

## Angemerkt

*Auf unserer letzten Klausurtaugung haben wir uns vorgenommen, Klienten/innen vorzustellen, auf die wir stolz sind. Diese Klienten/innen haben es geschafft, sich aus ihrem Dilemma zu befreien durch harte Arbeit an sich selbst. Da war die Klientin, die ihre große Fahrangst bewältigt hat. Andere Klientinnen wiederum hatten es geschafft, sich von ihren gewalttätigen Männern zu trennen um ein autarkes und selbständiges Leben zu führen. Es gab aber auch den jungen Mann, der seine Sozialphobie besser in den Griff bekommen hat oder die älteren Damen, die sich durch den Sozialpsychiatrischen Dienst kennengelernt haben und die nun eine enge Freundschaft verbindet. Es hat richtig gutge-tan, Fortschritte und Erfolge verkünden zu können und nicht, wie sonst in unseren Fallbesprechungen, Probleme und Leiden unserer Klienten/innen zu schildern.*

*Ich hoffe, wir finden zukünftig öfter die Zeit, uns den positiven Seiten unserer Arbeit zu widmen.*

Sonja Dobmeier

## Ängste und Befürchtungen in Zeiten des Krieges

**Nicht nur die Preise für Öl, Gas, Strom und Lebensmittel steigen, auch die Angst unserer Klienten/innen steigt. Sie leben oft von ihrer geringen Erwerbsminderungsrente oder beziehen Hartz IV und mussten bereits vor der Energiekrise darauf achten, dass sie ihr Konto nicht überzogen. Inzwischen macht sich Verzweiflung breit. Unseren Klienten/innen raubt die aktuelle Situation den Schlaf.**

Viele vermeiden es, Nachrichten zu hören oder zu lesen, da sie die andauernden schlechten Neuigkeiten nicht mehr ertragen können. Eine meiner Klientinnen bibbert in ihrer Wohnung lieber vor Kälte, bevor sie die Heizung aufdreht. Die Angst vor einer zu hohen Gasrechnung lässt ihr buchstäblich das Blut in den Adern gefrieren. Wohngeldanträge dauern Monate, bis sie bearbeitet werden. Zudem ist der bürokratische Aufwand für Menschen mit einer psychischen Erkrankung oder Behinderung ein manchmal unüberwindbares Hindernis. Sobald ein vermeintlich wichtiges Dokument fehlt, verzögert sich die Bearbeitungsdauer um weitere Wochen.

Vielen unserer Klienten/innen fällt der Umgang mit einer unsicheren Welt besonders schwer, da sie häufig traumatische Erfahrungen in ihrer Kindheit oder Jugend gemacht haben. Diese führen zu großer Ohnmacht und Hilflosigkeit. Der aktuellen Situation fühlen sich diese Menschen schnell ausgeliefert. Angst kommt, wenn Fragen nicht oder falsch beant-

wortet werden. Hans Rudi Fischer folgt in seinem Essay: „Kreativität-Lohn der Angst? Von der Zauberkraft des Verweilens“, dass durch die Angst eine Veränderung beziehungsweise Entwicklung unmöglich ist. Der Mensch bleibt so in einem verunsichernden und beängstigenden Zustand. Stellen wir uns aber der Angst, so Fischer, entwickeln wir ungeahnte Kräfte und Fähigkeiten. So bereits geschehen in der Coronakrise. Ich bin überzeugt davon, dass viele Menschen kreativ genug sind, sich neue Dinge zu überlegen, mit denen sie weitere Krisen meistern können.

Es hilft sicherlich auch, Verbundenheit mit anderen Menschen zu spüren. Einer meiner Vorschläge wäre zum Beispiel, sich mit Nachbarn, Freunden oder Bekannten zu treffen, gemeinsam warmen Tee zu trinken und selbstgebackene Plätzchen zu essen. Dabei werden Geschichten vorgelesen oder erzählt, man tauscht sich aus und spart sich gleichzeitig den Strom für den Fernseher. Wie schon in den vergangenen Jahren könnten die Feiern auch nach draußen verlegt werden, nur dass statt den Heizstrahlern ein Lagerfeuer uns wärmt. Holz bringt jeder selber mit.

