Nach mehrjährigem Engagement verabschiedeten wir uns von Edeltraud Zlanabitnig, die unseren Verein mit ihrem Einsatz maßgeblich unterstützt hat. An ihre Stelle tritt Viktor Dill, der uns mit seiner frischen Perspektive und seinem Enthusiasmus bereichern wird.

Ein herausragendes Ereignis im vergangenen Jahr war die HPE-Jahrestagung, die unter dem Titel „Was Angehörige von Menschen mit psychischer Erkrankung in unsicheren Zeiten stärkt“ in St. Virgil abgehalten wurde. Diese Konferenz bot wertvolle Einblicke und konkrete Unterstützung für die Angehörigen, die jeden Tag mit den Herausforderungen psychischer Erkrankungen konfrontiert sind. Verschiedene Workshops und Vorträge ermöglichten es den Teilnehmern, Strategien zur Stärkung ihrer Resilienz zu erlernen und sich mit Gleichgesinnten auszutauschen.

Im Rahmen des Jahresausfluges besuchten wir diesmal das „Kardinal Schwarzenberg Klinikum“, Abteilung Psychiatrie und Psychotherapie, unter der Leitung von Herrn Primar Dr. Marc Keglevic in Schwarzach. Einen Einblick in die Arbeitsweise und Schwerpunkte in der Behandlung psychisch Erkrankter und im Umgang mit Angehörigen erhielten wir durch die anschaulichen Ausführungen von Herrn Dr. Keglevic und der Psychologin Maria Trigler.

Ein wesentlicher Bestandteil eines jeden Arbeitsjahres sind die Trialoge, auf die im Inneren des Berichtes näher eingegangen wird. Diese wertvollen Zusammenkünfte bieten eine Plattform für den Austausch zwischen Betroffenen, Angehörigen und Fachkräften und fördern das gegenseitige Verständnis und die Zusammenarbeit. Ihre Anregungen und Wünsche sind uns sehr wichtig, um unsere Arbeit kontinuierlich zu verbessern und bestmöglich zu unterstützen.

Nach mehrjähriger Pause nahmen wir in diesem Jahr wieder am traditionellen Adventmarkt teil. In Zusammenarbeit mit dem Verein JoJo und unter kräftiger Unterstützung unserer OASE-Mitarbeiter*innen gelang es, das Gemeinschaftsgefühl und die Verbundenheit innerhalb unseres Vereins zu stärken.

Abschließend möchte ich meinen Dank und meine Anerkennung sowohl unseren ehrenamtlichen als auch hauptberuflichen Mitarbeitern aussprechen. Ohne sie wären unsere zahlreichen Projekte und Initiativen nicht möglich gewesen.

Mit den besten Wünschen
Mag. Rudolf F. Niedersüß, Obmann Verein AHA

1. STRUKTUR DES VEREINS AHA

Ehrenamtlicher Vorstand - seit 10. Juni 2024, Funktionsperiode bis Juni 2026

Vorsitzender	Mag. Rudolf Niedersüß
Stv. Vorsitzende	Viktor Dill, BA
Kassier	Mag. ^a Sieglinde Jager
Stv. Kassier	Wolf Baur
Schriftführerin	Stefanie Hofer, BA, BA
Stv. Schriftführerin	Hanna Sudia

Rechnungsprüfer*innen	Hannes Haberlandner, Hildegard Aziz
Beirat / Konsiliarpsychiater	Dr. Franz Haberl

Hauptamtliche Mitarbeiterinnen im Jahr 2024

Geschäftsführung Verein AHA (24 Stdn. / Woche ab 1.7.2024 26 Stdn.): Mag.^a Marion Lindinger

Leitung der OASE (24 Stdn. / Woche): Hanna Dillinger, MSc.

Psychologische Mitarbeiterin in der OASE: Mag.^a Tina Goller (5 Stdn. ab 1.10. 7 Stdn/Woche)

Psychologische Mitarbeiterin in der OASE: Mag.^a Monika Kössler (11 Stdn. / Woche)

Reinigung AHA-Büro und OASE: Gerda Kainar (durchschnittl. 3,75 Stdn. / Woche)

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



HILFE FÜR ANGEHÖRIGE
PSYCHISCH ERKRANKTER



Förderer / Sponsoren: Land Salzburg, Stadt Salzburg, Österreichische Gesundheitskasse, Licht ins Dunkel, private Spender, Raiffeisenverband Salzburg;



Partnerorganisationen: Kuratorium für psychische Gesundheit, Plattform Psychiatrie, Psychosozialer Dienst, ProMente Salzburg, Laube GmbH

Bankverbindung: Raiffeisenverband Salzburg, IBAN: AT84 3500 0000 0014 0905



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 bietet auch Angehörigenbegleitung im Innergebirg, in Zell am See, in St. Johann und im Lungau sowie in Neumarkt am Wallersee an.

AHA finanziert sich aus Subventionen, Mitgliedsbeiträgen, Spenden, Erträgen aus Veranstaltungen und sonstigen Zuwendungen.

3. AHA Angebote für Angehörige in Stadt und Land Salzburg

Angehörigenberatung durch Entlastungsgespräche und Gruppenberatungen 2024

Entlastungsgespräche:

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

Der Verein AHA bietet Angehörigen im Erstkontakt ein sogenanntes Entlastungsgespräch an – als Einzelgespräch mit einer Therapeutin bzw. Psychologin oder mit einer bzw. einem erfahrenen Angehörigen. Oft lassen sich Anliegen bereits durch dieses Gespräch klären, das von den Angehörigen als sehr entlastend empfunden wird. Alle Beratungen sind streng vertraulich und werden kostenlos angeboten – Spenden sind erbeten.

In der **Stadt Salzburg** wurden im vergangenen Jahr **97 persönliche (Erst)beratungen durch eine Psychotherapeutin** und rund 80 ausführliche Telefonberatungen durch die AHA Geschäftsführerin durchgeführt. Insgesamt wurden also **177 Einzelberatungen** durchgeführt (2023: 193; 2022: 175, 2021: 174, 2020: 165, 2019: 145;).

Irene Wörgötter ist systemische Familientherapeutin und führt für AHA seit fast 14 Jahren Entlastungsgespräche. Sie berichtet: *„Ein hoher Prozentsatz der Menschen, welche die Unterstützung des Vereins suchen, stellt die Frage nach dem richtigen Umgang mit ihren psychisch erkrankten Angehörigen. Dies zeigt die hohe Unsicherheit in der Begegnung mit psychischen Erkrankungen bzw. die Angst, etwas falsch zu machen. Es ist leicht nachzuvollziehen, wie groß die Not somit oft auch bei den Angehörigen ist. Es ist ein schönes Aufgabenfeld, gemeinsam mit den Ratsuchenden zu versuchen, etwas mehr Klarheit zu finden, die nächsten Schritte zu überlegen und die hohe Drucksituation etwas zu mildern. Der Verein AHA ist eine Anlaufstelle in schwierigen Zeiten, aus diesem Grund bin ich nach wie vor sehr gerne Teil dieses engagierten Teams.“*

Im **Pinzgau** wurden **10 Beratungen von Herrn Ettenauer durchgeführt**. Außerdem gibt es auch im Pinzgau die Möglichkeit der fachlichen Entlastungsgespräche. Diese führt die Psychotherapeutin Frau Mag.^a Christine Lindenthaler für AHA. Im Jahr 2024 waren es 2 Gespräche.

