



**Verein AHA**

**Kommunikationszentrum OASE**

**Tätigkeitsbericht 2023**



AHA Angehörige helfen Angehörigen  
5020 Salzburg, Lessingstraße 6  
Telefon: 0662/ 882252-16  
E-Mail: [aha-salzburg@hpe.at](mailto: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!

Sind wir 2022 mit der Hoffnung und viel Optimismus, dass sich die personellen Erneuerungen bewähren werden, gestartet, so konnten wir das Jahr 2023 schon mit der Gewissheit angehen: die neuen Schlüsselkräfte haben sich schnell eingearbeitet und meistern ihre Aufgaben sehr gut. So läuft die Geschäftsführung unter Frau Mag.<sup>a</sup> Marion Lindinger in geordneten Bahnen wie unter ihrer Vorgängerin Frau Mag.<sup>a</sup> Ulrike Rausch-Götzing, die dankenswerterweise nach wie vor mit Rat zur Seite steht. Den Pensionsantritt hat „unsere geschätzte Ulli“ mit Beginn des zweiten Quartals 2023 vollzogen.

Mit viel Kreativität gestaltet das Team der Oase, dem auch Fr. Mag.<sup>a</sup> Monika Kössler und Fr. Mag.<sup>a</sup> Tina Goller angehören, ein von den Besuchern gut angenommenes Programm.

Hanna Dillinger, MSc hatte schon 14 Monate nach ihrem Arbeitseinstieg ein großes Fest vorzubereiten. Anlässlich des 20-jährigen Bestehens der Oase gelang es ihr und dem ganzen Team, eine sehr ansprechende Feier unter Teilnahme einer großen Zahl von Förderern, Unterstützern, Freunden und regelmäßigen Besuchern zu organisieren.

Nach anfänglichen Worten des Dankes an alle Förderer folgte ein abwechslungsreiches Programm, das überwiegend von den Besuchern der OASE gestaltet wurde. Für eine mehrgängige kulinarische Versorgung war ebenfalls gesorgt.

Bevor ich auf die Tagung der HPE-Österreich zu schreiben komme, ist es mir ein Anliegen, zum wiederholten Male darauf hinzuweisen, dass es „uns“ ja auch in jedem Bundesland und auf nationaler Ebene gibt, nur immer unter der Abkürzung hpe-Hilfe für Angehörige psychisch Erkrankter. Auf europäischer Ebene sind wir vereinigt unter dem Begriff EUFAMI. Damit verursacht unser „AHA“ oft Erklärungsbedarf.

Im April 2023 fand die sehr erfolgreich verlaufene Tagung der HPE Österreich in St. Pölten unter dem Titel „Wege gemeinsam gehen“ statt. Das Kernstück der Veranstaltung hat aufgezeigt, dass bei all den Herausforderungen, denen die Betroffenen ausgesetzt sind, es immer wieder Menschen gibt, deren Krankheitsverlauf die berechtigte Hoffnung auf Besserung oder sogar Gesundheit und eine gute Lebensqualität aller Beteiligten deutlich macht. Mit Berichten von Betroffenen und Gesprächen konnten Beispiele und Wege dorthin aufgezeigt werden.

HPE, vertreten durch die hpe Österreich-Delegierte Frau Geraldine Niedersüß, nahm auch 2023 in Athen am EUFAMI-Kongress teil. Es ist EUFAMIs erklärtes Ziel, alle Familienmitglieder psychisch erkrankter Personen zu repräsentieren und sicherzustellen, dass ihre Rechte und Interessen auf europäischer Ebene anerkannt und geschützt werden.

Wollen wir gemeinsam zum Wohle unserer Gemeinschaft und der Mitglieder arbeiten.

Mit den besten Wünschen  
Mag. Rudolf F. Niedersüß

# 1. STRUKTUR DES VEREINS AHA

## Ehrenamtlicher Vorstand - seit 12. Juli 2022, Funktionsperiode bis Juli 2024

|                              |  |
|------------------------------|--|
| Vorsitzender                 | Mag. Rudolf Niedersüß                        |
| Stv. Vorsitzende             | Mag. <sup>a</sup> Edeltraud Zlanabitnig-Leeb |
| Kassier                      | Wolf Baur                                    |
| Stv. Kassier                 | Stefanie Hofer, BA, BA                       |
| Schriftführerin              | Mag. <sup>a</sup> Sieglinde Jager            |
| Stv. Schriftführerin         | Hanna Sudia                                  |
| RechnungsprüferInnen         | Hannes Haberlandner, Hildegard Aziz          |
| Beirat / Konziliarpsychiater | Dr. Franz Haberl                             |

## Hauptamtliche MitarbeiterInnen im Jahr 2023

Geschäftsführung Verein AHA (24 Stdn. / Woche): Mag.<sup>a</sup> Ulrike Rausch-Götzinger (bis März 2023)  
Mag.<sup>a</sup> Marion Lindinger (ab April 2023)

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

Psychologische Mitarbeiterin in der OASE: Mag.<sup>a</sup> Tina Goller (5 Stdn. / Woche, Psychologin)

Psychologische Mitarbeiterin in der OASE: Mag.<sup>a</sup> Monika Kössler (11 Stdn. / Woche, Psychologin)

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, Janssen Cilag Pharma GmbH



**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 2023

##### **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 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 **108 persönliche (Erst)beratungen durch eine Psychotherapeutin** und rund 85 ausführliche Telefonberatungen durch die AHA Mitarbeiterin durchgeführt. Insgesamt wurden also **193 Einzelberatungen** durchgeführt (2022: 175, 2021: 174, 2020: 165, 2019: 145; 2018: 165).

