

Paritas Seiten

Die Zeitung
von Besucherinnen und Besuchern

der Psychosozialen Kontakt- und Beratungsstelle Paritas Plauen

Herausgeber und Druck: Paritas gemeinnützige Betreuungsgesellschaft gGmbH

Fasanenring 8, 08525 Plauen

Ausgabe: Frühjahr 2024

Bunte Vielfalt in der Kommunikation



Kraft gebend **O**ffen **B**eratend **S**inn gebend

Psychosoziale Kontakt und Beratungsstelle

Paritas Plauen gGmbH, Annenstraße 4, 08523 Plauen

PARIT = abgeleitet aus dem Dachverband „Der Paritätische“
AS = Abk. vom Lateinischen „Animus sanus“ – „Gesunder Geist“

Geschäftsstelle

Paritas und Verein „Partner für psychisch Kranke“ e.V.

Fasanenring 8
08525 Plauen
Tel.: 03741 550790
Fax: 03741 5507915
Internet: www.paritas-plauen.de
E-Mail: info@paritas-plauen.de

Geschäftsführerin
Cornelia Greiner

Unsere Einrichtungen und Angebote:

SOZIALTHERAPEUTISCHE WOHNSTÄTTE und AUSSENWOHNGRUPPEN/

Betreute Wohnform (BWF)

BETREUTES WOHNEN IN GASTFAMILIEN

Fasanenring 8; 08525 Plauen

Tel.: 03741 5507916

Fax: 03741 5507915

Leiterin
Ivonne Strobel

SOZIALTHERAPEUTISCHE TAGESSTÄTTE / ERGOTHERAPIE

Annenstraße 4; 08523 Plauen

Tel.: 03741 131221

Fax: 03741 394542

Leiterin
Denise Liebhold

PSYCHOSOZIALE KONTAKT- und BERATUNGSSTELLE

Annenstraße 4; 08523 Plauen

Tel.: 03741 133119

Fax: 03741 394542

Leiterin
Maike Ratzka

→AUSSENSTELLE ADORF

Schillerstraße 23; 08626 Adorf

Tel.: 037423 133044

AMBULANT BETREUTES WOHNEN mit SENIORENGRUPPE/ ELTERNBEGLEITUNG / SOZIALTHERAPIE

Friesenweg 154; 08529 Plauen

Tel.: 03741 71975-0

Fax: 03741 71975-21

Leiterin
Anke Ionescu

→AUSSENSTELLE ADORF

Schillerstraße 23; 08626 Adorf

Tel.: 037423 133042

Vereinsgeschichte „Partner für Psychisch Kranke“ e.V.

18.12.1990	Vereinsgründung	2010	Aufbau betreutes Wohnen in Gastfamilien
1991	Sozialtherapeutische Tagesstätte	2011	Außenstelle der Psychosozialen Kontakt- und Beratungsstelle in Adorf
1991	Teestube		
1992	Ambulant betreutes Wohnen	2012	Außenwohngruppe 3 der STW
1996	Psychosoziale Kontakt- und Beratungsstelle	2012	Aufbau Soziotherapie
		2014	Außenwohngruppen 4 - 7 der STW
2000	Gründung der PARITAS gGmbH	2015	Ambulant betreutes Wohnen Adorf
2000	Sozialtherapeutische Wohnstätte (STW)	2019	Helferstützpunkt
2004	Außenwohngruppe 1 der STW	2020	Elternbegleitung
2006	Außenwohngruppe 2 der STW	2022	Ergotherapie in STS
2007	Seniorenwohngruppe		

Inhaltsverzeichnis

Seite 4:	Prolog	Seite 19 - 20:	Ein Leben mit Tieren – heimliche Therapeuten auf vier Pfoten
Seite 5 - 6:	Kommunikation	Seite 21:	Erfahrungen mit Haustieren
Seite 7:	Respektvoller Umgang miteinander	Seite 22:	Buchvorstellung: Mama, du bist nicht der Bestimmer
Seite 8:	Frühlingsgedicht	Seite 23 - 25:	Urlaubsreise - Kroatien
Seite 9:	Qi Gong - ein neues Angebot	Seite 26:	Highlights des letzten Jahres
Seite 10 - 11:	Ergotherapie	Seite 27:	Ankündigungen für unsere Leser
Seite 12:	Brunch in der KOBS	Seite 28:	Öffnungszeiten
Seite 13 - 14:	Das vielfältige Programm der KOBS		
Seite 15 - 16:	Tag der seelischen Gesundheit		
Seite 17 - 18:	Meine Erfahrungen mit Depressionen		



Impressum:

Verantwortlich für die Inhalte:
Frau Manuela Götz
Psychosoziale Kontakt- und
Beratungsstelle
Annenstraße 4; 08523 Plauen
Telefon: 03741 133119
Telefax: 03741 394542

PARITAS gGmbH
Fasanenring 8
08525 Plauen

Telefon: 03741 550790
Telefax: 03741 5507915
E-Mail: info@paritas-plauen.de
Internet: www.paritas-plauen.de
HRB: 19330
Gesellschafter: Verein „Partner für psychisch Kranke“ e. V., Fasanenring 8, 08525 Plauen
Spendenkonto: IBAN: DE38 8602 05000003 5631 00 BIC: BFSWDE33LPZ
Kennwort: „PS- Paritas Seiten“

Die Meinungen der einzelnen Redaktionsmitglieder spiegeln nicht unbedingt die Ansichten des gesamten Redaktionsteams wider. Wir sind bemüht, Picksabay und Unsplash Bilder zu verwenden. Bitte informieren Sie uns, wenn dies doch einmal nicht gelungen ist.

Ein herzlicher Dank an alle Mitwirkende.

Alle Mitwirkenden in der PS-Zeitung bringen mit viel Freude ihre kreativen Gedanken zu Papier. Wir möchten allen psychisch kranken Menschen und deren Angehörigen ermuntern die Kontakt- und Beratungsstelle (KOBS) zu besuchen. Hier gibt es Ansprechpartner für alle Probleme durch Fachkräfte und Gespräche mit und von Betroffenen. Wir helfen bei seelischen Krisen mit Möglichkeiten zur (Selbst-)Hilfe.

Wir würden uns freuen neue Interessenten für die Zeitung zu finden.

Wir treffen uns montags von 14.30 Uhr - 15.30 Uhr. Liebe Grüße ihr Redaktionsteam. Die Mitwirkenden der Zeitung sind: Herr Mocker, Herr Fischbach, Herr Forkel, Herr Weidlich, Herr Wolf, Herr Dietzel Herr Michael, Frau Hallmann, Frau Schwarz, Frau Wiesejahn, Frau Döhler, Frau Broberg, Frau Götz.