Im **Pongau** wurden von **Frau Wieland 11 Beratungen durchgeführt** (2023: 7; 2022: 8, 2020: 10; 2019: 7)

Insgesamt gab es 200 Entlastungsgespräche (2023: 209; 2022: 195, 2021: 194; 2020: 180; 2019: 160).

Darüber hinaus fanden laufend telefonische und persönliche Kurzberatungen statt.

Diese Gespräche bei AHA wurden im Jahr 2024 von Marion Lindinger durchgeführt. Die Gespräche reichten von kurzen sozialrechtlichen Auskünften über die Beantwortung von Fragen zu Zuständigkeiten und Verfügbarkeiten in der Versorgungslandschaft bis hin zu sehr emotionalen Erstkontakten mit Terminvermittlung zur Angehörigenberatung und Berichten über Erfahrungen mit dem Versorgungssystem.

Gruppenberatungen:

Zahlreiche Angehörige entscheiden sich nach dem Erstgespräch zum Zwecke einer längerfristigen Entlastung, eine unserer Gruppenberatungen in Anspruch zu nehmen.

Bei unseren Angehörigengruppen handelt es sich um **5 psychotherapeutisch begleitete Gruppen** sowie **3 Peergruppen** in der Stadt Salzburg. Im Pinzgau, im Pongau und im Lungau gibt es jeweils eine Peergruppe. Wieder gestartet hat im Februar 2023 eine therapeutisch begleitete Gruppe im Flachgau. Somit gab es **im Bundesland Salzburg insgesamt 12 Gruppenangebote**.

In den 12 Gruppen mit insgesamt rund 118 Teilnehmenden fanden im Jahr 2024 insgesamt **548 Besuchskontakte** statt (2023: 549; 2022: 380, 2021: 319; 2021: 342; 2019: 687)

Neben der Peerberatung steht den ratsuchenden Angehörigen in den Gruppen bei Bedarf auch eine Psychotherapeutin bzw. eine Psychologin zur Seite. Die professionelle Begleitung durch therapeutisch geschulte Personen soll Hilfestellung in den schwierigen Situationen **im täglichen Umgang mit psychisch erkrankten Menschen** sein. Die Gruppenberatungen werden von der **Österreichischen Gesundheitskasse ÖGK finanziell gefördert**.

Eine Gruppenbesucherin schreibt in einem E-Mail an AHA folgendes: *„Ich habe wertvolle Unterstützung erfahren in Zeiten, in denen ich wirklich sehr verzweifelt war. Die Gruppenleiterin Frau Dr. Kaplan hat mich und die ganze Gruppe begleitet. Ich konnte Stärke und Vertrauen entwickeln. Meine persönliche Situation hat sich inzwischen so sehr verbessert, dass ich mich hiermit von dieser Gruppe verabschiede und den Platz für jemanden freigeben möchte, der davon vielleicht ebenso profitieren kann wie ich es durfte. Ein früher toxischer Umgang miteinander hat sich in eine stabile, mittlerweile weitgehend von Wertschätzung geprägte Mutter-Tochter-Beziehung verwandelt. Danke, dass es diese wertvolle Anlaufstelle gibt!“*

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 jungen erkrankten Erwachsenen (Alter ca. 17 – 23 Jahre)**
- **Angehörige mit psychisch erkrankten Partner*innen,**
- **für Geschwister und erwachsene Kinder von psychisch erkrankten Menschen.**

Nach einer ca. eineinhalbjährigen professionellen Begleitung ist unser Ziel, die Moderation der jeweiligen Gruppe an ein Gruppenmitglied zu übertragen und diese Gruppe so zu einer **Selbsthilfe-Gruppe** umzugestalten.

Angehörigenstammtisch

Zusätzlich zu den Angehörigengruppen fand seit 2017 auf Initiative von zwei Angehörigen regelmäßig ein Angehörigenstammtisch statt. Neben Angehörigen nahmen immer wieder auch Menschen teil, die selbst von psychischer Erkrankung betroffen sind.

Jeden ersten Dienstag im Monat bot der Stammtisch die Möglichkeit, sich in gemütlicher Atmosphäre im Lokal „Everest“ in Salzburg Süd auszutauschen. 2024 gab es bei den **10 Treffen**

56 Besuchskontakte (2023: 59, 2022: 78, 2021: 31; 2020: 61)

Nach nunmehr 8 Jahren haben Frau Thaler und Frau Steingruber beschlossen, den Stammtisch zu beenden. Das letzte Treffen fand am 5. Dezember statt. Im Rahmen der AHA-Weihnachtsfeier wurde den beiden Angehörigen für ihr langjähriges Engagement gedankt.

Bibliothek

Im AHA Büro in der Lessingstraße steht eine Bibliothek mit ausgewählter auf psychische Erkrankungen bezogene Fachliteratur zur Verfügung. Die Bücher können von Angehörigen kostenlos ausgeliehen werden. Die Bibliothek erfährt laufend eine Erweiterung durch neue Anschaffungen und Bücherspenden.

Regionale Angehörigenarbeit

Pongau

Die AHA Gruppe im Pongau wird von Maria Wieland geleitet und besteht aus 12 Mitgliedern. Darüber hinaus ist Frau Wieland Ansprechpartnerin für viele Angehörige, die punktuell Rat suchen. Im März hat Frau Wieland die Psychologin Maria Trigler zum Gruppenabend eingeladen, damit diese über das Konzept der psychiatrischen Abteilung in Schwarzach informieren und die Versorgung und Begleitung von Betroffenen sowie deren Angehörige schildern konnte. Je mehr Wissen auch bei den Angehörigen vorhanden ist, desto besser gelingt die Zusammenarbeit.

Zudem leistet Frau Wieland wertvolle Vernetzungs- und Öffentlichkeitsarbeit: So war sie im Jahr 2024 im Rahmen der Pro Mente Filmreihe im Dieselkino in St. Johann Podiumsgast, um die Perspektive von Angehörigen einzubringen. Des Weiteren hat sie sowohl an der Konferenz der Selbsthilfe in Schwarzach als auch an der Generalversammlung von AHA in Salzburg sowie an der HPE Tagung in St. Virgil teilgenommen. Zur Vertiefung der eigenen Kenntnisse besuchte Frau Wieland außerdem einen Vortrag von Primar Marc Keglevic zum Thema „Alkohol und die damit zusammenhängende Situation im Klinikum Schwarzach“. Auch hat sie die Möglichkeit genützt, über HPE Online Supervisionsstunden in Anspruch zu nehmen und absolvierte erfolgreich ein von der Selbsthilfe angebotenes Medientraining.