Im **Pinzgau** wurden **5 Beratungen von Herrn Ettenauer durchgeführt**. Die Psychologin Mag.<sup>a</sup> Katja Rasser steht leider für Einzelgespräche im Rahmen von AHA aufgrund einer beruflichen Veränderung seit dem Frühjahr nicht mehr zur Verfügung. Glücklicherweise konnte stattdessen Frau Mag.<sup>a</sup> Christine Lindenthaler gewonnen werden, die seit dem Jahr 2023 eine psychotherapeutische Praxis in Zell am See betreibt.

Im **Pongau** wurden von **Frau Wieland 7 Beratungen durchgeführt** (2022: 8, 2020: 10; 2019: 7; 2018: 8)

**Im Lungau** hat **Frau Santner 4 Beratungsgespräche geführt**.

**Insgesamt gab es 209 Entlastungsgespräche** (2022: 195, 2021: 194; 2020: 180; 2019: 160; 2018: 178).

##### **Darüber hinaus fanden laufend telefonische und persönliche Kurzberatungen statt.**

Diese Gespräche wurden bei AHA bis Ende März von Ulrike Rausch-Götzinger durchgeführt und ab April von Marion Lindinger. 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. 2023 fanden die Gruppenabende wieder regelmäßig statt und die Besuchskontakte lagen heuer zahlenmäßig wieder ähnlich wie im Jahr 2018 vor Corona.

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 2023 insgesamt **549 Besuchskontakte** statt (2022: 380, 2021: 319; 2021: 342; 2019: 687; 2018: 538)

Neben der Peerberatung wird den ratsuchenden Angehörigen in den Gruppen Beratung durch eine Psychotherapeutin bzw. Psychologin angeboten. Die professionelle Begleitung durch therapeutisch geschulte Personen soll Hilfestellung in den schwierigen Situationen **im täglichen Umgang mit psychisch kranken Menschen** sein. Die Gruppenberatungen werden von der **Österreichischen Gesundheitskasse ÖGK finanziell gefördert**.

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 Partnerinnen und Partnern, 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 findet seit 2017 auf Initiative von zwei Angehörigen regelmäßig einmal pro Monat der Angehörigen-Stammtisch statt. Neben Angehörigen nehmen immer wieder auch Menschen teil, die selbst von psychischer Erkrankung betroffen sind.

Am ersten Dienstag im Monat bietet der Stammtisch die Möglichkeit, sich in gemütlicher Atmosphäre im Lokal „Everest“ in Salzburg Süd auszutauschen. 2023 gab es bei den **11 Treffen 59 Besuchskontakte** (2022: 78, 2021: 31; 2020: 61; 2019: 85)

Wir danken Frau Thaler und Frau Steingruber für diese langjährige Initiative.

### **Bibliothek**

Im AHA Büro in der Lessingstraße steht eine Bibliothek mit ausgewählter, auf psychische Erkrankungen bezogene Fachliteratur zur Verfügung und die Bücher können von Angehörigen kostenlos ausgeliehen werden.

## Regionale Angehörigenarbeit

### Pongau

Die AHA Gruppe im Pongau wird von Maria Wieland geleitet und besteht aus 10 Mitgliedern. Darüber hinaus ist Fr. Wieland Ansprechpartnerin für viele Angehörige, die punktuell Rat suchen. Außerdem leistet Frau Wieland wertvolle Vernetzungs- und Öffentlichkeitsarbeit. Im Jahr 2023 war sie beim Tag der offenen Tür in St. Johann von Forum Familie und der Kinderanwaltschaft. Außerdem gab sie im Oktober anlässlich des Tages der psychischen Gesundheit ein Radiointerview, wo sie ihre Erfahrungen als Angehörige sehr anschaulich schildern konnte. Zur Vertiefung der eigenen Kenntnisse besuchte Frau Wieland zusammen mit weiteren ehrenamtlichen AHA-Gruppenleiterinnen die Fortbildung „Erste Hilfe für die Seele“.

Frau Wieland berichtet über das vergangene Jahr:

*Mein Hauptaugenmerk habe ich auf die Angehörigengruppe gelegt, damit diese erhalten bleibt und sich gut entwickelt. Immer wieder melden sich auch ehemalige Gruppenteilnehmer\*innen mit konkreten Fragestellungen oder auch mit der Ankündigung: Ich stehe gerade an und möchte in die Gruppe kommen und eure Meinung dazu hören. Der Ausflug im August ist bereits zum beliebten Fixpunkt im Jahreslauf geworden. Diesmal ging es zur Gnadenalm und zum Johanneswasserfall, erneut mit starker Salzburg-Stadt Beteiligung, worüber wir Pongauer\*innen uns wieder sehr freuten.“*



### 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.

2023 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 November gab es ein Vernetzungstreffen mit dem Peercenter in Zell am See. Außerdem nahm Herr Ettenauer ebenfalls im November sowohl an der Konferenz der Selbsthilfe in Schwarzach als auch am Trialog über das neue Unterbringungsgesetz in St. Johann teil.

Zum Jahresausklang traf sich die Angehörigengruppe traditionell im Lokal „Kupferkessel“ – das Eingebunden-Sein in einer 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. Durch Vernetzungen mit verschiedenen Einrichtungen und Initiativen wie beispielsweise dem Peercenter oder Ibis Acam ergaben sich neue Kontakte und so besteht Zuversicht, dass die Gruppe weiterhin bestehen und auch noch wachsen wird. Außerdem gab es in Kooperation mit dem Peercenter zwei gut besuchte Trialoge im Frühjahr und im Herbst in Tamsweg.

