caritas mittendrin
regional • aktuell • engagiert

Beratungsstelle für seelische Gesundheit
Weiden – Neustadt/Waldnaab – Tirschenreuth

Ausgabe 1/2023

Ältere Dame ohne Anhang

Ich hab doch meine Wohnung und den Hund. Und etwas Geld. Nein, nein, ich kann nicht klagen. Was sollten da erst die anderen sagen…
Das letzte Röntgenbild war gar nicht schlecht. Bis auf das Asthma bin ich fast gesund. Und dann natürlich der nervöse Magen.
Wär man nur nicht als Frau so sehr allein. Auch ins Kaffeehaus mag ich nicht gehen. Da sitzen sie ja wieder nur zu zweien. Und die paar Filme hab ich schon gesehen.
Am schwersten ist der Sonntag zu ertragen. Mit dem so furchtbar einsamen Glas Wein. Und keine Post. Jedoch ich kann nicht klagen.
Da gibt es Damen, die sich Tee servieren. Mit Blümlein auf dem rosa Frühstückstisch. Dann Arm in Arm, betagt, doch fromm und frisch. Die Galerien schwatzend absolvieren. Dergleichen ist für mich das rote Tuch.
Bleibt nur der Hund und das geliebte Buch. Und so als Luxus, in den schlimmen Tagen zur Antwort geben: Nein, ich kann nicht klagen.

Mascha Kaléko (1907-1975)

Alleine leben

„Wenn ich nachmittags zum Einkaufen gehe, spreche ich oft die ersten Worte an diesem Tag.“ Frau B. ist alleinstehend und versucht über unsere Beratungsstelle Kontakte zu anderen Menschen zu knüpfen. Sie hat im letzten Jahr ihren Mann verloren und lebt nun zurückgezogen in ihrer Wohnung. In Deutschland leben laut Statistik rund fünf Millionen Menschen allein.

Die Gründe für ein Leben allein sind mannigfaltig. Einige entscheiden sich bewusst dafür. Sie möchten ungebunden sein, freie Entscheidungen treffen. Ein enger Freundeskreis übernimmt die Rolle der Familie. Andere hingegen leben unfreiwillig allein. Sei es, weil der Partner, mit dem sie lange Jahre gelebt haben, verstorben ist oder weil sie sich nach unendlich langer Zeit der Kämpfe und Diskussionen von ihrem Partner getrennt haben. Viele Alleinstehende würden gerne mit einem Partner zusammenleben. Gibt es Gründe, wenn Menschen über längere Zeit hinweg in keiner festen Beziehung leben?

Die Fantasie eines guten Lebens beruht darauf, in einer Partnerschaft zu leben, eine Familie zu gründen und eine gute Arbeit zu haben. In unserer Gesellschaft hat also das Zusammenleben mit einem Partner/einer Partnerin einen hohen Stellenwert. Menschen, die diesem Ideal nicht entsprechen, sind häufig beschämt und von Selbstzweifel zerfressen. Sie glauben, dass sie nicht liebenswert seien oder dass das Leben mit ihnen herausfordernd ist, ihre psychischen Probleme zu schwer wiegen und sie eine Zumutung für andere Personen sind.

Gerade in der dunklen Jahreszeit spüren Singles am deutlichsten, dass sie nicht nur alleine leben, sondern sich dadurch auch einsam fühlen.

> *„Gemeinschaft und soziale Teilhabe gehört zu den Schwerpunktaufgaben unseres Dienstes.“*
>
> *Sonja Dobmeier*

Einsamkeit ist nicht gesund für uns Menschen. Wenn jeglicher Optimismus in sich zusammenfällt und der Schmerz der Einsamkeit überhandnimmt, ist die Gefahr groß, dass Alleinlebende zunehmend Depressionen, Demenz oder andere psychische Krankheiten entwickeln. Um diese Gefahr zu umgehen, hat Jane Methews in ihrem Buch: “Die Kunst allein zu leben“ einige Ratschläge bereitgestellt: „Legen Sie sich ein Haustier zu, denken Sie an glückliche Momente in Ihrem Leben, umgeben Sie sich mit möglichst viel Natur. Helfen Sie anderen.“

Gemeinschaft und soziale Teilhabe gehört zu den Schwerpunktaufgaben unseres Dienstes. Dazu zählen unter anderem unsere Spaziergänge, Handarbeitsgruppe, aber auch unsere Kaffeestube und die offene Gesprächsgruppe. Zusätzlich planen wir in diesem Jahr, unseren Fokus durch Vorträge und Aktionen auf Alleinlebende zu richten. Besonders die Alleinstehenden-Weihnachtsfeier ermöglicht es, dass alleinstehende Menschen Weihnachten in Gesellschaft feiern. Ehrenamtliche HelferInnen sind jederzeit willkommen!