Zudem organisiert Maria Wieland alljährlich einen Sommerausflug und auch im Advent gibt es eine Tradition: ein Adventnachmittag mit Jause, der die Möglichkeit bietet sich in entspannter Atmosphäre ungezwungen auszutauschen. Beide Aktivitäten werden gerne angenommen. Auch an den Dialogen in St. Johann nimmt sie regelmäßig teil und bewirbt diese Gesprächskreise auch in ihrer Angehörigengruppe.

Der von Frau Wieland organisierte Sommerausflug führte diesmal auf den Gasteiner Graukogel. Mit dem Sessellift ging es in die Höhe, sodass Angehörige aller Altersstufen aus dem Pongau, dem Lungau und der Stadt Salzburg dabei sein konnten.



Pinzgau

Seit vielen Jahren gibt es auch im Pinzgau eine sehr aktive Angehörigengruppe, die als Selbsthilfegruppe von Helmut Ettenauer geleitet wird. Herr Ettenauer vertritt AHA als Netzwerkpartner bei vielen regionalen psychosozialen Veranstaltungen und bringt die Sichtweise und die Bedürfnisse von Angehörigen ein.

2024 fanden regelmäßig monatliche Gruppenabende in den Räumen der Laube in Zell am See statt. Im Juli organisierte Herr Ettenauer wieder einen Ausflug zur Oberstatt-Alm in Fusch, bei dem es für die Angehörigen viel Gelegenheit zum Austausch und zur Freude am gemeinsamen Erleben gab. Im Mai und im November gab es jeweils eine Konferenz der Selbsthilfe in Schwarzach, die Herr Ettenauer besuchte. Zudem nahm er an den sozialen Netzwerktreffen in Pinzgau im März und im November teil.

Zum Jahresausklang traf sich die Angehörigengruppe beim Sternenadvent in Zell am See – das Eingebunden-Sein in eine Gemeinschaft ist eines der stützenden Elemente für die Angehörigen bei AHA.

Lungau

Über das Regionalentwicklungsprogramm LEADER hat AHA 2022 im Lungau ein besonderes Projekt realisiert: In Kooperation mit zahlreichen regional tätigen Organisationen fanden unter dem Motto „Verständnis wecken statt verstecken“ vier sehr gut besuchte Gesprächsabende statt.

Aus diesem Projekt ist eine Angehörigengruppe in Tamsweg hervorgegangen, die von Elisabeth Santner moderiert wird. Die Gruppe hat sich das ganze Jahr über regelmäßig getroffen. Um sich für

diese Aufgabe gut vorzubereiten, hat Frau Santner an drei Fortbildungen der Selbsthilfe für Moderator*innen in Salzburg teilgenommen und außerdem ein Seminar rund um das Thema „Zuhören und Gesprächsführung“ besucht, organisiert von der Freiwilligenarbeit in Salzburg. Auch an der HPE Tagung im April in St. Virgil hat sie teilgenommen. Sich vor Ort zu vernetzen und zu präsentieren ist ebenfalls eine wichtige Aufgabe. Eine Gruppenteilnehmerin hat AHA beispielsweise beim Gesundheitstag in St. Michael vertreten. Außerdem gab es in Kooperation mit dem Peercenter wieder zwei gut besuchte Dialoge im Frühjahr und im Herbst in Tamsweg.

Informations-, Diskussions- und Begegnungsveranstaltungen 2024

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 den öffentlichen Diskussionsveranstaltungen ist das Ziel, Verständnis und Sensibilität für psychisch erkrankte Menschen zu fördern und gegen Stigmatisierung aufzutreten. An Themenabenden für Angehörige werden spezielle Bereiche mit Expert*innen bearbeitet. Es geht dabei um möglichst konkrete Information und Hilfestellung.

Die Übersicht unserer Veranstaltungen 2024

Seminar für Angehörige: Wirkt Psychotherapie?

Beim Auftreten einer psychischen Erkrankung im familiären Umfeld stellen sich für Angehörige und Betroffene viele Fragen. Ist Psychotherapie notwendig und welche Art der Therapie ist für die jeweilige Problematik sinnvoll, wirksam und geeignet? An einem Nachmittag wurde diesen Fragen nachgegangen.

Das Seminar fand am 7. Juni im Gruppenraum von AHA statt. Dr. Franz Haberl (Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapeut) hielt ein Impulsreferat und kam dann mit den 10 Teilnehmer*innen in einen intensiven Austausch.

Workshop für Angehörige: Beziehungen mit gewaltfreier Kommunikation verbessern

In diesem Workshop mit der Trainerin Hajnalka Triemer konnten die Grundprinzipien der gewaltfreien Kommunikation erlernt und in verschiedenen Übungseinheiten angewendet und erfahren werden. Wichtig ist es dabei, die eigenen Bedürfnisse nicht aus den Augen zu verlieren. Das ist ein Aspekt, der für Angehörige von psychisch erkrankten Menschen besonders bedeutsam ist.

Der Workshop fand am 27. September im Institut für seelische Gesundheit in Salzburg mit 8 Teilnehmer*innen statt.

Informationsnachmittag für Angehörige zum Erwachsenenschutzgesetz

Herr Mag. Anton Walzl vom VertretungsNetz hat über das Erwachsenenschutzgesetz referiert und Fragen beantwortet. Während früher beim Sachwalterrecht die Fürsorge im Zentrum stand mit der Absicht psychisch erkrankte Menschen vor Nachteilen zu bewahren, steht nun im Erwachsenenschutzgesetz die Selbstbestimmung der Betroffenen im Vordergrund. Eine Teilnehmerin berichtet: *„Und somit waren wir rasch bei den Themen Fürsorge versus Bevormundung und*

Selbstbestimmung für Betroffene versus auf der Angehörigenseite zuschauen müssen wie sich Betroffene in schwierige Lagen bringen; also mitten in den Themen, die „Angehörig-sein“ immer wieder mit sich bringt und so herausfordernd macht. Es gibt keine Rezepte und keine Patentlösungen. Deshalb ist der Austausch so wichtig.“

Die Informationsveranstaltung fand am 10. Oktober im SinnZentrum in Salzburg Gneis statt und wurde von 12 Angehörigen besucht.

Exkursion ins Kardinal Schwarzenberg Klinikum, Abteilung Psychiatrie und Psychotherapie

Der Verein AHA veranstaltet jährlich eine Exkursion in Institutionen, die sich mit der Betreuung psychisch Erkrankter und/oder deren Angehörigen beschäftigen, immer auch verbunden mit einer kleinen Wanderung und einem gemütlichen Ausklang in einem Café. Im Herbst dieses Jahres führte der Ausflug in die Abteilung Psychiatrie im Kardinal Schwarzenberg Klinikum. Der Besuch dort bot durch die Ausführungen des Primar Dr. Marc Keglavic und der Psychologin Maria Trigler sowie weiteren Fachpersonen einen Einblick in die Arbeitsweise und die Schwerpunkte der Abteilung. Besonders interessant für die teilnehmenden Angehörigen waren die Schilderungen bezüglich der „Integrierten Versorgung“, die eine Behandlung im häuslichen Umfeld durch ein multiprofessionelles Team ermöglicht.