Prolog

Bei unserer Überlegung, wie die Zeitung heißen soll, ist uns aufgefallen, dass die Themenwahl doch sehr breit gefächert ist. Eine bunte Vielfalt entsteht auch durch die vielen unterschiedlichen Meinungen der Menschen. Jedoch ist es sehr wichtig, bei der Kommunikation miteinander einen respektvollen Umgang zu wahren. Es gibt Menschen, mit denen kommunizieren wir auf einer Wellenlänge. Dann gibt es Menschen, die unterschiedliche Meinungen und Auffassungen vertreten. Eine Einigung setzt voraus, dass man respektvoll miteinander kommuniziert. Ein guter Konsens wird gefunden, wenn sich die Gesprächspartner einigen, ohne dass Kompromisse eingegangen werden müssen. Denn ein Kompromiss führt in der Regel dazu, dass eine Partei meist nachgibt. Wichtig ist dabei, dass sich keine Person benachteiligt fühlt.



Thema Kommunikation:

- aus der unterschiedlichen Art und Weise, wie kommuniziert wird, können weitere Ideen zu Kommunikationsmöglichkeiten entstehen
- unterschiedlichen Meinungen der Menschen akzeptieren
- bei der Kommunikation ist achtungsvoll und höflich, lobend, anerkennend und wertschätzend umzugehen
- jedem Menschen fair und auf Augenhöhe begegnen
- Rücksichtnahme ist ein Zeichen für Respekt
- jeder Teilnehmer sollte kompromissbereit sein

Dabei entsteht eine bunte Vielfalt aus Fragen und Antworten.

Kommunikation

Für uns, die diese Zeitung erstellen, ist Kommunikation ein Grundbedürfnis des Menschen.

Wir haben in unseren Redaktionsteam recherchiert, was Kommunikation ist. Dabei lasen wir in verschiedenen Büchern. Unsere Erkenntnis ergab, dass die Kommunikation ein wechselseitiger Austausch von Informationen, Gedanken, Wissen, Wünschen oder Nachrichten ist. Diese erfolgt durch Sprache, in Schriftform oder durch Zeichensprache.

Nachrichten können auf unterschiedlichen Wegen vermittelt werden. Je nachdem wie der Sender etwas mitteilt oder erzählt, so kann der Empfänger auch die Nachricht falsch verstehen. Dabei hat die nonverbale Kommunikation eine viel größere Mitteilungskraft als unsere Worte.

Die Information haben wir aus einem Buch für Heilerziehungspfleger. Wir nutzten das Kommunikationsmodell nach Schulz von Thun, weil es das von uns Bekannteste ist.

Sachverhaltsohr- wie ist der Sachverhalt zu verstehen?

Beziehungsohr – wie redet der eigentlich? Wen glaubt er vor sich zu haben?



Selbstoffenbarungsohr – Was ist das für einer? Was ist mit ihm?

Was soll ich tun, denken, fühlen auf Grund seiner Mitteilung?

Es gibt mehrere Arten, wie man miteinander kommunizieren kann. Die drei bekanntesten Formen stellen wir hier vor:

Die **nonverbale Kommunikation** ist der größte Teil der Kommunikation und beträgt bis zu 80 %. Diese umfasst zum Beispiel Mimik, Gestik, Körperhaltung, Blickkontakt, Kleidung oder Bewegung. Ebenso zählt auch das Verhalten im Raum (wie Nähe und Distanz). Die Körpersprache wird oft unbewusst eingesetzt. Es kann von großem Vorteil sein, wenn wir wieder lernen nachzufragen, bevor wir voreilige Schlussfolgerungen ziehen.

Die **verbale Kommunikation** – ist das was wir aussprechen mit unseren Worten. Unüberlegt gesagte Wörter können sehr verletzend sein. Dazu zählen beispielsweise Drohungen und Schimpfwörter.

Die **paraverbale Kommunikation** beinhaltet, wie etwas ausgedrückt wird. Darunter zählt auch die Wortwahl, bspw. altersgemäßes Anwenden von Wörtern zum Beispiel „Hey, Alter was geht?“ – jugendliche Umgangssprache. Stimmlage, Lautstärke und Tonfall wären weitere Punkte. Trage ich das Gesagte monoton oder theatralisch vor?

**Es gibt viele Möglichkeiten eine respektvolle Kommunikation zu gestalten.
Die Rahmenbedingungen dazu sind unter anderem:**

Aktives Zuhören zeigt, dass ich mein Gegenüber in Gesprächen ernst nehme. Das muss man auch erst mal lernen. Oftmals fehlt heutzutage die Zeit, ein tiefgründiges Gespräch zu führen. Diesbezüglich bleibt es nur bei einem flüchtigen „Hallo“ oder „Wie geht's“. Hier möchte man nicht gleich seine eigene Befindlichkeit ins Gespräch bringen, entweder dies aus Respekts- oder Vertrauensgründen. Das ein aktives Zuhören überhaupt entstehen kann, sollte eine Gesprächsbereitschaft von beiden Seiten vorhanden sein.

Weitere Störfaktoren kann man beseitigen, in dem man darauf achtet, einen ruhigen Raum zu nutzen, das Telefon leise zu stellen, keine Gespräche zwischen „Tür und Angel“ zu führen.

Wie waren die Kommunikationsformen früher?

Wurde früher immer so respektvoll miteinander gesprochen? Wir haben dazu recherchiert, viele Menschen konnten früher noch nicht lesen und schreiben – es gab keine Schulform. Es wurde mehr verbal kommuniziert, als schriftlich. Nur Gelehrte und Privilegierte hatten Zugang zum Schreiben und Lesen.

Der Ton war oft viel rauer. Höflichkeitsnormen, wie wir sie heute kennen, fanden wenn dann nur in den obersten adeligen Schichten statt. Da fiel uns als erstes Adolph Freiherr Knigge ein. Dieser dürfte doch bei einigen noch ein Begriff sein. Er war der erste Autor der ein schriftliches Werk zum Umgang mit Menschen schrieb.

Im Jahre 1788 veröffentlichte er sein erstes Werk, das Buch „Über den Umgang mit Menschen“. Es war eine wörtliche und bildliche Aufklärungsschrift für Höflichkeit und Taktgefühl im Umgang mit Generation, Berufen, Charakteren - die Enttäuschungen vorbeugen sollte.



Quelle: Wikipedia –

Titelblatt der Erstaussgabe



Quelle: Wikipedia –

Adolph Freiherr Knigge

Die Bücher von Knigge wurden bis heute immer wieder zeitlich überarbeitet und als neue Auflage publiziert. Benimmregeln wurden mit benannt und der breiten Masse zugänglich gemacht. Vor 80 Jahren gab es direkt in den Schulen „Haushaltsunterricht“ und „Benimmunterricht“. Heute gibt es das Schulfach Hauswirtschaft. Viele wissen daher, wie man beispielsweise Servietten faltet, gesund kocht und den Haushalt in Stand hält.