Herzliche Einladung zum Sonnenzug am 15.Juli 2023, siehe Seite 8.

Sonja Dobmeier

Freizeitpädagogische Angebote

Interesse an unserem Freizeitprogramm?
Informieren Sie sich gerne über unsere aktuellen Angebote und Termine. Wir freuen uns immer über neue Teilnehmer/innen.
Hier ein kleiner Auszug aus unserem vielfältigen Programm:

Handarbeitsnachmittag
Handarbeiten Sie mit Barbara Reichl in geselliger Runde. Eigene Arbeiten können gerne mitgebracht werden, es ist aber auch Material zum Ausprobieren vorrätig.

Spaziergang
Genießen Sie mit Christiana Köhler und Ursula Fisser-Klitzing die Natur bei einem gemütlichen Spaziergang.

Kaffeestube und Frühstücksgruppe
In gemütlicher Atmosphäre Zeit verbringen und neue Bekannte finden.

Wir über uns

In dieser Rubrik stellen wir Ihnen in jeder Ausgabe eine/n Mitarbeiter/in des SpDis vor.

Heute:
Theresa Dobmeier

Alter:
24 Jahre

Tätigkeit:
Sozialpädagogin in der Beratungsstelle für seelische Gesundheit Weiden – Neustadt a. d. Waldnaab – Tirschenreuth, auch im Bereich der gerontopsychiatrischen Beratung

Beruf/Ausbildung:
Nach meinem Realschulabschluss habe ich das Fachabitur im Ausbildungszweig „Sozialwesen“ an der FOS/BOS Schule in Weiden absolviert. Dabei habe ich festgestellt, dass ich später unbedingt im sozialen Bereich arbeiten möchte, woraufhin ich mich für das Studium „Soziale Arbeit“ in München entschieden habe, da mir dieses viele berufliche Möglichkeiten offenhält. Nach dem Studium begann ich im Dezember 2021 in der OASE in Weiden zu arbeiten. Als ich gehört habe, dass eine Teilzeitstelle im SpDi frei geworden ist, habe ich mich sehr gefreut, dass ich nach meinem 22-wöchigen Praktikum 2018/2019 wieder in die Beratungsstelle zurückkehren kann.

Seit wann bist Du im SpDi tätig?
Seit 01. April 2023

Was gefällt Dir an Deiner Arbeit besonders?
Den Umgang mit verschiedenen Menschen und ihren unterschiedlichsten Lebensgeschichten fand ich schon immer sehr spannend. Ich freue mich auf einen abwechslungsreichen Arbeitsalltag, in dem ich gemeinsam mit Klient/innen versuche, deren momentane Situation möglichst zu verbessern. Es ist wichtig eine Anlaufstelle für Menschen in schwierigen Lebenssituationen bieten zu können. Zudem bereitet mir die Zusammenarbeit und der Austausch mit einem kompetenten Kollegium große Freude.

Wodurch entspannst Du am besten von der Arbeit?
Mit Sport, vor allem Fußball und im Winter beim Langlaufen und auch beim Kochen und Backen.

Welches Buch hast Du zuletzt gelesen?
„Sport und Ernährung“ von Christoph Raschka

Hast Du ein Lebensmotto? Wenn ja, welches?
„Ein Tag ohne Lächeln ist ein verlorener Tag“

Wenn Du einen Wunsch frei hättest, was würdest Du Dir wünschen?
Gesundheit für meine Liebsten und mich.

Jörg Pöschl

Mögest du immer einen Blick für das Sonnenlicht haben, das sich in deinen Fenstern spiegelt und nicht für den Staub, der auf den Scheiben liegt.

Altirischer Segenswunsch

Wussten Sie schon

… dass Wissenschaftler der University of Florida nachweisen konnten, dass Gartenarbeit effektiv Symptome von Stress, Ängsten und Depressionen reduzieren kann und sich eine Verbesserung des psychischen Wohlbefindens einstellt?