Weihnachtsfeier in Maria Plain

Am 4. Dezember fand im Gasthof Maria Plain die AHA-Weihnachtsfeier statt. Sie bot die Gelegenheit zur Rückschau auf das vergangene Jahr und zum Kennenlernen bzw. zum Austausch der haupt- und ehrenamtlichen Mitarbeiter*innen von AHA und OASE. Auch nahmen diesmal erfreulich viele Angehörige an der Feier teil. Besonders stimmungsvoll wurde wieder das bereits zur Tradition gewordene gemeinsame Singen mit Klavierbegleitung erlebt. Eine kleine Anzahl nahm auch die Möglichkeit zur kurzen Andacht vor der eigentlichen Feier in der Wallfahrtskirche wahr.

Insgesamt verzeichneten wir bei den **5 Terminen 75 Besuchskontakte.**

Österreichweite Informationsangebote für Angehörige aus Salzburg

Durch die Mitgliedschaft von AHA im österreichweiten Angehörigendachverband HPE stehen Angehörigen aus Salzburg auch zahlreiche Informationsangebote offen, die HPE online für alle Interessierten anbietet. So konnten auch Angehörige aus Salzburg an zahlreichen Online-Seminaren mit namhaften Referent*innen teilnehmen. Wie an anderer Stelle bereits erwähnt, bietet HPE zudem Online-Supervisionen für ehrenamtliche Gruppenleiter*innen an.

Darüber hinaus lud HPE Österreich im Februar zum Wochenend-Seminar mit dem Titel „Recovery für Angehörige“ bei den Pallottinern am Mönchsberg in Salzburg ein. Dieser Einladung sind 10 Angehörige aus dem Bundesland Salzburg gefolgt.

HPE Tagung in Salzburg am 19. und 20. April im Bildungshaus St. Virgil

Unter dem Titel: „Zu mehr Sicherheit finden. Was Angehörige von Menschen mit psychischer Erkrankung in unsicheren Zeiten stärkt“ fand heuer die alljährliche Tagung für Angehörige, Betroffene und professionell Tätige statt. Erfreulicherweise haben neben der Geschäftsführerin auch alle drei OASE-Mitarbeiterinnen sowie fünf der sechs Vorstandsmitglieder von AHA die Tagung besucht.

Eine Tagungsteilnehmerin berichtet: *„Die Atmosphäre auf der Tagung ist beinahe familiär und die Mischung aus Fachvorträgen, Erfahrungsberichten und Workshops abwechslungsreich und gelungen. Ich habe mir einiges mitgenommen zum Reflektieren und Abwägen. Als Angehörige beschäftigt mich immer wieder die eigene Positionierung zwischen Rücksichtnahme, Unterstützung und Abgrenzung sowie das Thema Verantwortung. Einen Satz, den Frau Dr. Elisabeth Wagner ausgesprochen hat, nehme ich mir mit. Er lautet: ‚Die aktuelle Verantwortung kann nicht weiterreichen als der Einfluss, den man auf die erkrankte Person oder die Krankheit hat.‘ Meine Erfahrung sagt mir zudem, je besser ich im Dialog und in Verbindung mit mir selber und der erkrankten Person bin, desto eher gelingt es auch, Frühwarnzeichen zu erkennen, zu besprechen und Verantwortung zu teilen. Ganz wesentlich auf der Tagung ist für mich auch der Austausch in den Pausen und beim Essen mit anderen Angehörigen. Es ist schön, bekannte Menschen wiederzusehen und andere neu kennenzulernen. Die Tagung ist für mich ein wichtiger Ankerpunkt an dem spürbar wird, dass ‚angehörig sein‘ kein Randthema ist, sondern viele Menschen in Österreich und weltweit persönlich betrifft. Durch die Offenheit und das Vertrauen unter den Tagungsteilnehmer*innen entsteht eine besondere Atmosphäre, die mich noch längere Zeit in meinen Alltag hinein begleitet hat und ich kann sagen: Ich freue mich auf das nächste Mal!“*

TRIALOG – VERANSTALTUNGEN 2024



Seit vielen Jahren koordiniert der Verein AHA Trialog-Abende: Bei diesen Veranstaltungen handelt es sich um Gesprächsabende, bei denen psychisch erkrankte Menschen, Angehörige und Fachleute aus dem psychiatrischen Bereich sowie Interessierte jeweils ein relevantes psychiatrisches Thema besprechen und in einem Dialog auf Augenhöhe die Sichtweise der anderen Teilnehmergruppen kennenlernen. Anfänglich leitet ein kurzer Vortrag zum Thema hin – danach findet ein offenes Gespräch statt, bei dem alle ihr Erfahrungswissen einbringen können.

24. Juni, Stadt Salzburg:

Wege aus der Einsamkeit

Der Wunsch zum Thema Einsamkeit einen Trialog zu machen, kam von Besucher*innen der OASE. Menschen mit psychischen Erkrankungen leiden besonders häufig unter Einsamkeit. Hanna Dillinger, MSc (Leitung Kommunikationszentrum OASE) hielt zu Beginn ein Impulsreferat. Neu in der Stadt Salzburg gibt es eine Selbsthilfegruppe „Soziale Kontakte – keine Chance der Einsamkeit.“. Die Folder dieser Gruppe wurden beim Trialog ausgelegt. Ein Anliegen der Trialoge ist es auch, bestehende Angebote bekannt zu machen. Trotz des lauen Sommerabends kamen viele Menschen zum Trialog ins Haus Elisabeth, was sicherlich ein Zeichen für die große Relevanz der Thematik ist. Anzahl der Teilnehmenden: 42 Personen



v.l.n.r.: Dillinger, Stock, Darmann, Lindinger

11. November, Stadt Salzburg

Weg mit dem Schamgefühl!?

Mag.^a Ingrid Schaffer (Klinische und Gesundheitspsychologin, Pro Mente) führte in das Thema ein. Scham zu empfinden ist normal. Problematisch wird Scham dann, wenn sie stigmatisierend wirkt. Menschen mit psychischen Erkrankungen haben häufig konstant das Gefühl, nicht gut genug zu sein und den gesellschaftlichen Erwartungen nicht gerecht zu werden. Dies führt zu Rückzug und erschwert die Inanspruchnahme von Hilfsangeboten. Der Dialog in der ambulanten Reha in der Imbergstraße war gut besucht und in einer sehr gelungenen „dialogischen Balance“, d.h. es haben sich sowohl Betroffene als auch Angehörige und professionell Tätige intensiv ins Gespräch eingebracht. Anzahl der Teilnehmenden: 32 Personen

14. Mai, St. Johann

Hürden und Schwierigkeiten auf dem Weg zu psychosozialen Hilfsangeboten überwinden