## **Informations-, Diskussions- und Begegnungsveranstaltungen 2023**

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 Expertinnen und Experten bearbeitet. Es geht dabei um möglichst konkrete Information und Hilfestellung.

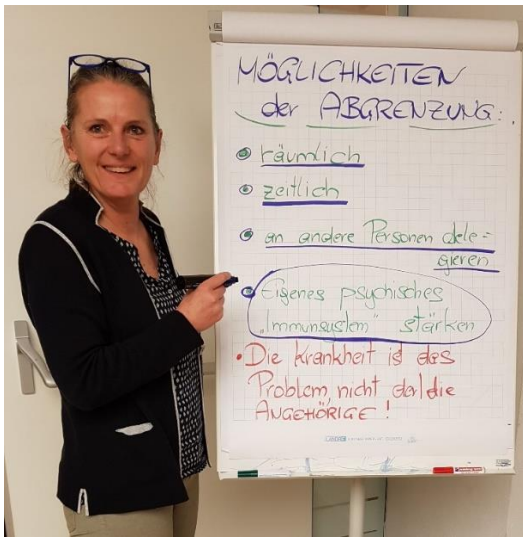
## **Die Übersicht unserer Veranstaltungen 2023**

(Siehe auch Abschnitt über die Trialoge)

### **Seminar für Angehörige: Ich und Du: Zwischen Verantwortung und Freiheit**

Das Thema „Nähe und Distanz“ ist in vielen Beziehungen eine Herausforderung. Besonders kompliziert wird es, wenn aufgrund von psychischen Erkrankungen familiäre Bindungen in Schieflage geraten und sich ungünstige Rollenmuster entwickeln. Im Seminar wurden gemeinsam mit der Psychotherapeutin Christine Lindenthaler verschiedene Fragestellungen bearbeitet: Wo beginnt und wo endet die Verantwortung von Angehörigen? Wo ist es wichtig, Grenzen zu setzen und wie kann das gelingen?

Das Seminar fand am 10. Februar im ABZ – Haus der Möglichkeiten statt. Die Teilnehmerzahl war auf 15 Personen begrenzt und das Seminar war ausgebucht. Beim gemeinsamen Abendessen gab es auch genügend Zeit zum informellen Austausch, was von den Angehörigen sichtlich genossen wurde.



Mag.<sup>a</sup> Christine Lindenthaler erläutert Möglichkeiten der Abgrenzung

### **Abschiedsfeier für Ulrike Rausch-Götzing in im Frühjahr**

Ulrike Rausch-Götzing ist nach 15 Jahren bei AHA als Geschäftsführerin mit Ende März in Pension gegangen. Ihr Abschied wurde bei AHA und in der Oase gefeiert, sodass möglichst viele Menschen ihre Wertschätzung zum Ausdruck bringen konnten. Glücklicherweise bleibt Frau Rausch dem Verein weiterhin verbunden. So hat sie die HPE-Vertretung im Menschenrechtsbeirat übernommen und auch an Veranstaltungen und Ausflügen von AHA nimmt sie weiterhin gerne teil.



v.l.n.r.:Lindinger, Niedersüß, Rausch, Steffen, Linner, Niedersüß, Wieland

## **Herbstliche Exkursion mit AHA nach Laufen und Oberndorf**

Nach einem geführten Spaziergang durch das Städtchen Laufen inklusive Kirchturmbesteigung und einer Einkehr zum Mittagessen ging es weiter mit einem Besuch im neuen Zentrum für psychische Gesundheit in Oberndorf. Der ärztliche Leiter der psychiatrischen Rehabilitation Herr Primar Dr. Alexander Knipel stellte zusammen mit einem Teil seines Teams die neue Einrichtung vor und beantwortete die zahlreichen Fragen der interessierten Ausflugsteilnehmer\*innen. Im Anschluss bestand die Möglichkeit zum Austausch bei Kaffee und Kuchen in der hauseigenen Cafeteria, die die Teilnehmer\*innen gerne nutzten.



## **Weihnachtsfeier in Maria Plain**

Am 13. Dezember fand im Gasthof Maria Plain die AHA-Weihnachtsfeier statt. Sie bot die Gelegenheit zur Rückschau auf ein ereignisreiches Jahr und zum Kennenlernen bzw. zum Austausch der haupt- und ehrenamtlichen MitarbeiterInnen von AHA und OASE. Besonders stimmungsvoll wurde auch heuer das gemeinsame Singen mit Klavierbegleitung erlebt. Zwischendurch wurden ausgewählte Gedichte vorgetragen, die zum Zuhören und in sich Hineinlauschen anregten.

Insgesamt verzeichneten wir bei den **4 Terminen 70 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 österreichweit anbietet.

So konnten auch Angehörige aus Salzburg an zahlreichen Online-Seminaren mit namhaften ReferentInnen teilnehmen.

## **HPE Tagung in St. Pölten am 28. und 29. April im Bildungshaus St. Hippolyt**

Unter dem Titel: „Wege gemeinsam gehen“ fand heuer nach einer Corona-bedingten Pause erstmals wieder die alljährliche Tagung für Angehörige, Betroffene und professionell Tätige statt. Die Programmangebote der Tagung beschäftigten sich schwerpunktmäßig mit psychischen Erkrankungen und den damit verbundenen spezifischen Herausforderungen in jungen Jahren und im Alter. Weiters standen Berichte und Gespräche mit Betroffenen, deren Krankheitsverläufe Anlass zur Hoffnung geben, im Mittelpunkt. Aus Salzburg sind fünf Personen mit dem Zug angereist und der Aufwand hat

sich auf alle Fälle gelohnt. Die Mischung aus Fachvorträgen und Erfahrungsberichten, Professionalität und familiärer Atmosphäre ist etwas Besonderes, das in dieser Form nur bei wenigen Veranstaltungen zu finden ist.