… dass sich in der britischen Studie von Nicola-Jayne Tuck et al. folgender Zusammenhang zeigte: Je häufiger die Probanden Obst aßen, desto niedriger war ihre Anfälligkeit für Depressionen und desto höher ihr psychisches Wohlbefinden – unabhängig von der Menge des Obstverzehrs.
Das alte englische Sprichwort: „An apple a day keeps the doctor away!“ scheint sich zu bewahrheiten ☺.

Elke Pinkert

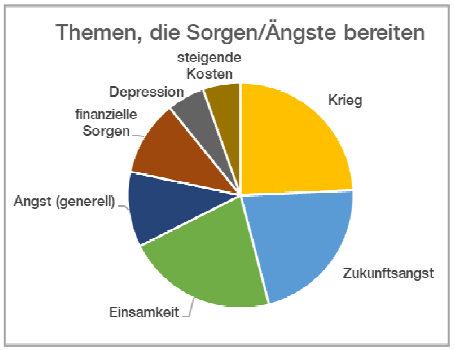
Befragung zu aktuellen Themen und Belastungsfaktoren

Im Rahmen eines Praktikumsprojekts führte Sebastian Segovia, Student Bsc. Angewandte Psychologie, eine anonyme Umfrage in der Beratungsstelle durch. An der Befragung nahmen insgesamt 55 Teilnehmer/innen im Alter von 22 bis 73 Jahren teil.

Untersucht wurde unter anderem die Frage, welche aktuellen Themen es gibt, die Sorgen oder Ängste bereiten, wie stark diese als Belastung wahrgenommen und empfunden werden, sowie die allgemeine Zufriedenheit mit der Beratungsstelle für seelische Gesundheit.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass die Klienten/innen sich beim SpDi gut aufgehoben fühlen. Würde man es in einer Schulnote angeben, wäre es die Note 1,2. Darüber freuen wir uns freilich sehr.

Bei den aktuellen Themen, die Sorgen und Ängste bereiten, wurden am häufigsten genannt: Krieg, Zukunftsängste, Einsamkeit, Angst (generell) und finanzielle Sorgen. Das persönliche Empfinden der genannten Belastungen wurde überwiegend als „“schon etwas“ bzw. als „sehr hoch“ eingestuft.



Aspekte, die helfen, neue Kraft zu schöpfen, neuen Mut oder neue Energie zu gewinnen, sind neben Hobbys und Haustieren in erster Linie die Familie und Freunde/Bekannte. Bleibt noch anzumerken, dass sich die Wahrnehmung zwischen Männern und Frauen kaum unterscheidet. Für beide Geschlechter stehen Familie und Freunde an erster Stelle.

Wir bedanken uns bei allen Teilnehmer-/innen für ihre Bereitschaft die Fragen zu beantworten und bei unserem Praktikanten Sebastian Segovia für die Betreuung und Auswertung der Umfrage.

Andrea Schiffl

Nachgefragt:

Interview mit Hilke Jansen, Teamleiterin Markt & Integration des Jobcenter Tirschenreuth

1. Was sind Ihre wesentlichen Aufgaben als Teamleiterin Markt & Integration des Jobcenter Tirschenreuth?
Mein Team ist zuständig für alle erwerbsfähigen Kund*innen des Jobcenters. Wir wollen alle dabei unterstützen, dass sie nicht mehr auf Bürgergeld angewiesen sind oder nur noch ergänzend zum eigenen Einkommen Leistungen vom Jobcenter bekommen.
Viele Menschen, die zu uns kommen, waren längere Zeit nicht in einem Arbeitsverhältnis. Hierfür gibt es sehr viele unterschiedliche Gründe und das bedeutet für uns, dass wir versuchen, für jede/n eine möglichst passende Lösung zu finden.
Oft sind es kleine Integrationsfortschritte, wie wir es nennen, auf den Weg (zurück) in den Arbeits-/Ausbildungsmarkt.
Meine konkrete Aufgabe als Teamleiterin ist es, für meine Teammitglieder die bestmöglichen Voraussetzungen für ihre Arbeit zu schaffen.
Ich habe viel Kontakt mit Bildungsträgern, um passende Maßnahme-Angebote für unsere Kund*innen anbieten zu können.
Ein sehr wichtiger Bestandteil meiner Arbeit ist die sogenannte Netzwerkarbeit. Dazu gehört zum Beispiel die Mitarbeit im Netzwerk „Inklusion“ und im Arbeitskreis „Sucht“. Es gibt auch eine Kooperation mit der medbo (Bezirk Regensburg). Auch der SpDi gehört zu unseren wichtigen Netzwerkpartnern.
Ich versuche alle Informationen aus diesen Netzwerken bestmöglich für unsere Kund*innen zu nutzen.