Mag.^a Daniela Ehrreich (Klinische und Gesundheitspsychologin, PSD) stellte das Angebot des psychosozialen Dienstes im Pongau vor und bat im Anschluss anwesende Kolleg*innen aus dem Sozialbereich ihre Angebote ebenfalls zu erläutern. So erhielten die Teilnehmer*innen einen guten Überblick. Einzelne Betroffene und Angehörige teilten ihre Erfahrungen mit Unterstützungsleistungen und machten sich gegenseitig Mut, Hilfe anzunehmen. Anzahl der Teilnehmenden: 26 Personen

05. November, St. Johann

Vom Sinn der Trauer

Silvia Schilchegger, BA (Kontaktstelle Trauer) hat den Dialog inhaltlich begleitet. Wenn sich aufgrund einer psychischen Störung bestimmte Fähigkeiten und Kompetenzen verändern oder sogar verloren gehen, wenn Ausbildungs- und Berufswege durchkreuzt werden und die Umsetzung von Plänen ungewiss wird, dann ist das mit einem Verlusterlebnis verbunden. Können Trauerprozesse dabei helfen, Veränderungen zu akzeptieren und sich für neue Möglichkeiten zu öffnen? Einige der Teilnehmer*innen haben darüber hinaus erlebt, dass sich ein Familienmitglied das Leben genommen hat. Das Sprechen über diese großen Verluste war ein Bedürfnis und zeigt, dass das Erlebte in Worte zu fassen in einem wertschätzenden Kreis auch bei sehr schwerwiegenden Themen tröstend sein kann. Anzahl der Teilnehmenden: 20

7. Mai, Tamsweg

Hürden und Schwierigkeiten auf dem Weg zu psychosozialen Hilfsangeboten überwinden

Auch in Tamsweg hat Mag.^a Daniela Ehrreich (Klinische und Gesundheitspsychologin, PSD) zusammen mit Kolleginnen das Angebot des psychosozialen Dienstes im Lungau vorgestellt. Auf kreative Weise erläuterte Frau Ehrreich die Thematik der psychischen Erkrankungen, spielte ein Lied vor und bezog die Teilnehmer*innen aktiv mit ein. Anzahl der Teilnehmenden: 21

1. Oktober, Tamsweg

Gewalt hat viele Gesichter

Eva Karlinger, BA (Gewaltschutzzentrum) führte zu Beginn in das vielschichtige Thema ein. Gewalterfahrungen stellen eine große psychische Belastung dar, können traumatisierend sein und psychische Störungen auslösen. Was brauchen Menschen, die von Gewalt betroffen sind und wo finden sie kompetente Hilfe? Anzahl der Teilnehmenden: 15

4. Kommunikationszentrum OASE



„Guter Start ins neue Jahr – Wünsche und Vorhaben“ – mit dieser Gruppe startete das Jahr 2024 in der Oase. Gerade nach der Weihnachtszeit ist die familiäre Atmosphäre im Kommunikationszentrum für die Menschen wichtig. Mit ganz unterschiedlichen Lebensgeschichten treffen sie in der OASE aufeinander. Viele sind schon längere Zeit von einer psychischen Erkrankung betroffen. Im Mittelpunkt unserer Tätigkeit steht die Beziehungsarbeit. Die Oase bietet einen Raum um in Kontakt zu kommen und am gesellschaftlichen Leben teilzuhaben. Durch den geschützten Rahmen kann die eigene Erkrankung in den Hintergrund rücken. Es geht um das Miteinander und die Lebensgestaltung. Das bunte Monatsprogramm lädt dazu ein, Neues auszuprobieren oder eigenen Interessen in Gemeinschaft nachzugehen. Die wiederkehrenden Programmpunkte zeichnen eine Beständigkeit aus, die unsere Besucher*innen schätzen. Ergänzend dazu gibt es immer wieder Programmhilights wie Ausflüge und besondere Projekte, die auch ganz wichtig sind.

Anfang des Jahres wurde eine neue Supervisorin für das Kaffeehausteam gesucht und mit Mag.^a Grabenschweiger eine Nachfolge von Dr. Lang gefunden.

Neben den Teambesprechungen ist die supervisorische Begleitung des Kaffeehausteams wesentlich, um arbeitsbezogene Themen oder Persönliches zu besprechen.



Abschied von Dr. Lang (2. v.l.) mit dem Kaffeehausteam.



Im Monatsprogramm bieten auch die Rituale im Jahreslauf Sicherheit und sind ein wichtiger Bestandteil unseres Angebots. Bei der alljährlichen Faschingsfeier in der OASE genossen die Besucher*innen die ausgelassene Stimmung und Freude beim Tanzen. Wer mochte, konnte sich verkleiden. Das Motto lautete diesmal „Disney und Märchen“.

Neben Feierlichkeiten sind es die regelmäßigen, wöchentlichen oder monatlichen Angebote, die den Alltag bereichern. In der OASE wird einmal im Monat gemeinsam gekocht und gegessen. Dabei wird darauf geachtet, dass sich möglichst viele Menschen an den Vorbereitungen beteiligen können. Es werden gesunde und günstige Gerichte zubereitet, die dazu anregen sollen, auch zuhause das eine oder andere Rezept selbst auszuprobieren.



Ein Highlight 2024 war der Ausflug in den Zoo im April. Hier wurden fleißig Fotos gemacht und später in Form von einer Collage verarbeitet und aufgehängt (siehe Foto).



Beim Teamausflug wurden die Wasserspiele an einem heißen Tag im Juni besucht. Im Sommer sind auch Ausflüge zu den umliegenden Seen beliebt, was im Programm Berücksichtigung findet. Auch kostenlose Ausflugsziele, wie beispielsweise in den botanischen Garten der Naturwissenschaftlichen Fakultät, standen am Programm. So werden auf der einen Seite Ausflüge ermöglicht, die sich die Besucher*innen selbst vielleicht nicht leisten könnten und auf der anderen Seite wird aufgezeigt, was auch ohne große Kosten unternommen werden kann. Dabei ist das Angebot des Klimatickets eine wichtige Ressource.

Im Sommer wurde in Kooperation mit „M7 Inklusive Kunst: Atelier, Galerie, Café“ ein Kunstprojekt organisiert. Unter der Anleitung von Maria Krimplstätter entstanden tolle Werke. Nach der zweiwöchigen Sommerpause fand die Vernissage in der OASE statt und man kann sich nun an neuen Kunstwerken an den Wänden erfreuen.

Im Herbst hat das Projekt „Selbststärkung mit Aikido“ gestartet. Im Dojo - so nennt man den Trainingsraum – bei der Insel im Haus der Jugend wurde mit Ute Schwarzmüller trainiert. Die Teilnehmer*innen konnten sich gut darauf einlassen, viel Mitnehmen und es besteht der Wunsch nach einer Wiederauffrischung.

Im Advent wurde heuer gemeinsam mit dem Verein JoJo das erste Mal nach der Pandemie wieder ein Weihnachtsstand am Alten Markt auf die Beine gestellt. Es bestand reges Interesse an einer Mitarbeit unter den Oase-Besucher*innen. Am 11. und 12. Dezember wurden Glühwein und der in der OASE selbstgemachte Punsch verkauft. Zudem gab es selbstgebackene Kekse und Kuchen und auch Leseknochen wurden angeboten.



