



FREUNDE DER STIFTUNG MARIA EBENE

FRIENDS OF ME



KH Maria Ebene
FoME Sommerfest 2018

Impressionen
vom Therapieausflug

TS Lukasfeld
Therapeutisches Klettern

Ankündigungen



Der Nenzinger Himmel von seiner besten Seite

Für diese herrlichen Fotos und den tollen Kurzbericht über den Therapieausflug der Gruppe A möchten wir uns sehr herzlich bei den Patientinnen und Patienten und vor allem den Praktikantinnen Diana und Sarah bedanken

Am Freitag, den 27.07.2018 ging es für die Patientengruppe A in ein beliebtes Naturschutzgebiet Vorarlbergs, den Nenzinger Himmel. Bereits einige Tage zuvor war der Ausflug von engagierten Patienten organisiert und untereinander ausführlich vorgestellt worden. Dabei wurden drei verschiedene Wanderrouten, die Besichtigung einer Sennerei, sowie das Einkehren im Gastgarten vorgeschlagen.



Treffpunkt am Tag der Exkursion war um 9 Uhr morgens vor dem Krankenhaus Maria Ebene. Von dort fuhren zwei im Voraus bestellte Kleinbusse los, die uns über die Privatstraße durch das imposante Gamperdonatal auf einer ca. einstündigen Fahrt in den Nenzinger Himmel brachten.

Bereits im Bus herrschte eine ausgelassene, kommunikative Stimmung in der Gruppe. Kurz vor der Ankunft ließen sich am Wegrand Marmeltiere sichten, welche für angeregtes Interesse sorgten.

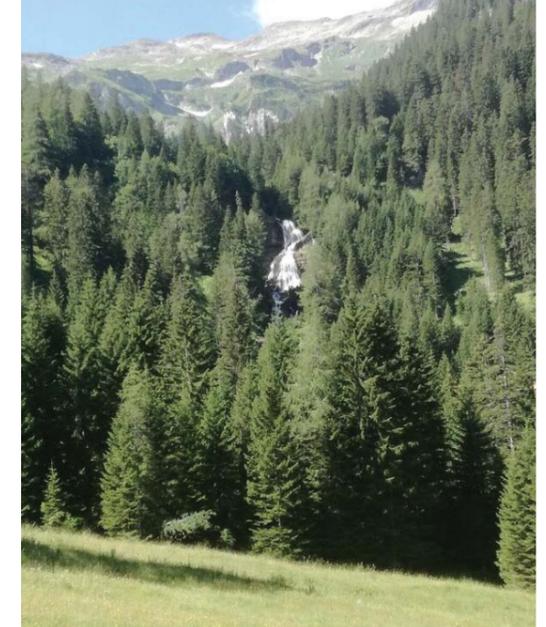
Als uns schließlich beim Ausstieg frische Bergluft entgegenschlug, hörte man nicht wenige Ausrufe wie „Ooh“ oder „Herrlich“ – tatsächlich strahlte dieser abgelegene Ort mit dem eindrucksvollen Panorama und dem leichten Alpenduft sofort eine angenehme Ruhe aus.

Nach einem Schluck Wasser und dem Austauschen von Sonnencreme wurde dann entschieden, erst als große Gruppe gemeinsam in Richtung Wasserfall zu spazieren und anschließend nach Wahl weiter zum idyllischen Hirschsee zu wandern oder andernfalls zum Gasthaus zurückzukehren.

Der Hitze zum Trotz nahmen einige das recht steile Stück bis zum Bach oberhalb des Wasserfalls auf sich, andere hielten es gemütlicher und rasteten auf halbem Weg auf schattigen Plätzchen oder gingen das kleinere Stück bis zum Fuße des Wasserfalls und hielten ihre Füße zur Abkühlung in die eisige Bergquelle. Die richtig Motivierten machten sich sogar noch auf zu einem weiteren Marsch von etwa einer Stunde, um den Bergsee „Hirschsee“ zu sehen, der über wunderschöne Pfade an seltenen Alpenblumen vorbei erreichbar war.

Nach der Anstrengung wurden wir mittags im Gastgarten mit Erfrischungen belohnt, alle wirkten entspannt und erholt.

Um 15 Uhr wurde die Gruppe dann wieder von den Bussen abgeholt. Die Rückfahrt zur Maria Ebene verlief nun eher still, man lehnte sich zurück, hielt vielleicht ein Schläfchen und ließ die Geschehnisse des Tages auf sich wirken. Insgesamt wurde die kleine Reise in den Nenzinger Himmel als abwechslungsreich und wohltuend empfunden.