2. Wie lange arbeiten Sie schon mit der Beratungsstelle für seelische Gesundheit (SpDi) zusammen?
Seit „Gründung“ des Jobcenters 2005 – damals noch die ARGE Tirschenreuth – arbeite ich mit dem SpDi zusammen. Zuerst als Fallmanagerin und seit 2009 als Teamleiterin.

3. Worin besteht Ihre Zusammenarbeit mit dem SpDi?
In erster Linie besteht diese darin, dass wir Kund*innen, bei denen wir ein psychisches Problem vermuten, an den SpDi verweisen können.
Außerdem wurden von Kolleg*innen des SpDis in den letzten Jahren einige interessante Schulungen, Vorträge unter anderem bei uns durchgeführt.

4. Was schätzen Sie an Ihrer Arbeit?
Das ist besonders die Vielfalt, die Abwechslung, die unterschiedlichen An- bzw. Herausforderungen. Kein Tag ist wie der andere. Natürlich gibt es auch Routinearbeiten. Ich habe sehr viel mit Menschen zu tun – mit Kund*innen und Kolleg*innen. Diesen Menschen zu helfen, sie zu unterstützen, macht mir auch nach über 30 Dienstjahren immer noch sehr viel Spaß.

5. Haben Sie Wünsche und Visionen, wie die sozialpsychiatrische Versorgungslandschaft in unserer Region in Zukunft aussehen soll?
Wir brauchen ganz dringend Angebote für Kinder und Jugendliche. Aber natürlich ist auch das Angebot für Erwachsene „ausbaufähig“.
Wir leben in einem Flächenlandkreis und deshalb wäre eine Ausweitung des Angebotes auf möglichst alle Gemeinden im Landkreis wünschenswert.

6. Wo sehen Sie zukünftige Arbeitsschwerpunkte des SpDis?
Vor allem natürlich in der Beratung aber auch in der Präventionsarbeit. Hierzu zähle ich auch die Schulungsveranstaltungen, die bei uns im Jobcenter bereits durchgeführt wurden.

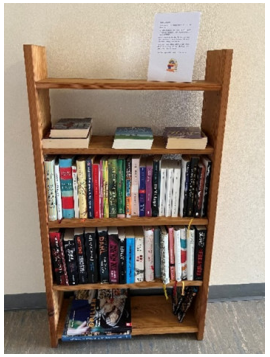
7. Was wäre, wenn es den SpDi nicht gäbe?
Ich will es nicht als „Katastrophe“ bezeichnen, aber es würde ein sehr, sehr wichtiges Angebot fehlen.

Das Interview führte Felix Buchner

Neues aus der Stelle - Bücherregal -

Seit kurzem ist in unserer Beratungsstelle ein neues Leseregal für alle Bücherwürmer vorzufinden. Es bietet die Möglichkeit, ganz unkompliziert und unverbindlich (ohne Rücksprache mit Mitarbeiter/innen) Bücher mitzunehmen oder einfach nur auszuleihen.

Natürlich können jederzeit verschiedenste Bücher von Zuhause hineingestellt werden, die vielleicht für jemand anderen interessant sein könnten. Wir bitten lediglich um gegenseitige Rücksichtnahme und pfleglichem Umgang mit den Büchern. Das bedeutet, dass diese bitte in einem möglichst guten Zustand abgestellt und gegebenenfalls auch wieder zurückgegeben werden sollten.



Das Austauschen von Büchern kann große Freude bereiten, denn was für Einen nicht mehr interessant ist, kann für jemand Anderen zum neuen Lieblingsbuch werden. Schauen Sie sich gerne einmal um, lassen Sie den Alltagsstress hinter sich und tauchen Sie in die Welt der Bücher ein. Lesen beruhigt nämlich die Seele und wirkt sich in vielerlei Hinsicht positiv auf Körper und Geist aus. Ganz nebenbei machen Sie anderen eine Freude mit Büchern, die Sie vielleicht zuhause aussortiert oder gar weggeworfen hätten.