## TRIALOG – VERANSTALTUNGEN 2023



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 Input-Vortrag zum Thema hin – danach findet ein offenes Gespräch statt, bei dem alle ihr Erfahrungswissen einbringen können.

19. Juni, Stadt Salzburg:

### **Krisenvorsorge: Frühwarnzeichen erkennen und Krisen auffangen**

Dr. Andreas Oberascher, BSc (Zentrum für Psychotraumatologie, CDK) hielt ein kurzes Impulsreferat zum Thema Krise und Krisenvorsorge und Viktor Dill (Trainer im „Offenen Dialog“) stellte einen Krisenplan vor, der auf großes Interesse stieß. Im Gespräch wurden Erfahrungen im Umgang mit Krisen ausgetauscht und der Frage nachgegangen, ob und wie es gelingen kann, Krisen im Anfangsstadium zu erkennen und abzufangen. Anzahl der Teilnehmenden: 28 Personen



v.l.n.r.:Dillinger, Dill, Lindinger, Oberascher

23. Oktober, Stadt Salzburg

### **Das neue Unterbringungsgesetz: ein Meilenstein für psychisch erkrankte Menschen?**

Mag.<sup>a</sup> Claudia Priewasser (Patientenanwaltschaft) erläuterte gut strukturiert zu Beginn die Neuerungen beim Unterbringungsgesetz, welches den Klinikaufenthalt psychisch erkrankter Menschen regelt.

„In Hinkunft soll weniger über die Patient:innen, sondern mehr mit ihnen gesprochen werden“, heißt es in der Neufassung. Was hat sich tatsächlich geändert? Hält das überarbeitete Gesetz was es verspricht und wie schaut es in der Praxis aus? Anzahl der Teilnehmenden: 25 Personen

13. Juni, St. Johann

### **Wie miteinander reden? Gesprächskultur rund um psychische Erkrankungen**

Mag.<sup>a</sup> Maria Trigler (Leitung psychologischer Dienst, Kardinal Schwarzenberg Klinikum) führt zu Beginn in das Thema Kommunikation ein. Ob im privaten oder beruflichen Zusammenhang: Alle Beteiligten wünschen sich „gut miteinander reden zu können“. Was aber macht gute Gespräche rund um psychische Erkrankungen aus – und wie stellen wir uns einen gelungenen Austausch vor? Die Dialoge sind zum Erproben der eigenen Kommunikationsfähigkeit sehr gut geeignet. Selber reden und sich ausdrücken können ist das eine, mindestens so wichtig ist das aufmerksame Zuhören, gerade auch dann, wenn man unterschiedlicher Meinung ist. Anzahl der Teilnehmenden: 24 Personen

14. November, St. Johann

### **Das neue Unterbringungsgesetz: ein Meilenstein für psychisch erkrankte Menschen?**

In St. Johann führt Mag.<sup>a</sup> Christine Müllner-Larcher (Leitung Patientenadvokatur Salzburg) die Dialog-Besucher\*innen in die Thematik und in die Neuerungen des Gesetzes auch anhand zahlreicher Beispiele ein. Durch verschiedene Fragestellungen gelang es verstärkt neben den professionell Tätigen auch die anwesenden Angehörigen und Betroffenen ins Gespräch einzubinden und zu Wortmeldungen anzuregen. Dadurch bekam die emotionale Seite dieser Thematik auch Raum und löste Betroffenheit und Anteilnahme aus. Anzahl der Teilnehmenden: 23 Personen

8. Mai, Tamsweg

### **Wie miteinander reden? Gesprächskultur rund um psychische Erkrankungen**

Mag.<sup>a</sup> Maria Trigler (Leitung psychologischer Dienst, Kardinal Schwarzenberg Klinikum) führte zu Beginn in das Thema Kommunikation ein. Danach entstand ein interessantes Gespräch zwischen Betroffenen, Angehörigen und professionell Tätigen, die sich zum größten Teil auch persönlich kannten. Anzahl der Teilnehmenden: 22 Personen

6. November, Tamsweg

### **Ich leiste etwas, also bin ich wertvoll? Was macht den Wert eines Menschen aus?**

Mag.<sup>a</sup> Maria Trigler (Leitung psychologischer Dienst, Kardinal Schwarzenberg Klinikum) und Mag.<sup>a</sup> Marion Lindinger (AHA) geben aus psychologischer und soziologischer Perspektive einen ersten Einblick in die Zusammenhänge zwischen Leistungsvermögen und Selbstwert. Wie geht die Gesellschaft mit Menschen um, die vorübergehend oder dauerhaft wenig leistungsstark sind? Wie erleben Betroffene ihre eigene Situation? Es ergab sich ein reger Austausch, an dem sich zahlreiche Teilnehmer\*innen intensiv beteiligten. Anzahl der Teilnehmenden: 26 Personen.

## 4. Kommunikationszentrum OASE



Im Jahr 2023 waren wieder größere Feierlichkeiten möglich: So fand nach Pandemie-bedingter Pause das „Jeder.mensch.Geschnas“ der Lebenshilfe statt, auf dem auch von Oase-Besucher\*innen gern getanzt wurde – ebenso wie auf der Faschingsfeier in der Oase selber. Die Rituale im Jahresverlauf sind wichtig und bieten Sicherheit.