Sollte sich die Angst dennoch nicht legen, bietet der Sozialpsychiatrische Dienst eine Akzeptanz und Commitment-Therapiegruppe an, in der die Teilnehmer/innen lernen die Angst zu akzeptieren und Vermeidungshaltungen abzubauen. In der monatlich stattfindenden Angst-Selbsthilfegruppe können sich Betroffene über ihren Umgang mit der Angst austauschen. Eine regelmäßig angebotene Entspannungsgruppe versucht, Ängste und Stress mittels Entspannungsübungen abzubauen.

Keiner kann vorhersagen, wie kalt der

Winter wird oder wie lange unsere Lebensmittelvorräte noch reichen, aber unsere Gesellschaft hat Ressourcen wie Zusammenhalt und Solidarität. Unser Sozialstaat, der sicherlich Brüche hat, funktioniert nach wie vor ganz gut. Sollten unsere Klienten/innen dennoch frieren, fungieren wir gerne als Seelenwärmer.

Sonja Dobmeier

## Selbsthilfegruppe Angst

Der Austausch in einer Selbsthilfegruppe kann sehr entlastend sein. In Gesprächen mit anderen Menschen, die ebenfalls unter Ängsten leiden, kann man die Erfahrung machen, nicht allein mit seinem Problem zu sein, bekommt Anregungen oder hat einfach die Gelegenheit, „der Seele Luft zu machen“ und Trost und Unterstützung zu finden.

Alle Teilnehmer/innen verpflichten sich dabei selbstverständlich, über das Besprochene Verschwiegenheit zu wahren.

Die Gruppe ist offen für neue Teilnehmer/innen, Interessierte sind herzlich eingeladen.

Die Treffen finden einmal monatlich, jeden vierten Dienstag im Monat um 17.00 Uhr im Gruppenraum der Beratungsstelle für seelische Gesundheit statt.

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich, die Teilnahme ist kostenlos. Anmeldung und weitere Informationen unter Tel. 09 61/38 90 50.

## Aus unserer Spezialitätenecke - Tagesfahrt zum Geschichtspark Bärnau-Tachov und zum Straußenhof in Kotzenbach

Die Beratungsstelle für seelische Gesundheit Weiden – Neustadt/WN – Tirschenreuth lud nach zweijähriger Corona-Pause endlich wieder zur Tagesfahrt ein. Um eine lange Busfahrt zu vermeiden blieben wir diesmal in der Nähe, denn „auch daheim ist's schön“.

18 Klient/innen hatten die Gelegenheit, bei dieser kurzweiligen und interessanten Fahrt dabei zu sein. Und alle freuten sich schon riesig, dass es „endlich wieder mit der Caritas auf Fahrt geht“.

Am Vormittag besuchten wir den Geschichtspark Bärnau-Tachov. In einer lebendig gestalteten Führung zum „Leben und Wohnen im Mittelalter“ durften wir in den Alltag von damals eintauchen.



Bild: Dipl.-Sozialpädagoginnen Elke Pinkert und Elke Lehner begleiteten die Gruppe.

Der Spaziergang über das Parkgelände zeigte die sich über die Jahrhunderte verändernden Häuser-Bauweisen und Besonderheiten der jeweiligen Epochen. Wir erfuhren viel Wissenswertes über den harten Alltag dieser Zeit. Interessant war

zudem die Entstehungsgeschichte des Geschichtsparks und das tolle Engagement des Fördervereins bei den vielfältigen Aktivitäten. Auf der „Schaubaustelle“ konnten wir uns live überzeugen, wie sich der Mörtel von damals anfühlt und wie viel Arbeit in den ganzen Projekten steckt.