FoME Sommerfest 2018

Die Bilder sprechen für sich. Das heurige Sommerfest, welches am 29.06.2018 stattgefunden hat, war wieder ein Höhepunkt unseres Vereinsjahres.

Wie all die Jahre kamen auch heuer wieder viele Besucher von Nah und Fern zum traditionellen Sommerfest. Obmannstellvertreter Franz Weigand begrüßte die Gäste und entschuldigte Obmann Willi Hagleitner, der aus privaten Gründen dieses Jahr leider nicht dabei sein konnte, aber an alle Teilnehmenden schöne Grüße und der Veranstaltung einen guten Verlauf wünschte.

Während die Gäste Kuchen und Kaffee genossen, verkaufte Mäggie wieder mit viel Freude und Humor die Lose für die Tombola. Wie auch in den letzten Jahren waren innerhalb kürzester Zeit alle Lose an die Besucher verkauft. Da wir die Nachfrage nach weiteren Losen nicht annähernd erfüllen konnten, war bei manchen die Enttäuschung groß. Hier werden sich die Festorganisatoren für das nächste Jahr eine bessere Lösung überlegen.

Ein herzliches Dankeschön an unser Küchenteam, das jedes Jahr ein besonders feines Grillbuffet offeriert. Gut gestärkt konnten im Anschluss die Gewinner ihre schönen Preise entgegennehmen. Bis zum frühen Abend wurde zur Musik vom „musig paul“ gesungen und getanzt, eifrig diskutiert und Erfahrungen seit dem letzten Treffen ausgetauscht.

Der Vorstand möchte sich bei allen, die zum Gelingen des wirklich tollen und erfolgreichen Nachmittags beigetragen haben, ganz herzlich bedanken und hofft, dass auch im kommenden Jahr wieder viele Mitglieder und Freunde von Friends of ME, beim Sommerfest 2019 dabei sein werden.



David Hahn

Therapeutisches Klettern in der Therapiestation Lukasfeld

Das Therapeutische Klettern hat sich seit 2015 als zusätzliches Angebot in der Therapiestation Lukasfeld entwickelt. Mitarbeiter David Hahn (DPGKP) hat sein persönliches Interesse am Trendsport Klettern in die Wochenstruktur der Einrichtung einfließen lassen. Die positiven Erfahrungen und Rückmeldungen der Patienten zu den Kletterprojekten führten dazu, dass das Therapeutische Klettern als ein Baustein für die Programmgestaltung eingeführt wurde. Hierfür wurden auch spezifische Weiterbildungen absolviert, um ein professionelles Angebot anbieten zu können.

Zu Beginn war es wichtig, dem Team und den Patienten eine Übersicht über das Sportklettern zu vermitteln, da sich das Klettern in verschiedene Bereiche aufteilt und sich durch das Bouldern ein relativ neuer Zugang zum Klettern für breite Bevölkerungskreise aufgetan hat.

Zu unterscheiden gibt es grundsätzlich das Bouldern und das Sportklettern. Bouldern - der Begriff bedeutet so viel wie Felsblock, ist eine Art des Kletterns, die weder Klettergurt noch Seil benötigt und in Absprunghöhe mit Matte praktiziert wird. Ein Boulder besteht in der Regel aus ca. 4-8 Kletterzügen, bei dem man sich voll und ganz auf diese Bewegungsabläufe fokussiert, um das Kletterproblem auf individuelle Art zu lösen. Zusätzlich hat das Bouldern den Vorteil, dass die Projekte wetterunabhängig sind, da sich die dafür konzipierten Hallen (z. B.

Steinblock Rankweil) bestens eignen. Hinzu kommt der Vorteil, keinen Kletterpartner zu benötigen, was die Personen flexibler macht und den Zugang zum Sport vereinfachen kann.

Das Sportklettern ist eine Form des Freikletterns, für das mehr Ausrüstung (Seile, Expressen, Klettergurt, etc.) und ein Kletterpartner zur Absicherung benötigt wird. Der Kletterpartner übernimmt die Sicherung vom Boden aus - sogenannte Partnersicherung - die Kletterer sind über das Seil miteinander verbunden. Sportklettern kann - genauso wie das Bouldern - am Fels im Freien oder in einer Halle ausgeführt werden, benötigt jedoch in der Vorbereitung wie der Durchführung deutlich mehr Zeit. Für die Arbeit mit der Kleingruppe bietet sich das Bouldern, aufgrund dieser Punkte aber auch aus Sicherheitsgründen, vor allem zum Einstieg besser an.