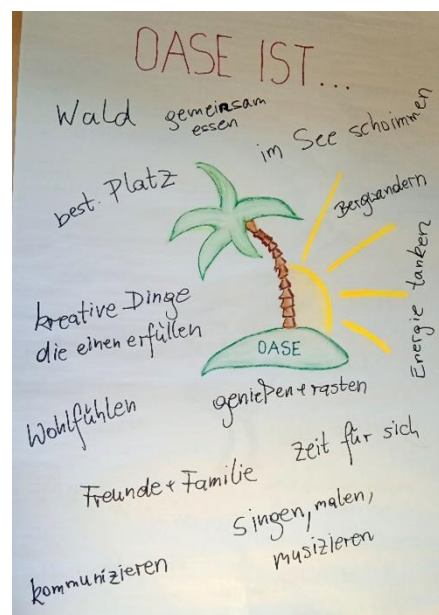


Gesellschaftlich beschäftigten die Besucher\*innen u.a. die Teuerungen und auch im Kaffeehaus wurden die Preise im Februar etwas erhöht. Gern gesehene Veranstaltungen wurden beibehalten, wie der Osterbrunch und Neues ausprobiert, wie ein Mittagstisch zu Nikolaus. Gewohntes gibt Sicherheit und wird auch von den Besucher\*innen gewünscht. Dennoch besteht auch Offenheit Neues zu wagen, wofür die OASE den vertrauten Rahmen bietet. Manche Kursleitungen hörten auf, andere starteten. So gibt es eine Beständigkeit durch langjährige Besucher\*innen und Mitarbeiter\*innen, aber auch frischen Input durch neue Angebote und neue Gesichter. Das Sommerfest fand

wetterbedingt drinnen in der Oase statt und somit war im Sommer schon ein Jahr unter der Leitung von Hanna Dillinger vergangen.

Das Jahr über wurde auf die 20-Jahr-Jubiläums-Feier hingearbeitet: Nicht nur organisatorisch im Hintergrund, sondern auch mit verschiedenen Kursen. Es wurden beispielsweise Steine bemalt, die als Einladungsmotiv und auch als Gastgeschenke dienten. Das Thema „Jubiläumsfeier“ wurde sowohl in der Schreibwerkstatt aufgegriffen –siehe Foto vom Workshop: „Schreibend meine Oase(n) entdecken“ – als auch musikalisch erfasst im „Klangerlebnis“. Einblicke in die Workshops gab es während der Feier. Es war uns wichtig, in die Räumlichkeiten der Oase einzuladen und so die Oase zu zeigen und was hier geschaffen wurde und wird: Seien es Bilder an der Wand vom letzten Kunstprojekt oder Dekorationsobjekte aus verschiedenen kreativen Kursangeboten.

**Öffentlichkeitsarbeit** ist nach wie vor notwendig, um Berührungspunkte zu schaffen und Berührungspunkte abzubauen. Dies passiert im Spagat zwischen Sich-Zeigen und einen geschützten Raum bieten. Die Feier fand am 11.10.2023 statt und war mit rund 60 Gästen sehr gut besucht, darunter Besucher\*innen der Oase, Vernetzungspartner\*innen und Politiker\*innen. Gemeinsam haben wir das 20-jährige Bestehen des Kommunikationszentrums gefeiert, welches ein wichtiger Bestandteil der Salzburger Soziallandschaft ist. Zum Glück spielte das Wetter mit und wir konnten auch die Terrasse nutzen. Wir freuten uns über Grußworte von Soziallandesrat Ing. Christian Pewny, Stadträtin Andrea Brandner und der stellvertretenden Leiterin des PSD Salzburg Mag.<sup>a</sup> Erna Karl.





## 20 Jahre auf dem Weg zur psychischen Gesundheit



Hier wachsen Menschen und  
Beziehungen.

Links ein Foto von **2018** nach  
dem Umzug in die Johann-Wolf-  
Straße und rechts aktuell mit  
dem neuen gespendeten  
Möbiliar, das wir im Mai **2023**  
bekommen haben.

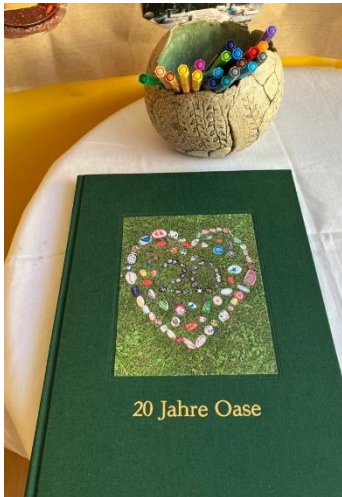


An dieser Stelle soll auch noch einmal Dank ausgesprochen werden an alle Mitwirkenden, die die OASE zu dem machen, was sie ist. Sei es der Geruch nach frisch gebackenem Kuchen, wenn man hineinkommt oder den Beitrag durch Kursangebote, sodass verschiedenste Interessen angesprochen werden. Damit wird die physische und psychische Gesundheit gestärkt.

Highlights im Jahresverlauf waren Ausflüge und besondere Kooperationsprojekte, wie mit dem Licht ins Dunkel Projekt – dazu mehr im Folgenden. Im November sind wir der Einladung auf Kaffee und Kuchen von Stadträtin Andrea Brandner gefolgt, welche uns durch das Schloss Mirabell führte.