Wir würden uns sehr freuen, wenn dieses Angebot gut angenommen wird. Lesen macht einfach Spaß, ist unterhaltsam und ist bei uns auch noch kostenfrei.

Theresa Dobmeier

Folgen Sie uns auf Facebook

Follow us on Instagram

Lachen ist gesund

Kommt eine genderbewusste Frau in die Kneipe und bestellt eine Radlerin. Sagt der Wirt: „Tut mir leid, das Zapfhuhn ist kaputt.“

Impressum
Herausgeber:

Beratungsstelle für seelische Gesundheit
Weiden-Neustadt/Waldnaab-Tirschenreuth
Bismarckstr. 21
92637 Weiden
Tel.: 09 61/38 90 50
Fax: 09 61/3 89 05 20
e-mail: info@spdi-weiden.de

Beratungsstelle für seelische Gesundheit
Weiden-Neustadt/Waldnaab-Tirschenreuth
Ringstr. 55
95643 Tirschenreuth
Tel.: 0 96 31/79 89 50
Fax.:0 96 31/7 98 95 30
e-mail: info@spdi-tirschenreuth.de

Sie finden uns auch auf der Webseite des Caritasverbandes Weiden-Neustadt/WN:
www.caritas-weiden.de/sozialpsychiatrischer-dienst

Erscheinungsweise:
Halbjährlich, Auflage 200 Stück
Gestaltung: Andrea Schiffl

Der besondere Tipp

Psyche im Gespräch

Unser Seminarangebot „Psyche im Gespräch“ macht es sich zur Aufgabe, das Thema psychisches Wohlbefinden und seelische Erkrankungen nicht unter den Tisch fallen zu lassen.

Das Seminar hat keinen therapeutischen, sondern informativen Charakter. Die Teilnahme ist kostenfrei. Es wird um telefonische Anmeldung gebeten.

25.05.: **16.00 – 17.30 Uhr**
Thema: Psyche & Religion
Welche Angebote, beides zu verbinden, gibt es?
Referentin: Maria Rehaber-Graf, Johannisthal

29.06.: **16.00 – 17.30 Uhr**
Thema: Allgemeine Sozialberatung
Wer hilft bei praktischen Lebensfragen?
Referentin: Elisabeth Hirn, Caritas Weiden

Ort: Beratungsstelle für seelische Gesundheit, Bismarckstr. 21, 92637 Weiden

Moderation: Sabine Frischholz-Fink (Psychologin, Beratungsstelle für seelische Gesundheit)

Unsere Angebote sind kostenfrei, mit einer Spende können Sie aber gerne unsere Arbeit unterstützen.

Beratungsstelle für seelische Gesundheit
LIGA Bank, Regensburg
IBAN: DE28 7509 0300 0201 1985 72
BIC: GENODEF1M05

Sonnenzug

15. JULI 2023

CARITAS NORDOBERPFALZ

ÄLTERE, PFLEGEBEDÜRFTIGE GÄSTE +/- BEHINDERUNG SIND HERZLICH EINGELADEN

Unser Tagesprogramm

-Abfahrt um 08:00 Uhr am Eisstadion Weiden (Busparkplatz)
-Gottesdienstbesuch Große Kappl Waldsassen
-Weiterfahrt nach Skalna mit Besuch der Burg Vildstejn
-Erkundung der Stadt Franzensbad

Reisekosten (45 € pro Person) beinhalten:

- ✓ Busfahrt mit spezialisierten Behindertenbussen
- ✓ Verpflegung im Bus (Hin-& Rückfahrt)
- ✓ 2-Gänge-Menü in Burg Vildstejn
- ✓ Fahrt nach Franzensbad – Zeit zur freien Verfügung

Anmeldung in Ihrem Kreisverband

02.05. - 26.05.2023

Weiden-Neustadt/WN	Tel. (0961) 398 90-0 oder 389 050
Amberg-Sulzbach	Tel. (09621) 4755-0
Tirschenreuth	Tel. (09631) 79892-0
Schwandorf	Tel. (09431) 3816-0

UNTERSTÜTZEN SIE UNS MIT IHRER SPENDE
Kennwort „Sonnenzug 2023“ Sparkasse Oberpfalz Nord
IBAN: DE44753500000000109751 BIC: BYLADEM1WEN