Respektvoller Umgang miteinander

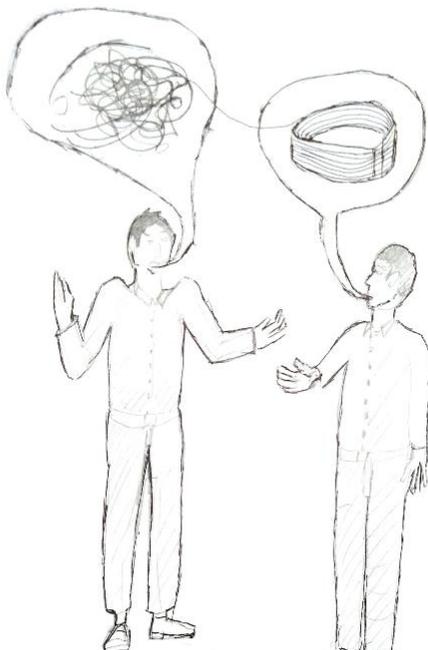
Wann setzt man sich mit respektvollem Umgang auseinander? Ist Respekt wichtig in unserer Gesellschaft?

Wir, das Redaktionsteam, haben uns Gedanken darüber gemacht, dass

Respekt etwas ist, das in unserer modernen Gesellschaft leider eine nicht mehr allzu große Rolle zu spielen scheint. Häufig fordern Erwachsene mehr Respekt von Kindern ein ohne, dass sie sich ihrer eignen Vorbildwirkung bewusst sind. Kinder nehmen alles wahr, auch das Verhalten der Erwachsenen gegenüber anderen Mitmenschen. Somit ist zu bedenken, dass Respekt kein Alter kennt.

Viele Menschen gehen nach dem Aussehen, wer bist du, was kannst du, was tust du? Leider ist es häufig so, dass viele Menschen zu schnell voreilige Schlüssen ziehen. Das erschwert einen respektvollen Umgang miteinander. Die bunte Vielfalt der Meinungen schafft einerseits Räume der Verständigung. Diese Voraussetzung sollte optimalerweise im Arbeitsleben unter Arbeitskollegen erfüllt sein.

Andererseits verliert man manchmal bei einer Meinungsverschiedenheit den respektvollen Umgang. Manche Menschen denken nur an sich und meinen ihre eigenen Bedürfnisse stünden im Vordergrund. Daraus erfolgt, dass die Meinung des anderen nicht respektiert wird. Zum Beispiel unter Jugendlichen, wo die Rangfolge in einer Gruppe festlegt wird.



Wenn die Wellenlänge in einem Gespräch nicht übereinstimmt, ist es oftmals schwierig (einen Kompromiss) oder einen Konsens zu finden.

Kommunikation läuft heutzutage sehr viel digital ab. Dies ist möglich in schriftlicher Form durch Textnachrichten oder mündlich durch Sprachnachrichten. Nachteile entstehen, da es sehr schnell zu Missverständnissen kommen kann. Jeder kann digital, anonym seine Meinung kundtun. Daher ist in den sozialen Netzwerken die Hemmschwelle für Beleidigungen oft sehr gering. Und ein respektvoller Umgang ist nicht mehr gewahrt.

RESPEKT

Geduldig warten wir alle auf die schöne Jahreszeit.

Endlich wieder raus in die Natur.

Frühlingserwachen

Ein laues Lüftchen zieht durch's Land,
die eis'ge Hand des Winters schwindet.

Zaghaft kommen erste Blüten,

Frühling wird's,

komm lass uns ihn begrüßen.

Auf diese Weise kehrt ein Stück,

die Sonne und das Glück wieder zurück.



Zeichnung und Gedicht von D. M.

Qi Gong – Ein neues Angebot in der Kontakt und Beratungsstelle

Was ist Qi Gong?

Qi Gong sind sanfte fließende Bewegungsformen die mithilfe der Atmung einen harmonischen Ausgleich zwischen Körper, Geist und Seele schaffen.

Woher kommt Qi Gong?

Qi Gong kommt aus China. Es entstand wahrscheinlich in der Ming-Dynastie (1368-1644) Möglicherweise aber waren die Tiertänze der alten chinesischen Schamanen die frühestens Qi Gong ähnelnden Übungen. Der Übende versuchte Balance, Geschmeidigkeit, Grazie und Stärke sowie den Tieren eigene Gesundheit, Ausdauer und Vitalität auf sich zu übertragen. Die früheste uns bekannte Erwähnung des Qi Gong (früher hieß es Daoyin) findet sich in einer Inschrift auf zwölf Jadeplättchen aus dem 6. Jahrhundert.



Was bewirkt Qi Gong?

Es ist wissenschaftlich nachgewiesen, dass Qi Gong zur Gesundheitserhaltung beiträgt insbesondere bei Gelenkerkrankungen und psychomotorischen und psychovegetativen Erkrankungen. Die traditionelle chinesische Medizin (TCM) hat erkannt, dass das regelmäßige Üben von Qi Gong den Fluss der Lebensenergie (Qi) erhöht und Blockaden löst die zu Krankheiten führen.

Für wen ist Qi Gong geeignet?

Es gibt für Qi Gong keine Altersbeschränkung. Jeder der Lust hat auf sanfte und bewusste körperliche Betätigung, kann Qi Gong praktizieren.

Welche Voraussetzungen muss ich mitbringen?

Konzentrationsfähigkeit für 30 Minuten Unterricht, Achtsamkeit im Umgang mit sich selbst, Offenheit in der Wahrnehmung neuer Dinge, sowie warme Socken da ohne Schuhe praktiziert wird.

Wann und wo findet der Unterricht statt?

Jeden Montag, außer dem ersten im Monat, in der Kontakt und Beratungsstelle ab 17.00 Uhr.

Wer unterrichtet?

Michael Schramm, Tai-Chi und Qi Gong Lehrer, sowie ehrenamtliche Mitarbeiter bei der KOBS.



Bericht und Bilder von Hr. Schramm

Ergotherapie

Seit November 2022 kann auch eine Ergotherapie in der Paritas gGmbH Annenstraße 4 genutzt werden.

Hier stellt sich die Frage, **was ist eine Ergotherapie?**

Wir konnten herauslesen, dass eine Ergotherapie Menschen jeden Alters unterstützt und begleitet, die in ihren alltäglichen Funktionen eingeschränkt oder von Einschränkungen bedroht sind. **Ergotherapie** unterstützt dabei, mit einer (neuen) körperlichen oder geistigen Einschränkung umzugehen und den Alltag zu bewältigen.

Die Ergotherapie kann auch als Hausbesuch stattfinden.