Teamausflug im März 2023



**Abschließend ein paar Eindrücke aus dem Gästebuch:**

„Danke für euer Wirken und euren wertvollen Beitrag in der Stadt Salzburg!“

„Vielen Dank für eure tolle Arbeit“

„Ich habe mich wohl gefühlt bei eurer Feier. Die ist euch gut gelungen.“

„Vielen Dank für die tollen Darbietungen“

„Wir schätzen das, was hier an Unterstützung geschieht, überaus hoch“

„Danke für euer wichtiges Engagement über 20 Jahre“

„Vielen Dank für die Berührung, Aufmerksamkeit und die gemeinsamen Unternehmungen z.B. Veranstaltungen (wie Basteln) die ganzen Jahre“

„Vielen Dank für die Begleitung in all den Jahren“



## Aktivitäten in der OASE 2023

### Monatliche Angebote:

- Schreibwerkstatt
- Kreatives Gestalten
- Bodypercussion
- Singen (bis Juni)
- Klangstunde
- Kochgruppe
- Vorlesen
- Malen
- Dekorieren im Jahresverlauf

### Wöchentliche Angebote:

- Nordic Walking
- Bewegungs- und Achtsamkeitsübungen
- English Advanced (bis April)
- English Intermediate (bis April)

### Weitere Programmpunkte:

10.01. Gruppe: Meine Wünsche und Ziele für das nächste Jahr – Was brems mich? Was unterstützt mich?

17.-19.01. Kost-Nix-Markt: Wir haben ausgemistet und verschenken diverse Dinge!

25.01. & 08.02. Ausflug: Schneeschuhgehen

07.02. Faschingsmasken-Basteln mit Pappmasche

10.02. Gruppe: Ressourcen Stärken – Mach dir deine persönliche Kraftquelle bewusst!

14.02. Spielenachmittag

17.02. Jeder.mensch Gschnas der Lebenshilfe

21.02. Faschingsfeier

22.02. Gruppe: Thema Fasten – Welcher Verzicht könnte mir guttun?

01.03. Strickrunde

08.03. Ausflug: „Tanze mit uns!“ Weltfrauentag am Mozartplatz

13.03. Ausflug: Salzachspaziergang

17.03. Gruppe: Ressourcen stärken – Was brauche ich, um in meiner Kraft zu sein?

21.03. Gemeinsames Backen

30.03. Ausflug: Frühlingsspaziergang – Neues Entdecken in Salzburg; Origami-Papierfalten

04.04. Ausflug: Gut Aiderbichl

04.05. Osterdekoration anmalen

11.04. Osterbrunch

13.04. & 24.05. & 07.06. Radelrunde

14.04. Gruppe: Ressourcen stärken – Was brauche ich, um in meiner Kraft zu sein? Teil 2

18.04. Abschied Ulli Rausch und Kennenlernen der neuen Geschäftsführung von AHA

24.04. Gruppe: Was ist Einsamkeit? Umgang mit Einsamkeitsgefühlen

26.04. Ausflug: Museum der Moderne - Rupertinum

02.05. Spielenachmittag

08.05. Origami –Papierfalten

22.05. Balkongestaltung: Wie kann ich meinen Balkon mit Sommerblumen verschönern?

23.05. Gemeinsames Stricken

25.05. Meditatives Zeichnen

Eine Woche Schließzeit

06.06. Gruppe: Ressourcen stärken – Umgang mit Emotionen (Austausch und Übungen in der Gruppe)

15.06. Ausflug: Freilichtmuseum

20.06. Ausflug: Minigolf Leopoldskron

28.06. Ausflug: Apropos Vernissage Hotel Sacher

05.07. Sommerbrunch

06.07. Ausflug: Zell am Wallersee

20.07. Ausflug: Obertrum-Mattsee

02.08. Ausflug: Straßentheater „Die Niere“

09.08. Sommerfest

10.08. Ausflug: Königssee

11.08. Ausflug: Museum der Moderne – Zeichenstunde

16.08. Ausflug: Radeln zur Glan mit Bademöglichkeit

Zwei Wochen Sommerschließzeit

14.09., 21.09., 25.09., 02.10. Workshop: Schreibend meine Oase(n) entdecken

19.09., 18.10., 30.10. Licht ins Dunkel Projekt: „Bleib am Boden“ (Wildkräuter, Brotbacken, Fermentieren)

18.09. Spaziergang: Blätter Sammeln

20.09. Herbstkranz binden

29.09., 4.10., 6.10., 9.10. Workshop: Klangerlebnis zur 20-Jahr-Feier

03.10. Fotowand gestalten

**11.10. 20-Jahr-Feier**

17.10. Herbstliche Balkongestaltung

07.11. Gesunde Stunde: Bewegung

08.11. Gruppe: Thema Inklusion

15.11. Kaffee mit Stadträtin im Schloss Mirabell

20.11. Ausflug: Gut Aiderbichl

21.11. Gruppe: Thema Einsamkeit

22.11. & 04.12. Origami-Papierfalten

23.11. Adventskalender Basteln

24.11. Ausflug: Inklusions-Workshop mit Inklusionsbotschafter der Antidiskriminierungsstelle Salzburg

28.11. & 29.11. Adventkranzbinden

01.12. Ausflug: Salzachsee – Spazieren und Adventmarkt

05.12. Weihnachtskarten gestalten

06.12. Nikolaus z'Mittag

12.12. Kekse Backen

19.12. Weihnachtsfeier

20.12. Ausflug: Hellbrunner Adventzauber

21.12. Weihnachtsmusik mit Leier

29.12. Jahresrückblick

#### **Mitarbeiterinnen der Oase:**

Hanna Dillinger, MSc, Psychologin, Projektleitung, 24 Wochenstunden

Mag.<sup>a</sup> Monika Kössler, Psychologin, 11 Wochenstunden

Mag.<sup>a</sup> Tina Goller, Psychologin, 5 Wochenstunden

#### **Supervision:**

Kaffeehausteam: Dr. Michael Lang. Hauptamtliche MA: Mag.<sup>a</sup> Hannah Ziesel