Patienten beim Klettersteig

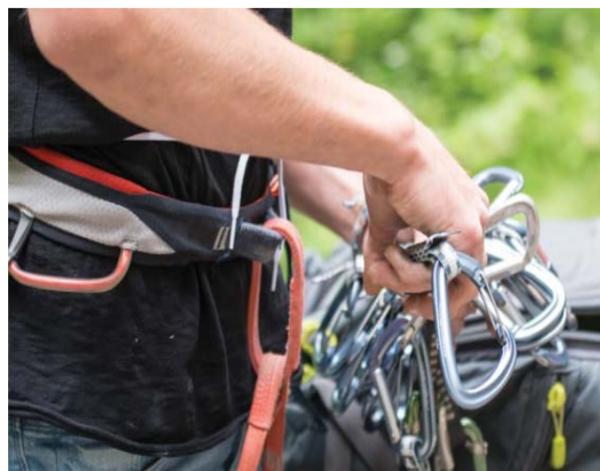
Nach der Durchführung der ersten Projekte und den Eindrücken die DPGKP David Hahn machte, war es ihm ein Anliegen, seine Erfahrungen und seine Begeisterung den Patienten näher zu bringen und in regelmäßigen Abständen ein Angebot zur Verfügung stellen zu können. Die Kletterprojekte - in denen Ziele erarbeitet und nachbesprochen wurden - zeigten schnell, wie viel Potenzial und Ressourcen in der Zusammenarbeit mit den Patienten genutzt werden konnten.

Es gelang mehrfach, dass Teilnehmer Eigeninitiativen entwickelten und das Bouldern in ihre aktive Freizeitgestaltung integrierten und - was besonders erfreulich ist - manche von ihnen auch nach Therapieende in der Boulderhalle wieder getroffen wurden. Das Sportklettern am Fels wird, trotz des hohen therapeutischen Wertes, weniger häufig angeboten, da es nur im kleinen Rahmen (1 Betreuer auf 2 Patienten) und mit viel Vor- und Nachbereitung qualitativ gut umgesetzt werden kann.

Die Methode des Therapeutischen Kletterns erlaubt es den Anleitern, individuell mit den Stärken und Schwächen der Patienten zu arbeiten. Das Klettern hat positiven Einfluss auf eine Vielzahl von Arbeitsfeldern im Rahmen der stationären Therapie. Um ein besseres Verständnis zu

bekommen, werden die wichtigsten Aspekte des Therapeutischen Kletterns in der Zusammenarbeit mit Patienten angeführt:

- Körperliche Aktivierung
- Körperwahrnehmung und positive Erfahrungen mit dem Körper
- Förderung von Autonomie - Selbstsicherung (Vertrauen)
- Verbesserung des Selbstwertgefühls sowie der Selbstakzeptanz
- Problemlösungen erarbeiten
- Koordination und Motorik
- Umgang mit Ängsten und Unsicherheiten
- Erhöhung der Frustrationstoleranz
- Erleben von Erfolg auf unterschiedlichen Leistungsniveaus
- Zusammenhalt und Bestärkung in der Kleingruppe



Wissenschaftliche Untersuchungen belegen die positiven Effekte des Therapeutischen Kletterns auf Angst, Selbstwertgefühl und Selbstwirksamkeitserwartung bei Patienten mit einer Alkoholabhängigkeit - dies dürfte für die Patienten mit einer Suchterkrankung, bei der illegale Substanzen im Vordergrund stehen, ähnlich sein.

Die neu errichteten Kletterhallen in Bürs (Klimmerei) und Rankweil (Steinblock) ermöglichen eine einfache Umsetzung der Projekte in sicherem und professionellem Gelände. Die Betreiber der Boulderhallen unterstützen das Angebot von Beginn an mit vergünstigten Tarifen.

Das Klettern fördert die Beziehungsarbeit, Voraussetzung dafür ist das gegenseitige Vertrauen, therapeutische Themen werden spürbar wie sichtbar und bedürfen nicht immer einer sprachlichen Ausformulierung. Letztlich sind es die Erlebnisse mit den Patienten, die deutlich machen, wie wertvoll es sein kann, die gemeinsam gemachten Erfahrungen in die therapeutische Arbeit einfließen zu lassen.



Neben dem Therapeutischen Klettern bieten wir in der Therapiestation Lukasfeld ebenfalls seit 2015 auch die Begehung von Klettersteigen als Möglichkeit der Freizeitgestaltung an. Begleitet werden diese Aktivitäten von eigens dafür ausgebildeten Mitarbeitern. Jeder, der ausreichend schwindelfrei ist und über eine zumindest mittlere Kondition verfügt kann somit den Sport des Klettersteigens ausprobieren.