Wer kann die Behandlung in Anspruch nehmen?

Menschen mit einer körperlichen oder psychischen Erkrankung haben einen Anspruch für die Therapie.

Hier geht man zum Facharzt, Psychotherapeuten oder man spricht seinen Hausarzt an. Nach Erhalt des Rezeptes kann man für eine Ergotherapie einen Termin vereinbaren.

Typische Krankheitsbilder, bei denen Ergotherapie zum Einsatz kommt, sind z.B.:

- Schlaganfall/Hirnblutung, bei Rheuma, bei Arthrose
- Multiple Sklerose, ALS, Parkinson
- beginnende Demenz, Alzheimer
- Erkrankungen/Verletzungen der oberen Extremitäten, wie beispielsweise. Behandlung nach handchirurgischer Versorgung
- Psychische Erkrankung mit Einschränkung der Motorik

Für was ist die Motorik wichtig?

Die Motorik ist die Fähigkeit sich selbstständig zu bewegen. Dazu zählt die gesamtkörperliche Gewandtheit, die Koordinationsfähigkeit, die feinmotorische Geschicklichkeit, das Gleichgewichtsvermögen, die Reaktionsfähigkeit, Sprungkraft, Bewegungsgeschwindigkeit und Bewegungssteuerung.

Wie lange geht die einzelne Sitzung der Ergo?

Die Ergotherapie kann in Einzeltherapie 30 - 60 min oder als Gruppentherapie mit 90 min genutzt werden. Hier kommt es darauf an, was der Arzt verordnet.

Welche Betätigung gibt es in der Ergotherapie?

Im Rahmen der Behandlung können unterschiedliche Aktivitäten genutzt werden.

Dazu zählen:

- Handwerkenarbeiten - z. B. Körbe flechten
- Handarbeiten & kreatives Gestalten
- Bewegungsgruppen & Nordic Walking
- Gedächtnistraining & Spielegruppen
- Training sozialer Kompetenzen & der Kommunikationsfähigkeit
- Entlastende Gespräche
- Alltagsstrukturierung
- Erhalt & Förderung der Aktivitäten des täglichen Lebens



Mit dem Training erhält und trainiert man die Fähigkeit der Bewegung und Bewegungsabläufe.

Die Ergotherapie findet nach Terminvereinbarung statt.

Anmeldung nach Rezepterhalt unter 03741/ 7191232 oder 0173/3273966

Frühstück oder Brunch in der KOBS



Die Angebote in der Einrichtung sind sehr vielfältig. Zum Beispiel gibt es freitags immer leckeres Frühstück oder (Brunch immer den ersten Freitag des Monats) in der KOBS.

Ab 9.00 Uhr bereiten viele helfende Hände gemeinsam das Essen vor und das Angebot des Essens ist sehr vielseitig. Es wird nachgefragt, welche Wünsche bestehen, zum Beispiel verschiedene Gemüsesorten, Wurstarten, Käsevarianten, Salate werden frisch zubereitet, Eier gekocht oder gebraten, auch für Vegetarier steht ein breites Angebot zur Verfügung.

Wussten Sie das:

Frühstück = Breakfast, bezeichnet das durch die erste Nahrungsaufnahme am neuen Tag vollzogene „Fastenbrechen“ nach der Nacht. Für uns bedeutet Frühstück eine schöne gemeinsame Zeit, in der dabei die Kommunikation gefördert wird.

Hier wird der Zusammenhalt gestärkt, es können Bekanntschaften/Freundschaften entstehen, die wiederum zu gemeinsamen Aktivitäten anregen.



Bei Essensangeboten in der KOBS ist es gut, wenn man sich vorher anmeldet, damit alle satt werden. Ebenfalls berücksichtigen wir, dass wir mit den Lebensmitteln gut haushalten und der Preis passt auch für alle.

Das vielfältige Programm der KOBS

Unsere Angebote sind sehr umfangreich, heute stellen wir einen kleinen Teil vor. Jeder Hilfesuchende und Betroffene ist in der KOBS willkommen. Die Angebotszeiten können im aktuellen Flyer entnommen werden.

Viel Spaß beim Ausprobieren!

Unsere Redaktionsrunde zur Erstellung der PS-Zeitung findet nach wie vor montags statt.

Dazu benötigen wir Stift, Zettel und wir können auch einen Computer nutzen.



Einmal in der Woche besteht die Möglichkeit, in der Activity-Zeit Tischtennis oder Dart zu spielen.



In der schönen Jahreszeit kann man auch wieder gemeinsam spazieren gehen.

Das Kreativangebot, Malen und Basteln.

Die fertigen Bilder stellen wir gerne in der KOBS aus.



Unsere „**KOBSikanten**“ spielen immer Mittwoch und haben auch Auftritte zu besonderen Festen.

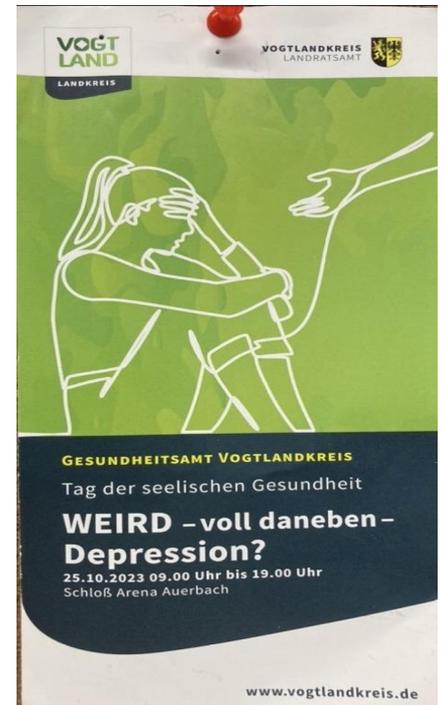


Das Karten spielen wird in der Kontakt- und Beratungsstelle (KOBS)

gerne angenommen.

Tag der seelischen Gesundheit – Depressionen im Jugendalter

Einmal im Jahr findet im Vogtlandkreis der Tag der seelischen Gesundheit statt. Diese Veranstaltung wurde Ende Oktober in Auerbach in der Schlossarena durchgeführt und stand unter dem Titel „Weird- voll-daneben-Depression“. Die Veranstaltung richtete sich unter anderem an eine neue Zielgruppe - Jugendliche. Nach Datenlage vom Vogtlandkreis wurde durch die Corona -Pandemie die Depressionen bei jungen Menschen bestärkt. Daher wurden sehr viele Schüler*innen, angehende Pflegefachkräfte (Heilerziehungspfleger, Ergotherapeuten) eingeladen, um sich über Depression und depressive Phasen zu informieren. Mit dem Aktionstag wollte man eine Sensibilisierung für das vielseitige Krankheitsbild und den Abbau von bestehenden Stigmata erreichen. Hierzu nutzten viele die Chance, im Rahmen der Vorträge Informationen aus erster Hand zu erhalten. Es sprachen Betroffene offen über ihre Erkrankung „Depression“. Es gab Stellen in den Vorträgen, wo der Besucher schmunzeln konnte, aber auch ein In-sich-Gehen, wie der Umgang mit der Erkrankung von der Gesellschaft wahrgenommen wird. Aber auch Kinder- und Jugendpsychotherapeuten gaben Einsicht in das vielseitige Krankheitsbild. Zudem gab es ein gut genutztes Rahmenprogramm.