Aktivitäten in der OASE 2024

Monatliche Angebote:

- Schreibwerkstatt
- Kreatives Gestalten
- Bodypercussion
- Singen/Musizieren und Bewegen
- Kochgruppe
- Vorlesen
- Basteln (bis Juni)
- Dekorieren im Jahresverlauf
- Bewegungs- und Achtsamkeitsübungen
- Spielenachmittag
- Dart-Turnier (ab September)

Wöchentliche Angebote:

- Nordic Walking (bis September)
- PC-Kurs (Juni & Juli)
- Bewegte Stunde (Vormittag-Programm, Oktober bis Dezember)
- Einzelberatung Handy & PC (ab November)

Weitere Programmpunkte:

02.01. Gruppe: Guter Start ins Neue Jahr – Wünsche und Vorhaben

09.01. Gesunde Stunde: Ernährung

06.02. Gruppe zum Thema: Dranbleiben!

07.02. Gruppe: „Auf was möchte ich verzichten in der Fastenzeit – Was tut mir gut?“

08.02. Ausflug: Moosstr. 7 Eröffnung und Vernissage

12.02. & 27.03. Origami-Workshop

13.02. FASCHINGSFEIER

20.02. Gesunde Stunde: Ernährung

21.02. Ausflug: Schneeschuhgehen (Alternative)

15. & 21.03. Küken Häkeln Workshop

05.03. Gruppe zum Thema: Dranbleiben!

12.03. Meditatives Zeichnen

13.03. Kino im Keller

18.03. Ausflug: Gut Aiderbichl

03.04. Gemeinsames Backen

04.04. BRUNCH Frühling

10.04. Bewegung und Achtsamkeit in der Natur

16.04. Ausflug: Zoo Salzburg

23.04. Zeichnen und zur Ruhe kommen mit Monika K.

29.04. Ausflug: Gaisberg

02.05. Tier-Fotocollage Gestalten mit Fotos vom Zoo-Ausflug

08.05. Gesunde Stunde: Bewegung in der Natur (Kooperation mit AVOS)

08.05. Kleines Konzert mit Erich Lindenthaler

10.05. Gesprächs- und Arbeitsgruppe: Selbstwert

22.05. Ausflug: Freilichtmuseum

Eine Woche Schließzeit (26.5. bis 2.6.)

12.06. BRUNCH Sommer

20.06. Ausflug: St. Gilgen am Wolfgangsee

26.06. Ausflug: Botanischer Garten

11. & 25.7. Häkel- und Strickrunde

18., 24., 29.7. KUNSTTAGE

04.07. Kleines Konzert mit Erich Lindenthaler

09.07. Ausflug: Almbachklamm

10.07. Gesunde Stunde: Bewegung in der Natur

11.07. Frische Waffeln

15.07. SOMMERFEST

22.07. Gruppe: „Gestärkt in die Woche“

31.07. Ausflug: Straßentheater „Robin Hood“

Zwei Wochen Sommerschließzeit (11.8. bis 25.8.)

07.08. Ausflug: Hintersee

08. & 09.08. Offene Malrunde

28.08. Radl-Runde

29.08. Oase Pflanzen Umtopfen

04.09. VERNISSAGE

05.09. Offene Häkel- und Strickrunde

06.09. Ausflug: Minigolf Leopoldskron

09.09. Gruppe: Gestärkt in die Woche
18.09. Ausflug: Zwölferhorn St. Gilgen
23.09.& 21.10. Offene Malgruppe
26.09. Origami Workshop

Licht ins Dunkel Projekt: 1.10. bis 26.11. Selbststärkung mit Aikido (8 Termine)

02.10. Ausflug: Gaisberg
03.10. Herbstliche Balkonbepflanzung
07.10. Meditatives Zeichnen
09.10. Häkel- und Bastelnachmittag
16.10. Radl-Runde
23.10. Ausflug: 10 Jahre Ambulante Psychosoziale Reha

04.11. Ausflug: Hellbrunner Monatsschlössl
07.11. Bilderschau und Reisebericht von Kirgisistan
13.11. BRUNCH Herbst
18.11. Winter-Grußkarten
20.11. Adventskalender-Basteln
21.11. Weihnachtsgirlande Gestalten
22.11. Fensterbilder dekorieren
25.11.& 03.,05.12. Kekse Backen
27.11.-29.11. Adventskranzbinden
28.11. Origami Workshop

02.12. Ausflug: Gut Aiderbichl
06.12. Nikolaus & Spielenachmittag
09.12. Winter-Grußkarten Sticken
10.12. Vorbereitungen Weihnachtsstand
11.12. Ausflug: Weihnachtsstand am Alten Markt
13.12. Gesprächsrunde: Was tut mir gut? Feiertage bewusst gestalten
18.12. WEIHNACHTSFEIER
30.12. In die Ruhe gehen – Geleiteter persönlicher Jahresrückblick

Mitarbeiterinnen der OASE:

Hanna Dillinger, MSc, Psychologin, Projektleitung, 24 Wochenstunden

Mag.^a Monika Kössler, Psychologin, 11 Wochenstunden

Mag.^a Tina Goller, Psychologin, 5 bzw. ab 1.10. 7 Wochenstunden

Supervision:

Kaffeehausteam: Mag.^a Luisa Grabenschweiger; Hauptamtliche MA: Mag.^a Hanna Ziesel

Kaffeehausmitarbeiter*innen:

Hildegard Aziz, Martina Hausch, Robert Knosp, Anja Murek, Martin Pernat, Hanna Sudia, Maria Zauner

Mitarbeit auf Honorarbasis / Workshop-Begleitung:

Musikpädagogin Carmen Joedicke: „Singen und Bewegen“ & Ronja Rühmkorff „Musizieren & Bewegen“

Herzlichen Dank an alle Besucher*innen, die uns mit ihren Ideen und Anregungen bei der Gestaltung des Monatsprogrammes unterstützt haben. Besonderen Dank auch an unsere Workshopleiter*innen mit Aufwandsentschädigung:

Monika Böhm: Schreibwerkstatt, Origami, Carmen Danninger: Kreatives Gestalten, Martin Pernat: Body Percussion, Andrea Schröder: Nordic Walking, Basteln

Danke für das monatliche Versenden und Kuvertieren des Monatsprogramms an Julia und Franz.

Danke an die Kuchenbäcker*innen Cäcilia Höller, Andrea Schröder und Andrea Unterreiner.

Danke für das monatliche Versenden und Kuvertieren des Monatsprogramms an Julia und Franz.
Danke an die Kuchenbäcker*innen Cäcilia Höller, Andrea Schröder und Andrea Unterreiner.