Obwohl man einen Klettersteig auch alleine durchsteigen kann, ist es in der Therapiestation Lukasfeld meistens eine Gruppenaktivität mit dementsprechenden Erfahrungen und Erlebnissen in der Gemeinschaft. Die aufgesuchten Klettersteige in Vorarlberg sind oft erst in Verbindung mit einem kleineren oder größeren Zustieg erreichbar, sodass Erlebnisse in der Natur und Naturvermittlung ebenfalls Teil dieser Aktivität sind.



Der neu entstandene Boulderraum

Ergänzt wird das Angebot des Kletterns und Boulderns durch den in Eigenregie erstellten Boulderraum im Untergeschoss der Therapiestation, welcher den Patienten in ihrer Freizeit zur Verfügung steht.

David Hahn schloss 2014 seine Ausbildung zum Diplomierten Psychiatrischen Gesundheits- und Krankenpfleger ab. Im Zuge seiner Arbeit mit den Patienten, durch das eigene Interesse am Klettersport und den damit verbundenen therapeutischen Möglichkeiten, machte er eine Ausbildung zum therapeutischen Kletterer und Erlebnispädagoge



Nachruf auf Herrn Karl Hackl

Wir trauern um unser Vorstandsmitglied Herrn Karl Hackl, der am 14.08.2018 nach schwerer Krankheit verstorben ist. Karl Hackl war in unserem Verein ab 2006 Rechnungsprüfer und wurde 2012 in den Vorstand berufen. Er hatte große Erfahrung aus seiner langjährigen Tätigkeit im Arbeitsmarktservice, die uns sehr zugute kam. Ihm waren besonders die Menschen, die es schwer im Leben hatten, ein ganz besonderes Anliegen. So war es ihm ein Bedürfnis, nicht nur bei uns, sondern auch in anderen sozialen Bereichen, sein fachliches Wissen einzubringen. Durch seine nette, entgegenkommende, aber auch humorvolle Art, konnte er vielen Menschen hilfreich zur Seite stehen. Wir sind dankbar für sein Mitwirken bei Friends of ME. Wir müssen Abschied nehmen von einem lebenswürdigen, aufmerksamen Menschen, der uns in dankbarer Erinnerung bleiben wird.



*Wenn Liebe einen Weg
zum Himmel fände
und Sehnsucht Stufen wären,
dann würden wir
hinaufsteigen um dich
zu uns zurückzuholen*

Willi Hagleitner
für den Vorstand von Friends of ME

Vorankündigung:



- Programm:**
- 19:30 Uhr Eröffnung und Begrüßung
Josef Fink, Präsident des Kuratoriums
 - 19:45 Uhr „Kein Fluch auf die nächste Generation“
Ursula Zeisel
 - 20:15 Uhr „Junge Erwachsene, ihre Sucht und Behandlung“
Michael Willis
 - 20:45 Uhr „Lebenswelten von Drogenabhängigen 40+“
Irmgard Vogt
- Moderation:
Christine Köhlmeier
- Anschließend laden wir zum Buffet und gemütlichen Beisammensein
- Anmeldung: 05522 72746-1400 Fr. Sturm
Anmeldeschluss: Mittwoch, 07. November 2018

Einladung zum heiter-besinnlichen Leseabend mit Prof. Dr. Reinhard Haller am Mittwoch, den 28.11.2018 um 19:00 Uhr, Krankenhaus Maria Ebene, Frastanz

Texte zur Advents- und Weihnachtszeit mit berührenden Inhalten. Die musikalische Gestaltung des Abends mit Saxophon und Schlagwerk, übernimmt das „Duo Agradable“. Übersetzt bedeutet dieser Name „fröhlich und lieblich“. Das Duo besteht aus Marlene Schaumberger, Freistadt/OÖ, Musikstudentin an der Bruckneruniversität in Linz und ihrem Freund, Patrick Höfer, ebenfalls aus dem Mühlviertel, Musiklehrer im Landesmusikschulwerk Oberösterreich.

Einladung folgt !



Impressum

Herausgeber:
Friends of ME-Verein der Freunde der Stiftung
Maria Ebene, Maria Ebene 17,
6820 Frastanz
ZVR-Zahl: 903554800

Kontakt:
Annemarie Sturm
T 05522 / 72746-1400
E friends@mariaebene.at

Spenden:
Sparkasse der Stadt Feldkirch
BIC: SPFKAT2BXXX
IBAN: AT23 2060 4000 0001 4357

Die in diesem Newsletter verwendeten personenbezogenen Ausdrücke umfassen Frauen und Männer gleichermaßen. Sie sind bei der Anwendung auf bestimmte Personen in der jeweils geschlechtsspezifischen Form zu verwenden.