#### **KaffeehausmitarbeiterInnen:**

Hildegard Aziz, Martina Hausch, Robert Knosp (20-Jähriges Dienstjubiläum), Anja Murek, Martin Pernat, Hanna Sudia, Maria Zauner

#### **Mitarbeit auf Honorarbasis / Workshop-Begleitung:**

Musikpädagogin Miriam Leitner, BA & Carmen Joedicke: „Klangstunde“

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:

Eva Preissler: Englischkurse, Monika Böhm: Schreibwerkstatt, Origami, Carmen Danningner: Kreatives Gestalten, Martin Pernat: Body Percussion, Andrea Schröder: Nordic Walking, Hanna Suida: Malkurs

Danke an 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:**

Mag.<sup>a</sup> Christa Renoldner: Singgruppe

Michaela Rothner: Vorlesen

Jana Zlanabitnig: Balkonbepflanzungen und alles rund um den Garten

**Praktikantin:** Jennifer Bartel (tageweise im Sommer)

## Vernetzungen/ Sonderprojekte

- In Kooperation mit der Antidiskriminierungsstelle Salzburg haben wir einen Workshop zum Thema Inklusion angeboten, barrierefrei in den Räumlichkeiten der Diakonie im Quartier Riedenburg. Dieses haben wir auch in einer Gesprächsgruppe in der OASE aufgegriffen.
- Durch unsere Mitarbeiterin Monika Kößler sind wir im Inklusionsbeirat vertreten.

## Sonderprojekt mit Förderung durch Licht ins Dunkel:

### Bleib am Boden (Wildkräuter – Brotbacken – Fermentieren)

Im Herbst 2023 lud das Kommunikations-Zentrum OASE mit Förderung der Aktion „Licht ins Dunkel“ zu einem Erlebnis-Projekt zur Stärkung unseres Natur-Bezugs ein:



Bei „bleib am Boden“ mit Katharina Sützl lernten wir in drei verschiedenen Kursen die Kräfte der Natur kennen. Sie ist diplomierte Kräuter- und Selbstversorgerpädagogin und brachte uns im ersten Kurs „Wildkräuter rund ums Haus“ bei einem Spaziergang in der Natur die wichtigsten Kräuter näher, welche anschließend in einem leckeren Menü gemeinsam verkocht wurden. Es schmeckte nicht nur sehr gut, sondern versorgte uns auch mit

Vitaminen und Spurenelementen. Beim „Brotbackkurs“ lernten wir den Natursauerteig kennen, der auch mitgenommen werden durfte und so zum Weiterbacken zu Hause einlud. Der Transfer in den Alltag ist ein wünschenswerter Teil des Projekts. Verschiedenste Rezepte von Salztangerl, Vinschgerl über Zelten ließen bei den Teilnehmer\*innen Erinnerungen wach werden und manche Expertise einbringen. Im Workshop „Oxymel und Fermentation“ lernten wir, wie Obst und Honig vergärt und zu Essig wird. Es trägt zur Darmgesundheit bei und auch diesmal wurden wir für daheim versorgt mit den selbstgemachten Hausmitteln. Es standen das selbst Tun und Spaß an der Arbeit im Vordergrund. Die selbst hergestellten Hausmittel bestärken die Selbstwirksamkeit, sich Spüren und wohlfühlen.

Wie jedes Jahr setzte auch heuer unser LiD Projekt ein Highlight im Jahreslauf. Durch den Standort in Elixhausen bestand auch Ausflugscharakter und das Erlebnis in der Gruppe stärkt das Selbstwertgefühl. Unsere Aktivitäten wurden auf die Bedürfnisse unserer Besucher\*innen zugeschnitten, um möglichst vielen Personen eine Teilnahme zu ermöglichen.

Beim zweiten Teil unseres Projekts ging es um einen Ausflug, der die Naturverbundenheit stärkt, was wir im November mit einem Ausflug nach Gut Aiderbichl umsetzten. Der Kontakt mit Tieren kommt bei den Besucher\*innen gut an, fördert positive Gefühle und trägt zum Vergessen von Sorgen bei.

## 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 Übergangspflege 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.

|                                     | 2023        | 2022        | 2021        | 2020        | 2019        |
|-------------------------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| <b>Besuche pro Jahr in der OASE</b> | <b>3074</b> | <b>2560</b> | <b>2170</b> | <b>2716</b> | <b>4095</b> |

|        |     |        |     |           |     |
|--------|-----|--------|-----|-----------|-----|
| Jänner | 295 | Mai    | 183 | September | 261 |
| Feb    | 291 | Juni   | 202 | Oktober   | 329 |
| März   | 314 | Juli   | 235 | November  | 288 |
| April  | 240 | August | 147 | Dezember  | 289 |

Der Besucherkreis der OASE umfasste 2023 rund 180 registrierte Personen (116 Frauen und 64 Männer), die uns mit unterschiedlicher Frequenz besucht haben. Die 20-Jahr-Feier war mit rund 60 Personen gut besucht und bei der Weihnachtsfeier verzeichneten wir 31 Personen.

## 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 Mag.<sup>a</sup> Geraldine Niedersüß, 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 16. und 17. Juni fand die Jahreshauptversammlung in Athen statt, an der Frau Niedersüß teilnahm.