Die Kontakt- und Beratungsstellen Plauen, Auerbach und Reichenbach boten verschiedene Beschäftigungsangebote an. Es wurden Antistressbälle, Armbänder und Teelichter zur Dekoration hergestellt. Zusätzlich wurde therapeutisches Bogenschießen, Zumba und Psychotherapie to go angeboten. Eine Fotobox mit lustigen Accessoires konnte ebenfalls genutzt werden. Es bestand die Möglichkeit über eine Virtual- Reality-Brille in die Welt der Betroffenen einzutauchen



Viele schauten sich im Drogenpräventionsbus „TraumRausch“ um, der über Drogenkonsum und die daraus folgende Abhängigkeit aufklären sollte. Es gab viele Informationsstände, wie und wo Betroffene und deren Angehörige Hilfe erhalten konnten.



Depression

Erfahrungsbericht

Einen Bericht über Depression zu schreiben, ist gar nicht so einfach. Vielleicht beginne ich über die Formen der Depression zu berichten. Ich versuche mit wenigen Fachbegriffen zu arbeiten.

Es gibt die leichte, mittelschwere und schwere Form der Depression. Sie kann einfach verlaufen oder auch mit psychotischen Symptomen. Diese treten häufig bei den schweren Formen der Depression auf. Eine andere Form der Depression ist die pränatale (vor der Geburt) und postnatale (nach der Geburt), durch die Schwangerschaft bedingte Erkrankung. Das betrifft ca. 10 bis 20% der Frauen. Die bipolare Störung (manisch-depressive Erkrankung) ist auch eine Form der Depression. Hier sind die Betroffenen himmelhochjauchzend zu Tode betrübt. Dieser Zustand kann unterschiedlich lange anhalten. Wenn das Stimmungshoch lange anhält, spricht man von einer manischen Phase. Dieser Zustand kann auch mit psychotischen Symptomen hinterlegt sein.

Andere Arten der Depression können zylothyme und dysthyme Formen haben.

Zyklothyme: Verläuft in Zyklen von manisch und depressiven Symptomen, aber in einer abgeschwächten Variante über einen längeren Zeitraum.

Dysthymie: neurotischen (übertriebene oder anormale Reaktion) Depression, hier sind die Symptome weniger ausgeprägt.

Und dann ist da noch die jahreszeitlich affektive Störung (Herbst-Winter-Depression).



Meine Erfahrung mit der Depression

Als ich meine erste Depression bekam, ahnte ich noch nicht was da auf mich zukam. Es fing alles ganz simpel an. Ich war auf Arbeit sehr eingespannt. Schicht- und Wochenenddienste. Pflege von schwerkranken Patienten. Doch meine Arbeit machte mir Spaß.

Ich „brannte“ für meine Arbeit. Aber ich merkte nicht, dass ich schon ausgebrannt war. Mit der Zeit fiel mir die Arbeit immer schwerer. Ich war sehr erschöpft, wenn ich nach Hause kam. Ich musste mich hinlegen und schlief meist schon am Nachmittag ein.

Der Haushalt ging mir nicht mehr leicht von der Hand und meine Hobbys vernachlässigte ich immer mehr. Wenn ich auf Arbeit war fühlte ich mich schlecht und ich dachte immer wieder, es müsse doch jemanden auffallen, wie schlecht es mir geht, doch ich funktionierte. Erst als körperliche Symptome dazu kamen, ging ich zu meiner Hausärztin.

Sie verschrieb mir eine Kur. Ich dachte, das ist eine super Idee. Drei Wochen Kur und ich bin wieder die „Alte“. Doch in der Kur ging es mir immer schlechter. Ich konnte nicht mehr schlafen. Ich hatte eine permanente Unruhe in mir, hatte schlechte Gedanken zu meiner Person. Ich wusste nicht, was mit mir geschieht. Während der Kur hatte ich mehrere Gespräche mit einer Psychologin. Sie sagte mir, dass ich eine Depression hätte und ich weiter krankgeschrieben werden müsste. Eine Welt brach in mir zusammen. Ich habe eine Depression, das kann doch nicht sein. Wie sollte das weiter gehen? Es ging weiter. Als ich zu Hause war, stellte ich mich einen ambulanten Psychiater vor. Über meine Probleme zu reden fiel mir schwer. Ich konnte mit dieser Diagnose nur schwer umgehen. Ich, die immer stark war, mitten im Leben stand, bin psychisch krank, das war ein harter Schlag.

Der behandelnde Psychiater überwies mich ins Krankenhaus. Doch dort angekommen ging es mir sehr schlecht. Ich kam mit der Gesamtsituation nicht zurecht. Es fiel mir schwer Hilfe anzunehmen. Es vergingen einige Wochen, bis ich mich einigermaßen stabilisieren konnte. Zu Hause wieder angekommen, musste ich erstmal die Zeit des Klinikaufenthalts verdauen. Es dauerte ein Jahr, bis ich das erstmal wieder arbeiten gehen konnte. Auch in den darauffolgenden Jahren wechselten sich Krankschreibungen und Krankenhausaufenthalte mit kurzen Genesungseinheiten ab. Es dauerte lange, bis ich zu dem Entschluss kam eine Erwerbsminderungsrente zu beantragen. Es stellte sich heraus, dass dies die beste Entscheidung war. Seit Mai 2020 bin ich nun EU – Rentner. Auch hier brauchte ich viel Zeit um dies zu akzeptieren. Heute kann ich nur sagen, ich bin froh, dass ich die Rente erhalte. Ich gehe noch zwei Tage in der Woche arbeiten (a 2h). Ich bin froh, dass ich somit noch einige soziale Kontakte habe. Ich versuche auch 2 bis 3-mal in der Woche in die KOPS zugehen, denn auch hier sind mir die Kontakte wichtig. Ich fühle mich in den neuen Räumen sehr wohl und ich komme auch gut mit den neuen Therapeuten zu recht. Sicherlich waren da am Anfang noch Berührungsängste, doch dies hatte sich schnell gegeben.

Mein Resümee aus dieser Erfahrung ist, Depression kann jeden treffen.