Ehrenamtlich Tätige:

Michaela Rothner: Vorlesen

Jana Zlanabitnig: Balkonbepflanzungen und alles rund um den Garten

Erich Lindenthaler: Kleine Konzerte

Michael Manger: PC-Kurs (in Kooperation mit dem Diakoniewerk)

Michael Lintschinger: Handy und PC-Beratung (in Kooperation mit dem Diakoniewerk)

Praktikantin: Olivia Forsthofer (donnerstags ab November)

Vernetzungen/ Sonderprojekte

- In Kooperation mit AVOS wurde ein Workshop zum Thema gesunde Ernährung angeboten
- Durch unsere MA Monika Kößler ist die Oase im Inklusionsbeirat vertreten.
- Selbsthilfegruppe „Stimmen Hören“ fand monatlich von Jänner bis April in den Räumlichkeiten der OASE statt
- Die OASE_KUNSTTAGE unter Leitung von Maria Krimplstätter fanden in den Räumlichkeiten der M7 Inklusive Kunst statt.
- Teilnahme am Projekt „Aus anderer Sicht“ an der Pädagogischen Hochschule in Salzburg von OASE-Besucher*innen in Begleitung mit Hanna Dillinger am 14. und 15. November

Sonderprojekt mit Förderung durch Licht ins Dunkel:

Selbststärkung mit Aikido

Im Herbst 2024 lud das Kommunikations-Zentrum OASE mit Förderung der Aktion „Licht ins Dunkel“ zur Selbststärkung mit Aikido ein:

Mit diesem Projekt wurden unseren Besucher*innen die positiven Wirkungen von inklusivem Aikido zugänglich gemacht und dazu eingeladen, an einem Kurs über mehrere Wochen teilzunehmen. So sollten gelernte Inhalte gefestigt und der Transfer in den Alltag erleichtert werden. Bewegung und Selbststärkung sind wichtige Themen für die Gesundheit der Besucher*innen. Aikido ist eine



japanische Friedenskunst, die sich aus Kampfkünsten entwickelt hat. Ziel des Workshops war Selbststärkung. Im Körper angelegte Ressourcen konnten durch einfache Übungen erfahren und erforscht werden, beispielsweise der Kontakt zum Boden, ein guter Stand, Aufrichtung, die eigene Mitte finden, Herzöffnung und Achtsamkeit sowie respektvolle Begegnungen mit dem Trainingspartner. Dabei war wichtig, dass die Übungen keine Vorkenntnisse oder ein besonderes sportliches Können erfordern. Jede/r Teilnehmer/in konnte den eigenen Möglichkeiten entsprechend Übungen ausprobieren. Die Erfahrung der eigenen Kraft im Körper hat große Freude gemacht. Neues Ausprobieren und die Erfahrungen in der Gruppe teilen wirkt zudem positiv auf das eigene



Selbstvertrauen und Zugehörigkeitsgefühl. Geplant wurden zwei Gruppen mit je vier Terminen in der Insel, Haus der Jugend in Salzburg mit passenden Räumlichkeiten. Mag. Ute Schwarzmayr leitete die Workshops. Sie ist Soziologin, Lebensberaterin und Aikido Trainerin mit 30 Jahren Berufserfahrung.

Die Aufwärm- und Dehnungsübungen wurden jede Stunde wiederholt, sodass sich diese gut einprägen konnten. Die Teilnehmer*innen sind über sich hinausgewachsen und haben z.B. auch eine Rolle rückwärts gemeistert. Zentral war die Wahrnehmung der eigenen Mitte und wie Gedanken die eigene Kraft beeinflussen können. Außerdem wurde auch die Vorstellungskraft angeregt, Grenzen setzen geübt und innere Freiheit erfahren. Dies alles am eigenen Körper durch Übungen zu erleben war sehr eindrücklich.

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 Integrierten Versorgung 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.

			2024	2023	2022	2021	2020
Besuche pro Jahr in der OASE			3204	3074	2560	2170	2716
Jänner	313	Mai	215	September	298		
Feb	297	Juni	268	Oktober	293		
März	294	Juli	325	November	205		
April	318	August	120	Dezember	258		

Der Besucherkreis der OASE umfasste 2024 rund 140 registrierte Personen (86 Frauen und 54 Männer), die uns mit unterschiedlicher Frequenz besucht haben. Der vierteljährlich stattfindende Brunch war im Sommer mit 25 Besucher*innen am besten besucht. An der Weihnachtsfeier am 18.12. nahmen 39 Personen teil. Das Programm wurde mit Stand Ende 2024 per Post an 51 Besucher*innen verschickt, sowie digital an 62 Personen versendet. Hinzu kommt der Mailverteiler an die Netzwerkpartner.

5. Nationale und internationale Dachverbände

HPE Österreich (Hilfe für Angehörige psychisch Erkrankter)

AHA gehört der Dachorganisation HPE Österreich (mit Sitz in Wien) an und ist darüber hinaus in der europäischen Vereinigung EUFAMI eingebunden. Daraus ergibt sich eine bundes- und europaweite Vernetzung, durch die international und national Lobbying betrieben werden kann.

Der AHA-Vorsitzende Mag. Rudolf Niedersüß bekleidet im HPE-Vorstand die Funktion des stellvertretenden Vorsitzenden – ein Zeichen der intensiven Einbindung von AHA bei HPE.

Als gute Möglichkeit des Austausches mit den anderen österreichischen HPE-Angehörigenvereinen haben sich Online-Treffen herausgestellt. So konnten über Zoom mehrfach österreichweite Informationstreffen zu verschiedenen Themen stattfinden.

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

Seit 2018 ist Geraldine Niedersüß BA, PGCE, die seit vielen Jahren bei AHA eine Angehörigengruppe leitet, von HPE als österreichische Vertreterin zum Europäischen Angehörigendachverband EUFAMI delegiert. Eufami hat 30 Mitglieder in 26 Ländern. Am 20. und 21. Juni fand der achte Familienkongress in Vilnius statt, an dem Frau Niedersüß zusammen mit rund 60 Angehörigen, Betroffenen und Fachleuten teilnahm. Die Vorträge und Arbeitsgruppen beschäftigten sich beispielsweise mit der Reduzierung von Zwangsmaßnahmen in Recovery-orientierten Behandlungen. Frau Niedersüß schildert: *„Was mich immer sehr berührt ist die Erkenntnis, dass es so viele Menschen gibt, denen das Wohl psychisch Erkrankter am Herzen liegt und die unermüdlich daran arbeiten, sowohl das Leben der Betroffenen als auch der Angehörigen zu verbessern und zu erleichtern. Das gibt Hoffnung für die Zukunft - auch in schweren Stunden.“*

6. Externe Zusammenarbeit und Vernetzung

Vertreter*innen von AHA bringen sich regelmäßig und teils maßgeblich in den unten genannten Gremien ein oder pflegen eine intensive Zusammenarbeit:

- Mitarbeit in der **Plattform Psychiatrie** (Mag.^a Marion Lindinger als Mitglied im Arbeitsgremium der Plattform)
- Mitarbeit im **Behindertenbeirat** der Stadt Salzburg
- Mitgliedschaft im **Kuratorium für psychische Gesundheit**
- Mitgliedschaft im **Dachverband „Selbsthilfe Salzburg“**
- Kontinuierliche **Zusammenarbeit mit der Universitätsklinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik / CDK** in den Bereichen Angehörigenarbeit, Dialog, Polizeischulung.
- Kontinuierliche Zusammenarbeit mit der **psychiatrischen Abteilung des Klinikums Schwarzach**. Diese zeigte sich vor allem in der Kooperation bei den gut besuchten Dialogen im Pongau und auch im Lungau.
- Kontaktpflege und Austausch mit der **ÖGK** (Mag.^a Karin Hofer und Mag.^a Christina Mülneritsch, Abt. Gesundheitsförderung). Fallbezogener Austausch mit dem Rehageld-Case-Management der ÖGK und mit dem GIZ.