Nach diesen wirklich tollen Einblicken stärkten wir uns anschließend bei einem leckeren Mittagessen auf der gemütlichen Terrasse des Museumslokals „Brot & Zeit“.

Am Nachmittag ging es weiter zum Straußenhof Kotzenbach bei Püchersreuth. In einer faszinierenden Führung erfuhren wir spannende Details zur Aufzucht und Haltung dieser imposanten Laufvögel. Im Außengelände gab es tolle Blicke auf die Tiere, von den putzigen Straußenküken bis zu den stattlichen Zuchtexemplaren. Im umgebauten Schweinestall, der heute als Besucher-Café fungiert, gab es zwischendurch noch eine Stärkung mit Kaffee und leckerem, selbstgebackenem Kuchen – natürlich mit Straußenei zubereitet.

Zum Abschluss durften wir alle im liebevoll eingerichteten Hofladen in die vielfältige Welt der Straußenprodukte eintauchen. Hier fand jeder etwas. Von Eiern, Wurst- oder Fleischwaren bis hin zu Federn, Pflegeprodukten oder Taschen aus dem besonderen Straußenleder war etliches geboten. Im

Anschluss waren sich wirklich alle einig, dass der Besuch absolut lohnenswert war. Manch einer war sicherlich nicht das letzte Mal auf dem Straußenhof!

Rundum zufrieden und voller neuer Eindrücke machten wir uns danach wieder auf die Heimfahrt.

Elke Lehner

## Wir über uns

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



Heute:  
Monika Busch

Alter:  
54 Jahre

Ausbildung:  
Industriekauffrau

Beruf:  
Verwaltungsangestellte

### Beruflicher Werdegang:

Nach meiner Ausbildung zur Industriekauffrau war ich einige Zeit als Assistenz des Verwaltungsleiters eines Industrieunternehmens tätig. Unterbrochen wurde diese Zeit durch die Geburt meiner drei Kinder. Ich war in der glücklichen Lage, mich diesen 10 Jahre lang voll und ganz zu widmen. Mein beruflicher Wiedereinstieg gelang mir im Dezember 1999 als Zustellerin bei der Deutschen Post. Im Mai 2005 hatte ich dann das große Glück, beim Kreis Caritas-Sekretariat in Wunsiedel als Verwaltungsangestellte und zusätzlich ab Juli 2017 bei der Fachambulanz in Weiden zu beginnen.

Im Juni 2022 wurde mir die Stelle als Verwaltungsangestellte beim SpDi angeboten. Seit 1. August 2022 bin ich nun beim SpDi tätig.

### Was gefällt Dir an Deiner Arbeit besonders?

Der Kontakt mit Menschen in den unterschiedlichsten Lebenslagen und der respektvolle Umgang mit diesen.

### Wodurch entspannst Du am besten von der Arbeit?

Mit Freude widme ich mich meinem großen Garten.

### Welches Buch hast Du zuletzt gelesen?

Verschiedene Koch- und Backbücher

### Hast Du ein Lebensmotto? Wenn ja, welches?

„Hinfallen – Aufstehen – Krone richten – weitergehen“

Jörg Pöschl

## Nachgefragt:



**Interview mit Dipl.-Pädagogin Sandra Schlegl, Jugendsozialarbeit beim Amt für besondere soziale Dienste Beruflichen Schulzentrum Weiden**