Egal wie alt man ist, welchen Beruf man hat.

Niemand ist absolut gefeit davor.

Bericht anonym

Ein Leben mit Tieren oder „heimliche Therapeuten auf vier Pfoten“

Viele wissenschaftliche Untersuchungen haben ergeben, dass Tiere eine Hilfe für die Psyche sind. Mein Therapeut hat mir vor vielen Jahren empfohlen, „schaffe dir ein Haustier an“. Meine Erfahrung möchte ich hier mit Ihnen teilen.

Seit gut 20 Jahren teile ich mein Leben mit Katzen. Vielleicht sollte ich besser sagen, sie erlauben mir, ein Leben miteinander zu leben.

Meinen Benny bekam ich als er gerade mal 5,5 Wochen alt war. Seine Katzenmutter säugte ihn nicht mehr und seine Geschwister bissen ihn halbtot. Er kam total unterernährt und krank zu mir. Der damalige Tierarzt glaubte nicht, dass er überleben würde. Also kämpften Benny und ich um sein Leben. Anfangs erhielt er stündlich ein paar Tropfen Katzeneratzmilch und Aufzuchtmilch samt Bauchmassage. Denn was oben reinkommt, musste unten wieder raus. In einer Art Kängurubeutel trug ich ihn ständig an meinem Herzen bei mir. Ansonsten schrie er wie ein kleines Menschenbaby und die Zeit verging, ihm



ging es besser. Er wurde kräftiger, stärker und insgesamt 16 Jahre, 10 Monate und 2 Tage. Er lebte bei mir als lieber treuer Freund, Begleiter, Therapeut und Beschützer. Dann hieß es Abschied zu nehmen für immer. Mein Benny starb in meinen Armen am 2. März 2020 um 9:55 Uhr. Bis zum letzten Atemzug war sein Blick freundlich, vertrauensvoll, liebevoll und ohne jede Schranke auf mich gerichtet. Unsere gemeinsame Zeit werde ich in liebevoller und ehrender Erinnerung behalten. Er ging über die Regenbogenbrücke in den Katzenhimmel, zum Herrn Gott. Ich war traurig, verlassen, untröstlich und 13 schlimme schwierige Wochen ohne Mieze – meinen Freund. In dieser Zeit war ich für meine Umgebung und Freunde nicht einfach zu händeln. Die Freundschaften halten aber trotzdem, Sie verstanden meine große Trauer und Verlust.

Von Benny habe ich gelernt: **Kämpfen lohnt sich immer**, auch wenn man nie weiß, ob man siegt oder verliert. Leben im Heute und Jetzt! Die Vergangenheit kannst du nicht ändern, die Gegenwart will gelebt werden, denn die Zukunft ist ungewiss. Freue dich an vielen kleinen schönen Dingen. Auch oder gerade, wenn du zurzeit viele Sorgen hast. Sei selbst ein guter, verlässlicher und verständnisvoller Freund, dann wirst du diese Art von Freunden auch haben.

Nach 13 endlos langen und traurigen Wochen, in dem ich mit Hilfe des Tierarztes und des regionalen Radiosenders nach einem neuen felligen Begleiter durchs Leben gesucht hatte, rief Annette aus ihrem Dorf hier in der Nähe an. Dort gab es gerade einen Wurf mit Katzen, 2 Mädels und 2 Jungs. Ich fuhr hin zum ersten Date mit Benji Garfield. Im Alter von 4 Wochen, lernte ich den kleinen rot-weißen Kater, mit viel zu groß geratenen Ohren und Beinchen kennen. Er war der größte und kräftigste Katzenjunge in der lustigen agilen Truppe.

Ich setzte mich in die spielende Truppe, außer Benji verzogen sich alle. Er kam näher, setzte sich in meine Handfläche und schrie mich unmissverständlich und fordernd an, mich für ihn zu entscheiden. Als er auf meiner Brust lag, schnappte er sich mein T-Shirt zum Kuscheln und schlief schließlich ein. Mein neuer Kater hatte mich gefunden und ausgewählt.

Meist ist es ja so, dass sich die Tiere ihren Menschen suchen, wie in diesem Fall. Allerdings musste Benji noch einige Wochen bei seiner Katzenmama bleiben und für mich war es eine lange Zeit. Dann am 5. Juni 2020 wurde ich zum 2. Mal Katzenmama und erstmals ging es zum Tierarzt zur Untersuchung. Ich hatte meine Freude mit meinem quietschenden und jungen Kater.

„Da kommen große Dinge auf dich zu“, meinte der Tierarzt.

Zu Hause angekommen, eroberte er sein neues Revier mit Neugier sowie Abenteuerlust und lebte sich sehr schnell ein. Auch wenn´s seine Zeit brauchte, bis wir uns kennengelernt und aneinander gewöhnt hatten. Am 11. April wurde Benji 3 Jahre alt und aus dem Katzenbaby ist ein großer und stattlicher, freundlicher, lernbegieriger Katzenmann geworden. Genau wie einst Benny hat er viel gelernt, zum Beispiel Radio und Fernseher anmachen, Türen und Schubladen öffnen usw.

Er begleitet mich bei allein Tätigkeiten in der Wohnung und hilft fleißig mit. Auch ist er verspielt, veruschelt und schmust für sein Leben gern. Oft merkt er, wie einst Benny lange vor mir, wie ich mich fühle. Geht es mir nicht gut, weicht er nicht von meiner Seite. Der Schelm vom Abenteuer steht ihm oft ins Gesicht geschrieben. Durch ihn ist wieder Leben, Liebe und Freude in meinen Alltag eingekehrt.

Auch von Benji habe ich in den letzten 3 Jahren gelernt:

- gehe unvoreingenommen auf neue Situationen, neue Menschen zu und lasse dich überraschen
- nimm nicht alles so ernst, lache auch mal über dich selbst, es tut so gut
- bleibe neugierig auf die Welt, hinter der nächsten Ecke kann ein neues Abenteuer warten, genieße es
- mache dir deine Welt wie sie dir gefällt, behalte trotzdem den Sinn für die Realität
- bleibe neugierig, sonst verpasst du so manche schönen Abenteuer
- schenke Liebe und Freundschaft, sie kommt vielfach zu dir zurück



Ja unglaublich, aber diese Erkenntnis verdanke ich meinen beiden Mausbeinen.

Solltet ihr nun auch daran denken, einen felligen Freund in Eurem Leben zu holen, dann bitte denkt daran, ihr übernehmt für ca. 20 Jahre die Verantwortung für ein denkendes fühlendes Wesen.