- Regelmäßiger Austausch und intensive Kooperation mit dem **Peer-Center-Salzburg beispielsweise bei den Trialogen in der Stadt Salzburg und im Lungau.**
- Kontinuierliche Zusammenarbeit mit dem **Verein JoJo – Kindheit im Schatten** (Begleitung von Kindern psychisch erkrankter Eltern). Gemeinsame Bürogemeinschaft und Zusammenarbeit z. B. auch bei konkreten Betreuungsfällen.
- **Informationsaustausch** mit verschiedenen Einrichtungen im psychosozialen und sozialen Bereich wie Pro Mente, Laube und Psychosozialer Dienst, Volkshilfe, Vertretungsnetz Erwachsenenvertretung, Telefonseelsorge, Patientenadvokatur und Patientenvertretung, Salzburger Landesverband für Psychotherapie. Besuch und Austauschgespräche mit ressortzuständigen **Sozialpolitiker*innen**
- Mitgliedschaft im **Inklusionsbeirat des Landes Salzburg**
- **AHA als Informationsquelle für Studierende:** Immer wieder wenden sich Studierende an AHA, um im Rahmen von Lehrveranstaltungen oder Ausbildungen die Angehörigenarbeit vorzustellen oder bei Forschungsaufträgen einzubeziehen.

Frau Lindinger hat sich als Vertretung des Vereins AHA 2024 bei folgenden Veranstaltungen eingebracht bzw. hat daran teilgenommen:

- Teilnahme an der HPE Tagung: „Zu mehr Sicherheit finden“ am 19. und 20. April in Salzburg
- Teilnahme an der Jubiläumsfeier „50 Jahre PSD“ am 16. Mai in Salzburg Lehen
- Besuch und Vortrag im akademischen Gymnasium zum Thema „Psyche“ am 6. Juni
- Teilnahme am SALUS Fachnetzwerktreffen am 9. Oktober in Salzburg (Frau und Arbeit)
- Teilnahme an der Jubiläumsfeier „10 Jahre APR“ am 23. Oktober in Salzburg
- Teilnahme am Projekt „Aus anderer Sicht“ an der Pädagogischen Hochschule in Salzburg am 08. und 28. November

Seminar für Polizeischüler*innen

Kaum ein Aspekt im Zusammenhang mit psychischen Erkrankungen sorgt bei allen Beteiligten für so viel Belastung wie die zwangsweise Unterbringung eines Menschen in einer psychiatrischen Klinik. Um Polizeischüler*innen auf die herausfordernden Amtshandlungen mit psychisch schwer kranken Menschen und deren Angehörigen bestmöglich vorzubereiten, ermöglicht das Innenministerium österreichweit spezielle Seminartage zum Thema „Polizeieinsätze im Spannungsfeld psychischer Erkrankungen“. Diese Seminare werden **in Salzburg seit 14 Jahren vom Verein AHA in Kooperation mit der Christian-Doppler-Klinik organisiert.**

2024 war AHA mit **drei Polizeiseminaren** (17.4., 18.09. und 13.11.) beauftragt – sie wurden direkt in der Sicherheitsakademie Salzburg durchgeführt und vom Innenministerium bezahlt.

Durch einen Fachvortrag sowie unter Einbindung von Angehörigen und psychisch erkrankten Menschen kann ein Beitrag zur Förderung der sozialen Akzeptanz von Betroffenen geleistet und Polizist*innen dafür sensibilisiert werden, wie es Betroffenen und Angehörigen bei UBG-Einsätzen geht. Die Erfahrung der bisherigen Polizeischulungen zeigt uns, dass die angehenden Polizist*innen äußerst interessiert sind, die Perspektive der Betroffenen kennen zu lernen und eine respektvolle und sehr wertschätzende Gesprächsatmosphäre herrscht

7. Vereinsorganisation



Vereinsleitung: Der Verein AHA wird in Kooperation zwischen AHA-Vorstands-Team (Rudolf Niedersüß und Edeltraud Zlanabitnig bzw. ab Juli Viktor Dill) und Geschäftsführung geführt. .

Am 10. Juni 2024 fand die – alle zwei Jahre anberaumte – Generalversammlung statt, bei der sich Frau Mag.^a Edeltraud Zlanabitnig aus dem Vorstand verabschiedete und für ihre wertvolle Mitarbeit bedankt wurde. An ihre Stelle ist Viktor Dill gerückt, der den Verein AHA bereits im Jahr 2023 durch seine Teilnahme an Veranstaltungen und Ausflügen bereichert hat.

Sitzungen des gesamten AHA-Vorstandes fanden am 8. April sowie am 16. Dezember statt.

Mitgliedschaften:

Im Jahr 2024 waren 114 Personen zahlende Mitglieder des Vereins AHA (2023: 118; 2022: 119; 2021: 128; 2020: 137; 2019: 136).

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

Mit unseren Aussendungen und Informationen erreichen wir über einen laufend aktualisierten Verteiler rund 300 Personen (Angehörige, Professionelle und Interessierte)

Bürobetrieb: AHA ist Hauptmieter der Räumlichkeiten in der Lessingstraße 6 und teilt diese Räume in Bürogemeinschaft mit dem Verein JoJo. Die Kosten werden aliquot geteilt.

8. Öffentlichkeitsarbeit

Die AHA Website stellt weiterhin das wichtigste Instrument der Öffentlichkeitsarbeit dar: 80% der Angehörigen finden ihren Weg zu AHA über diese Seite: <https://www.aha-salzburg.at/>



Newsletter

2024 erschien der AHA-Newsletter dreimal und versorgte jeweils rund 300 Personen bzw. Institutionen mit Informationen und Neuigkeiten aus unserem Verein und dem psychosozialen Bereich.

Veranstaltungen

Teilnahme am Tag der seltenen und anderen Erkrankungen am 16. März im Europark, den die Selbsthilfe organisiert hat. Außerdem war AHA heuer zusammen mit dem Verein JoJo nach längerer Pause wieder mit einem Adventstand am 11. und 12. Dezember am Alten Markt vertreten.

Pressearbeit

Das Angebot der Angehörigenberatung wird laufend auf den Informations- und Serviceseiten der regionalen Medien im Bundesland Salzburg / Rubrik Beratung veröffentlicht. Auf der Facebook-Seite von AHA wurden Hinweise auf unsere eigenen Veranstaltungen veröffentlicht.