## 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 im **Beirat für psychosoziale Gesundheit des Landes Salzburg** sowie seiner Untergruppe für Erwachsenenpsychiatrie (Mag. Rudolf Niedersüß)
- Mitarbeit in der **Plattform Psychiatrie** (Mag. Rudolf Niedersüß bzw. Mag.<sup>a</sup> Marion Lindinger als Mitglied im Arbeitsgremium der Plattform)
- Mitarbeit im **Behindertenbeirat** der Stadt Salzburg
- Mitarbeit 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, Trialog, Polizeischulung.
- Kontinuierliche Zusammenarbeit mit der **psychiatrischen Abteilung des Klinikums Schwarzach**. Diese zeigte sich vor allem in der Kooperation bei den gut besuchten Trialogen im Pongau und auch im Lungau.
- Kontaktpflege und Austausch mit der **ÖGK** (Mag.<sup>a</sup> Karin Hofer und Mag.<sup>a</sup> 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, Patientenanwaltschaft und Patientenvertretung, Salzburger Landesverband für Psychotherapie.  
**Konkret fanden 2023 Austauschtreffen statt mit: Promente (Geschäftsführung), Caritas (Fachbereich Behinderung und Inklusion), Patientenvertretung, Patientenanwaltschaft, AVOS und Freiwilligenzentrum Salzburg.**
- Besuch und Austauschgespräche mit ressortzuständigen **Sozialpolitikerinnen und –politikern**
- 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. So gab es 2023 Gespräche mit Studierenden der Psychologie / Universität Salzburg.

**Frau Lindinger hat sich als Vertretung des Vereins AHA 2023 bei folgenden Veranstaltungen eingebracht bzw. hat daran teilgenommen:**

- Teilnahme am Dialog „Vererbte Wunden. Wenn Traumata über Generationen weitergegeben werden“ am 14.2.2023 in Linz (Veranstalter: Exit sozial)
- Teilnahme an der HPE Generalversammlung am 27. April in St. Pölten
- Teilnahme an der HPE Tagung: „Wege gemeinsam gehen“ am 28. und 29. April in St. Pölten
- Teilnahme an einer Verhandlung im Rahmen des Unterbringungsgesetzes am 15. Juni 2023
- Teilnahme am SALUS Fachnetzwerktreffen am 21.6.2023 in Salzburg (Frau und Arbeit)
- Teilnahme am Projekt „Aus anderer Sicht“ an der Pädagogischen Hochschule in Salzburg am 17. und 24. November

### **Seminar für Polizeischülerinnen und –schüler**

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 Polizistinnen und Polizisten 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 13 Jahren vom Verein AHA in Kooperation mit der Christian-Doppler-Klinik organisiert.**

2023 war AHA mit **drei Polizeiseminaren** ( 8.2., 20.06 und 04.10.) 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.

## 7. Vereinsorganisation



v.l.n.r.: Rausch, Hofer, Baur, Sudia, Jager, Zlanabitnig, Niedersüß

**Vereinsleitung:** der Verein AHA wird in enger Kooperation zwischen AHA-Vorstands-Team (Rudolf Niedersüß und Edeltraud Zlanabitnig) und Geschäftsführung geführt. Die Zusammenarbeit findet durch regelmäßigen telefonischen Austausch und fallweise persönliche Zusammenkünfte statt.

Am 12. Juli 2022 wurde der neue Vorstand bestellt. Die Funktionsperiode endet am 11. Juli 2024. Die Generalversammlung zur Bestellung des neuen Vorstands ist für den 10. Juni 2024 anberaumt worden.

Sitzungen des gesamten AHA-Vorstandes fanden am 1. Juni sowie am 27. November statt.

### **Mitgliedschaften:**

**Im Jahr 2023 waren 118 Personen zahlende Mitglieder** des Vereins AHA (2022: 119; 2021: 128; 2020: 137; 2019: 136; 2018: 137; 2017: 124; 2016: 118;).

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

2023 erschien der AHA-Newsletter dreimal und versorgte jeweils rund 300 Personen bzw. Institutionen mit Informationen und Neuigkeiten aus unserem Verein und dem psychosozialen Bereich.

### 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 Fachinformationen und Links zu interessanten Beiträgen sowie Hinweise auf unsere eigenen Veranstaltungen veröffentlicht.

Im Folgenden noch zwei Beispiele von ausführlicheren Beiträgen, die AHA 2023 in Medien lanciert hat:



"Hier kann man mit Gleichgesinnten über Dinge sprechen, über die man mit Freunden nicht sprechen kann", sagt Martina (58). Robert (58) ergänzt: "Wichtig ist, dass man nicht nur darüber sprechen kann, sondern dass man hier auch verstanden wird. Denn ein ..."



Partizipation ist wesentlich. Große Wert wird daher auf die Partizipation gelegt – die Besucher der „Oase“ können das Workshop-Angebot dort aktiv mitgestalten. Malen, Nordic-Walking, gemeinsames Kochen, Sprachkurse oder Musik, dazu stehen unter anderem auf dem Programm. „Durch die aktive Einbindung können die Besucher ihre Fähigkeiten und Talente weitergeben. Das ist eine große Bereicherung für die „Oase“ und stärkt zudem den Selbstwert“, erklärt Lindinger.



"Für unsere Besucher ist es wie ein zweites Wohnzimmer, wo sie sich wohlfühlen und etwas Neues wagen können." In der vergangenen Woche verzeichnet, viele davon sind Menschen, die nahezu täglich dorthin kommen. "Für unsere Besucher ist es wie ein zweites Wohnzimmer, wo sie sich wohlfühlen und etwas Neues wagen können, wie sie sind, sich entfalten und etwas Neues wagen können. In die 'Oase' kommen großteils Menschen, die schon lange an einer psychischen Erkrankung leiden, umso wichtiger ist es, dass sie hier eine Tagesstruktur bekommen", schildert Dillinger.