Es braucht euch, sein Futter, Kuscheleinheiten und Streichelhände, Spiel und Tobezeit mit Euch. Vielleicht auch mal einen Arzt oder Medizin und Versorgung, wenn ihr selbst mal krank seid. Kurz Eure Liebe, Aufmerksamkeit und Fürsorge, euer gemeinsames Leben lang. Versprechen kann ich Euch, ihr werdet eine wundervolle Abenteuerreise durchs Leben machen- gemeinsam-alle Liebe die ihr diesen wundervollen Wesen geben könnt kommt 100fach zurück.

Ein Sprichwort lautet: „Durch die Augen einer Katze blickt man in eine andere Welt“

Betretet doch gemeinsam diese zauberhafte Welt!

Bericht von Frau W.

Meine Erfahrungen mit einem Haustier

Viele Menschen haben ein Haustier.

Socke – meine Hauskatze

Meine Katze habe ich jetzt seit 11 Jahren und sie gibt mir immer Ruhe. Sie möchte ihre Streicheleinheiten und legt sich oft demonstrativ auf meinen Schoss, aber auch meine Katze hat ihre aktiven Zeiten. Da fordert sie mich „so zusagen“ auf mitzumachen. Da bleibt der Spaß nicht aus.



Agathe unsere Französische Bulldogge

Agathe, unsere französische Bulldogge lebt seit knapp 3 Jahren bei uns. Sie gibt uns Struktur im Leben. Sie muss 3–4-mal am Tag raus. Egal welches Wetter ist. Sie schmust gerne mit uns. Und sie wirkt beruhigend auf unserem Seelenleben. Man hat eine große Verantwortung, wenn man sich ein Haustier anschafft. Aber aus unserer Erfahrung heraus, ist es eine wundervolle Aufgabe.

Emmy – unser Labrador

Unseren Labrador Emmy haben wir damals 2015 als Welpen aus dem Baden-Württembergischen Trochtelfingen geholt. Sie ist sehr spiel- und kontaktfreudig. Streicheleinheiten ist für sie ein Muss! Wir bereuen es nicht, diese Anschaffung getan zu haben.



Buchempfehlung

„Mama, du bist nicht der Bestimmer“

In der KOBs Bibliothek gibt es viele schöne Bücher. Somit möchte ich Euch heute ein Buch vorstellen, das den Buchtitel trägt:

„Mama, du bist nicht der Bestimmer“

von Andrea Kiewel, aus den Herder Verlag (Freiburg, Basel, Wien)

Dieses Jahr habe ich mir ein Buch in der Bibliothek von der Kontakt- und Beratungsstelle ausgeliehen. Ich dachte mir, dass dieses Buch ein kleiner Ratgeber für Eltern ist und ich auch Kind und Enkel habe. Etwas Weiterbildung ist ja immer gut. Beim Lesen der ersten Seiten bemerkte ich, dass dieses Buch eine ganz andere Betrachtungsweise zeigt. Andrea Kiewel erklärt in den ersten Seiten schon, dass man den Elternalltag auch auf humorvolle Weise sehen kann, indem man nicht alles so ernst nimmt.

Ich finde dieses Buch ist eine unterhaltsame Lektüre für genervte Eltern. Da ja der Alltag aller Eltern schon recht heftig ist, die Zeiten sind ja jetzt sehr stressig.

Sehr gut gefällt mir in diesem Buch, auf welcher hinreißenden und lustigen Art Andrea Kiewel kleine Geschichten aus ihrem Elternalltag erzählt. Dabei berichtet Sie auch aus Ihrer eigenen Kindheit, als sie draußen noch ohne Handy spielte bis es dunkel wurde. Sie widmet sich auch der Frage, warum die Kinder früher ohne Handy und Computer zurechtkamen. Für mich stellt sich daraus die Frage, wie kam die Gesellschaft früher im Alltag und in den zwischenmenschlichen Beziehungen zurecht?

Ein sehr spannendes und nachdenkliches Buch, was ich gut empfehlen kann.



Ein Bericht von S.E.

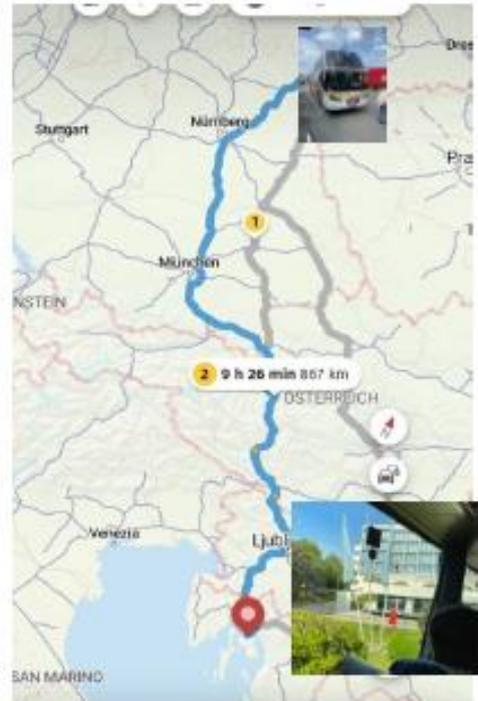
Andrea Kiewel ist ausgebildete Lehrerin für die Unterstufe. 2006 erschien ihr erstes Buch „Mama, du bist nicht der Bestimmer“ und 2020 ihr 2. Buch „Meist sonnig – eine Liebeserklärung an das Leben“. Des Weiteren ist sie erfolgreiche Fernsehmoderatorin seit 1990 bis heute. 2021 erhielt sie den deutschen Fernsehpreis.

Urlaubsreise mit der Paritas nach Kroatien

Erinnerungen vom Frühjahr 2023

Jedes Jahr bietet die Paritas eine Urlaubsmöglichkeit an, so dass jeder die Möglichkeit hat, fernab der Heimat einen erholsamen Urlaub zu genießen.

1. Tag Wir starteten vom Friesenweg beim Ambulant betreuten Wohnen der Paritas. Ein großer Teil der Reisenden kam aus Zwickau. Die restlichen Reisenden, wir, die Paritas stiegen dann dem Bus hinzu. Wir starten 5.00 Uhr von Plauen aus und erreichten ca. 19.00 Uhr den Zielort Njivice in Kroatien. Die Anreise verlief durch Österreich, Slowenien bis nach Kroatien an Rijeka am Fjord vorbei und dann über die Krk - Brücke zum Hotel in Njivice. Alle Reisende, samt Busfahrer, waren dann gut untergebracht. Somit war der erste Tag schnell vergangen.