### **1. Was sind Ihre wesentlichen Aufgaben als Jugendsozialarbeiterin beim Amt für besondere soziale Dienste?**

Als Jugendsozialarbeiterin gehöre ich zur Abteilung „Besondere soziale Dienste“ der Stadt Weiden in der Opf. Wir sind ein Team von 11 Sozialpädagogen und an den Grund-, Mittel-, Förder-, und Berufsschulen vertreten. Ich selbst bin seit jetzt fast 14 Jahren am Beruflichen Schulzentrum (etwa 3400 Schüler) als JaS tätig und

berate dort, zusammen mit meiner Kollegin Frau Baumann, junge Erwachsene bei Problemen, Sorgen und Krisen. Als Mitarbeiterin der Jugendhilfe ist mein Schwerpunkt die Unterstützung von jungen Menschen in Problemlagen und die berufliche Eingliederung und Stabilisierung. Dies ist ein weites Feld und umfasst zum einen die Unterstützung und Beratung bei persönlichen Problemen wie z. B. Schwangerschaft, Suchtproblematik, finanzielle Sorgen, Probleme im häuslichen Bereich, Versagensängste oder Überforderung. Zum anderen decken meine Kollegin und ich auch den Beratungsbedarf im beruflichen Kontext ab. In enger Zusammenarbeit mit der Berufsberatung unterstützen wir junge Menschen an unserer Schule bei der Suche nach einem geeigneten Ausbildungsplatz. Doch ein weit größeres Beratungsfeld ist bei unserer täglichen Arbeit die Stabilisierung in der Ausbildung und die Vermeidung von Ausbildungsabbrüchen. Die jungen Erwachsenen kommen, meist von der Lehrkraft motiviert, zu uns ins Büro an der Schule zum Einzelgespräch. Frau Baumann und ich sind jeden Tag Vollzeit an der Schule für die Jugendlichen erreichbar, was es für vielen von ihnen leichter macht, mal schnell eine Unterstützung in Anspruch zu nehmen, wenn der Schuh drückt. Wir sind fest im schulischen Setting verankert, auch wenn wir eigentlich Jugendhilfe sind. In Einzelgesprächen versuchen wir gemeinsam mit den jungen Menschen Lösungen zu erarbeiten und unterstützen sie bei der Umsetzung der erforderlichen Schritte. Sehr oft greifen wir dabei auf unser Hilfenetzwerk zurück und versuchen die Jugendlichen an entsprechende Fachberatungsstellen anzubinden, wenn sie dazu bereit sind. Motivationsarbeit ist daher ein großer Bestandteil unserer Arbeit. Der SPDI spielt dabei für uns eine sehr wichtige Rolle. Natürlich unterliegen wir der

Schweigepflicht und behandeln unsere Gespräche streng vertraulich. Als JaS sind wir ein wichtiges Bindeglied zwischen Schule und Jugendhilfe mit einem sehr niederschweligen Zugang.

## ***2. Wie lange arbeiten Sie schon mit der Beratungsstelle für seelische Gesundheit (SpDi) zusammen?***

Ich arbeite bereits seit Beginn meiner Tätigkeit hier im Jahre 2009 sehr eng und gewinnbringend mit dem Team des SPDI zusammen. Ihre Beratungsstelle war für mich schon immer ein wichtiger Kooperationspartner bei der Unterstützung meiner Schüler/innen bei psychischen und seelischen Problemen und bei Krisen. Der Beratungsstellencharakter des SPDIs erleichtert es den jungen Menschen immens den nächsten Schritt zu gehen und sich an eine offizielle Fachberatungsstelle zu wenden.

## ***3. Worin besteht Ihre Zusammenarbeit mit dem SpDi?***

Meine Arbeit besteht zum Großteil darin, gemeinsam mit meinen Klienten/innen das eigentliche Problem herauszuarbeiten. Oft kommen die Jugendlichen bereits mit psychischen Vorbelastungen oder gar Erkrankungen in die Beratung. Aber auch akute Krisen, Depressionen oder depressive Phasen, ausgelöst durch Überforderung in der Ausbildung und Schule, Versagensängste und mangelndes Selbstbewusstsein, gehören an der Schule bei meiner täglichen Arbeit dazu. Vielen von ihnen fällt es schwer, sich an eine Fachstelle mit ihren Problemen zu wenden. Die langen Wartezeiten bei den Psychologen und Psychiatern schrecken viel Jugendliche ab, an der Bearbeitung ihrer psychischen Probleme dranzubleiben. In vielen Fällen ist es aber notwendig, Fachstellen in die Problembearbeitung mit einzubinden. Beim SPDI fällt dies oft nicht schwer,