2. Tag: Früh nach dem Frühstück trafen wir uns alle am Bus. Hier wurden wir von unserer Reiseführerin freundlich in Empfang genommen. Sie begleitete uns bei den meisten Reisezielen und gab uns Auskunft über historische Sehenswürdigkeiten. Damit begann unser Tag mit einer Rundfahrt auf der Insel Krk mit Inselstopp Stadt Krk. Hier fand eine Wein-, Schinken-, Käseverkostung in Vrbnik statt. Dieses einmalige Geschmackserlebnis gefiel allen sehr gut. Weiter ging es mit der Stadtbesichtigung von Krk, wir sahen die alte Stadtbefestigung, machten einen Hafenumrundung und wir genossen den Blick in die älteste Kirche der Stadt. Abends trafen wir wieder im Hotel ein und somit war der 2. Tag schnell um.



3. Tag: Wieder früh am Morgen ging es mit dem Bus zu den fallenden Seen von Plitvice. Hier fand eine Wanderung von den oberen Seen bis zu den unteren Seen statt, meist über Holzpfade. Terrassen-artige Wasserfälle mit mehreren Kaskaden mit hinabfließenden „schwarzen und weißen Flüssen“ erschienen Türkis in der Sonne, weil sie über Travertin (Terrassen die durch Kalkablagerungen entstanden sind) in die Seen fließen. Am Ende der Wanderung sang unsere Reiseführerin ein traditionelles Lied, welches uns sehr gut gefiel. Schließlich kamen wir zur Anlegestelle der Fähre. Wir halfen einen älteren Mitreisenden mit Rollator bergan auf dem Weg zum Bus. Dort erholte er sich allmählich. Wir freuten uns, dass es ihm schnell besser ging. Es ist schön, dass jedem, auch den Beeinträchtigten eine schöne Reise ermöglicht wird. Der Bus brachte uns zurück ins Hotel.



4. Tag: Rundfahrt auf der Insel Cres und Losinj mit Fähriüberfahrt. Unsere Reiseführerin berichtet über die Wichtigkeit der Schafzucht und -haltung auf den Inseln. Es gibt Gänsegeier die man teilweise vom Bus aus beim Flug beobachten konnte. Keine Gefahr für die Schafe. Sie sind nur Verwerter von Aas und Knochen.



Am Hafen von der Stadt Cres stärkten wir uns mit Kaffee und Eis, bis es auf die nächste Insel Losinj über eine Drehbrücke ging.

Im Städtchen von Losinj stärkten wir uns erneut, und betrachteten das Hafenleben.

Viele Fischkutter und eine luxuriöse Reisejacht hatten angelegt. Bald ging es wieder zurück zum Hotel.

5. Tag: Anfahrt zur Fähre von der Insel Krk zur Insel Rab. Die Überfahrt per Fährschiff dauerte 80 Minuten. In dieser Zeit ließen wir uns den Sturm durch die Haare zausen, und genossen den Ausblick von der Reeling auf die Inselwelt.

Die sonnige Stadt Rab ragt malerisch aus 2 Buchten heraus. Unsere Stadtführung vorbei an stattlichen venezianischen Häusern und alten verträumten Gassen. Die markanten vier Türme der Kirchen und eines Klosters, stammten noch aus dem Mittelalter. Eine davon weihte der Papst damals, worauf eine große „Raber Torte“ gebacken wurde, die es jetzt noch gibt. Ein damaliger Steinmetz Marines wurde heilig. Er verließ die Insel Rab um die Stadt San Marino mit einer Kirche zu gründen. Daraus entwickelte sich der heutige Staat.

Bei einem Hafenbummel konnte man noch bei Kaffee und Kochen relaxen, bis wir wieder mit dem Bus über Fähre zum Festland übersetzen. Wir fuhren die Küstenstraße nach Rijeka entlang, um über die markante Brücke auf die Insel Krk zum Hotel zu gelangen. Nach diesen schönen interessanten Tagen, mussten wir am nächsten Tag die Heimreise antreten.



Weitere Highlights des letzten Jahres



Wanderung in Auerbach im Hofaupark mit den PSKB (Kobs) von Auerbach und Reichenbach.

Mit „Mitmach-Aktionen“ und gemeinsame Spiele



Im Sommer war ein Ausflug nach Syrau



Urlaub in Radebeul mit Dampferfahrt auf der Elbe. Besichtigung Schloss Wackerbarth



Unser Herbstfest mit tollen Aktionen und einen Auftritt unserer Kobsikanten



Ankündigung für unsere Leser

- Einladung zu einem **Ausflug nach Reichenbach** in die Kontakt -und Beratungsstelle, Albertistrasse 46 am 28.5.24. Gemeinsamer Imbiss mit Stadtbesichtigung.
-> Wir bitten um Voranmeldung.
Treffpunkt 10 Uhr in der KOBS Plauen, Annenstrasse 4.
- Einladung zum **Frühlingsfest** am 29.5.24 von 15 bis 18 Uhr in der Wohnstätte am Fasanenring 8, 08525 Plauen.



Weitere Termine:

- Am 11.9.24 findet wieder unser **Herbstfest** in der KOBS in der Annenstrasse 4 von 15 bis 18 Uhr statt.
- Am 23.10.24 ist **Kamera Sensibel** um 16:30 Uhr, welches dieses Jahr wieder im Malzhaus stattfindet.

Psychosoziale Kontakt- und Beratungsstelle

**Annenstrasse 4,
08523 Plauen**



Aktuelle Öffnungszeiten in Plauen

Montag	14. ⁰⁰ - 19. ⁰⁰ Uhr
Dienstag	09. ⁰⁰ - 14. ⁰⁰ Uhr
Mittwoch	12. ⁰⁰ - 17. ⁰⁰ Uhr
Donnerstag	09. ⁰⁰ - 15. ⁰⁰ Uhr
Freitag	09. ⁰⁰ - 14. ⁰⁰ Uhr

Jeden 2. und 4. Sonntag im Monat von
10 – 15 Uhr geöffnet.

Psychosoziale Kontakt- und Beratungsstelle

**Schillerstraße 23,
08626 Adorf**

Aktuelle Öffnungszeiten in Adorf

Dienstag:	11. ⁰⁰ - 15. ⁰⁰ Uhr
Donnerstag:	16. ³⁰ - 19. ⁰⁰ Uhr

Wir bieten Einzelberatung für Menschen

- die sich selbst seelisch belastet fühlen
- die psychisch erkrankt sind
- die sich in einer Umbruchsituation ihres Lebens befinden
- die seelisch und körperlich gesund bleiben wollen
- die über weitere psychiatrische Angebote informiert werden wollen
- die Angehörige oder Vertrauenspersonen psychisch kranker Menschen sind

In einer Gruppe können Sie unter anderem

- an Spielnachmittagen teilnehmen
- gemeinsame Wanderungen, Ausflüge und Feste mit planen und daran teilnehmen
- einer angebotenen kreativen Beschäftigung nachgehen
- sich in Gesprächsrunden über verschiedene Themen austauschen

MEHR Informationen zu den Angeboten finden Sie unter: www.paritas-plauen.de