die Jugendliche zu begeistern. Ein gemeinsamer Anruf, eine nette Stimme an der Anmeldung am Telefon, ein zeitnaher Termin, und schon ist der nächste wichtige Schritt getan. Manchmal begleite ich die Jugendlichen noch zum ersten Termin. Doch dann läuft die Sache meist von allein. Einige meiner Klienten/innen konnte ich bereits auch bei dem ein oder anderen Gruppenangebot anbinden. Eine tolle Sache. Ich selbst schätze für meine Arbeit die Gesprächsgruppe „Psyche im Gespräch“, wo ich auch für meine Arbeit immer neue Impulse und Fachwissen mitnehmen kann. Geplant ist auch ein Workshopangebot vom SPDI hier an der Schule in ausgewählten Klassen zum Thema „Depression“. Ich schon sehr gespannt darauf und freu mich sehr über das Workshop- Angebot des SPDIs.

## ***4. Was schätzen Sie an Ihrer Arbeit?***

An meiner Arbeit schätze ich vor allem die abwechslungsreiche Fallarbeit und die Arbeit mit jungen Erwachsenen im oft holprigen Übergang zwischen Schule und Beruf. Der Weg vom Jugendlichen zum Erwachsenen werden ist ein spannendes Feld mit vielen Herausforderungen. Die jungen Menschen dabei zu begleiten und sie zu unterstützen ist eine sehr schöne Aufgabe, wo es nie langweilig wird. Es ist großartig zu sehen, dass viel von ihnen ihren Weg letztendlich gehen, auch wenn sie die ein oder andere Krise zu meistern hatten. Ohne die Unterstützung meiner Netzwerkpartner, wie eben auch dem SPDI, wäre meine Arbeit aber sicher nur halb so erfolgreich. Es ist schön und wichtig, gemeinsam den jungen Menschen eine Stütze zu bieten. Auch den fachlichen Austausch mit meinen Kollegen und den externen Partnern möchte ich nicht missen.

## ***5. Haben Sie Wünsche und Visionen, wie die sozialpsychiatrische Versorgungslandschaft in unserer Region in Zukunft aussehen soll?***

Ich würde mir wünschen, dass es gerade für das Alter zwischen 18 und 25 Jahren noch mehr niederschwellige Unterstützungsangebote gäbe. Kürzere Wartezeiten und bessere Erreichbarkeit der Therapeuten und Fachärzte wäre sicher hilfreich, wenn junge Menschen den großen Schritt gehen möchten, sich professionell helfen zu lassen. Jede weitere Anlaufstelle, welche die Jugendlichen dabei unterstützt, wäre sicher ein Gewinn für die Region.

## ***6. Wo sehen Sie zukünftige Arbeitsschwerpunkte des SpDi?***

Gerade jetzt, nach der langen Corona-Lock-Down-Phase, merken meine Kollegen/innen und ich, wie sehr gerade auch die jungen Menschen unter der Situation gelitten haben. Die Zunahme an psychischen Problemen als Resultat daraus merke auch ich in meiner täglichen Arbeit. Der SPDI ist für mich eine wichtige und niederschwellige Anlaufstelle, um diesen jungen Menschen wieder auf die Beine zu helfen oder sie bei der Vermittlung zu Fachärzten und Kliniken zu unterstützen. Ich bemerke auch eine zunehmende Bereitschaft, die unterschiedlichen Gruppenangebote des SPDI in Anspruch zu nehmen, was mich sehr freut. Und natürlich hoffe ich mit unserem geplanten Workshop zum Thema „Depression“ hier an der Schule, einen wertvollen Beitrag zum adäquaten Umgang mit Depressionen bei Betroffenen, aber auch bei den Menschen, welche mit jugendlichen mit Depressionen arbeiten und leben, leisten zu können.

## ***7. Was wäre, wenn es den SpDi nicht gäbe?***

Zum Glück gibt es ihn aber!  
Dann wäre es für viele Menschen, insbesondere Jugendliche, sicher schwer, sich dazu zu überwinden, professionelle Hilfe anzunehmen. Und bei meiner Arbeit würde ein großes und wichtiges Segment in meinem Unterstützungsnetzwerk fehlen. Es wäre sicher deutlich langwieriger für die Jugendlichen bedarfsgerechte und fachgerechte Unterstützung zu finden. Ich bin sehr froh, dass es ihn gibt!

*Das Interview führte Felix Buchner*

## „Wer Bücher liest, schaut in die Welt und nicht nur bis zum Zaune“

**Gedanken unserer ehrenamtlichen Mitarbeiterin Barbara Reichl zum Freizeitangebot „Lesefreude“.**

Als leidenschaftliche Leserin und auch Vorleserin ließ ich mich gern auf den Vorschlag ein, im Freizeitprogramm der Caritas eine Lesestunde anzubieten. Schon stand das Angebot unter dem Titel „Literatur“ im Programm. Den Namen fand ich irreführend. Deshalb wollte ich mein Angebot als „Lesefreude“ im Programm sehen.

*Tauchen Sie einmal monatlich,  
Donnerstags von 14:00 – 15:30 Uhr,  
bei unserem Angebot „Lesefreude“ in  
die Welt der Bücher ein.  
Anmeldung erforderlich.*

Recht schnell hat sich die Lesestunde etabliert. Gemütlich sitzen wir zusammen. Amüsiert lassen wir uns unterhalten von

dem witzig geschriebenen Buch „Die Entführung der Dona Agatha“ von Gudrun Pausewang, in dem die ältliche Señora ihre Entführer mit ihren Ansprüchen zum Schwitzen bringt. Nachdenklich stimmt die skurrile Erzählung „Der verschwundene Knabe“ von Kurt Kusenberg. Es wird lebhaft diskutiert, ob und in welchem Bild wir selbst gerne verschwinden würden.



Bild: Barbara Reichl

Passend zur Jahreszeit lernen wir ein humorvolles Gedicht von Elke Bräunling kennen. Es handelt von einem sehr schönen Pilz, der letztendlich wegen seiner Schönheit immer stehengelassen wird: „Das Schönsein ward zur Qual“.

Auf die nächsten Lesestunden freue ich mich sehr. Das Schmökern, um passende Bücher oder Erzählungen zu finden, finde ich höchst interessant. Und das Vorlesen macht mir einfach Spaß.

Barbara Reichl

**„Lesen stärkt die Seele“**  
Voltaire

**„Phantasie ist mächtiger als Wissen,  
denn Wissen ist begrenzt“**  
Albert Einstein

## Lachen ist gesund

*Die Arzthelferin ruft ins volle Wartezimmer: „Aus datenschutzrechtlichen Gründen dürfen wir Sie nicht mehr mit dem Namen aufrufen. Der Mann mit den Potenzproblemen bitte in Behandlungszimmer 2!“*

## 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](mailto: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](mailto:info@spdi-tirschenreuth.de)

Sie finden uns auch auf der Webseite des Caritasverbandes Weiden-Neustadt/WN:

[www.caritas-weiden.de/  
sozialpsychiatrischer-dienst](http://www.caritas-weiden.de/sozialpsychiatrischer-dienst)

Erscheinungsweise:  
Halbjährlich, Auflage 200 Stück  
Gestaltung: Andrea Schiffel



## 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.

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

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

Die geplanten Termine können Sie gerne unter Tel. 09 61/38 90 50 erfragen.



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