

Juli 2023



pro humanis

SoBe

Vereinszeitschrift für Sozialbegleiter:innen

aktuell



Übersicht

- 2 Zugangsdaten
- 3 Editorial SOBE
- 4 Leitartikel Dr. Hannes Weinelt
- 6 Herzlich Willkommen im Team
liebe Hermine & Simone
- 8 Schulungsabschluss April 2023
- 8 Erfahrungsbericht zur Schulung von
Hermine Brodschneider
- 10 Weiterbildungen Herbst 2023
- 13 Supervisionen 2023
- 16 Bezirksübergreifende
sommerliche Treffen
- 17 Jahresfachtagung 2023
- 17 Adventfrühstück 2023
- 18 Bericht Weiterbildung: Erste-Hilfe
- 19 Bericht Weiterbildung
- 20 Abgabe Tätigkeitsberichte
- 21 Neues Format: Wordrap
- 23 Kontaktdaten unseres Teams

Zugangsdaten

Passwort für den Bereich „Interna“
auf der Homepage lautet:

pro2023humanis?

Umschlag

Künstlerin: Anne Grassl
Titel des Bildes: In the garden

Liebe Sozialbegleiterin, lieber Sozialbegleiter,

Offenbar ist 2023 ein Jahr der Veränderung – zumindest bei uns im Verein.

Neuigkeiten gab es bereits vergangenen Herbst: Wir haben unser 30-jähriges Bestehen gefeiert und ein neues Logo bekommen. Auch fassten wir den Beschluss, unsere Schulung zur Ausbildung der Ehrenamtlichen Sozialbegleiter:innen neu zu denken und designen: von Februar bis April wurde sie erstmals in neuer Form – bestehend aus drei Wochenend-Modulen – erfolgreich durchgeführt. Drei Mal jährlich soll es in Folge einen Durchlauf geben.

Auch personell hat sich inzwischen einiges getan. Wir haben unseren langjährigen Kollegen Mag. Jürgen Pucher mit einem großen Danke für seinen Einsatz verabschiedet.

Für Marketing und Kommunikation ist seit Mitte März Simone Kocher bei uns tätig und sorgt im Außenauftritt Stück für Stück für viel Erneuerung. Ebenfalls durften wir bei uns Frau Hermine Martin willkommen heißen, die seit Mitte April als neue Kollegin im Office unser Team verstärkt und unseren Arbeitstag bereichert. So sind wir nun mittlerweile ein 6-köpfiges Team und freuen uns sehr darüber!

Das SOBE aktuell soll wie zuletzt angekündigt auch inhaltlich eine Erneuerung erfahren. So gibt es jetzt neu einen Leitbericht zu einem psychosozialen Thema, diesmal verfasst von unserem Vorstands-Mitglied Dr. Hannes Weinelt. Wir stellen immer wieder Sozialbegleiter:innen von euch der Leserschaft vor, dies findet ihr bereits in diesem Heft.

Wir möchten euch gerne bezüglich der Inhalte des „SOBE aktuell“ mit einbeziehen.

Insofern: meldet euch bitte bei uns, wenn ihr etwas für die Sozialbegleitung Relevantes berichten mögt, seien es Erlebnisse aus der Sozialbegleitung oder regionale Neuigkeiten aus dem Sozialbereich, die für dieses Forum von Interesse sind!

Berichte über Weiterbildungen sowie Ankündigungen von Veranstaltungen, Supervisionen und weiteren Termine haben wie gewohnt Platz. Wir freuen uns, euch demnächst zahlreich persönlich zu treffen, sei es bei einem der bezirksübergreifenden sommerlichen Treffen, bei Supervisionen oder bei der Jahresfachtagung im Herbst! Nähere Infos dazu findet ihr auch in dieser Ausgabe.

Herzlich, das Team von pro humanis



Dr. Hannes Weinelt

Wir müssen wieder sterben lernen!

Der Tod ist nicht das Gegenteil, sondern ein Teil des Lebens

Dass Normalität das reinste Glück ist, machen wir uns nicht bewusst. Wir klagen über das Wetter, die Politik, die Teuerungen oder über die unerzogenen Kinder des Nachbarn. Der Alltag schlurft in an Langeweile grenzender Gleichförmigkeit dahin.

Dass gerade diese Routinephasen die Möglichkeit bieten, in Ruhe über das und speziell unser Leben nachzudenken, machen wir uns ebenfalls nicht bewusst. Was sind Prioritäten, was Banalitäten? Was Pflichten, was Freiheiten? Worin bin ich unfrei in mir selbst? Vielleicht durch Trägheit, destruktive Gefühle wie Eifersucht und Neid, überzogene Erwartungen? Was will ich an und in mir ändern? Was will ich loslassen? Daraus erwachsen Selbsterkenntnis und Selbstbeherrschung, die Fähigkeit, „über dem zu schweben, an dem wir kleben“, wie es der deutsche Dichter Richard Dehmel einst ausgedrückt hat.

Selbsterkenntnis und Selbstbeherrschung, loslassen lernen in den kleinen Alltagsdingen bedeuten einen gewalti-

gen Vorsprung, wenn uns eine Katastrophe unvermutet und schockartig aus dem gewohnten Leben herauschleudert. Ein Hochwasser, ein Krieg, eine ärztliche Diagnose oder eben ein plötzlicher Tod. Obwohl der Tod in allen Medien omnipräsent ist, ist er in unserer Gesellschaft tabuisiert. Vielleicht gerade, weil man den Tod in der realen Welt ausspart, kommt er in der virtuellen Welt übertrieben und entfremdet zum Vorschein. Kurzum: Wir haben den Tod aus dem Leben verbannt, obwohl er das einzige ist, von dem wir sicher wissen, dass er passieren wird.

Der Tod ist ein Teil des Lebens. Und ein ganz wichtiger. Glauben Sie mit Sokrates und vielen Religionen an die Unsterblichkeit der Seele? Sehen Sie den Tod als Befreiung aus der Begrenzung des irdischen Lebens? Oder bedeutet der Tod für Sie ein endgültiges Ende? Wie auch immer. Allein der Gedanke an den Tod führt zum Wesentlichen. Was ist wirklich wichtig? Wer möchte ich sein, was möchte ich am heutigen Tage machen,

denn es könnte mein letzter sein! Es könnte unser letzter gemeinsamer sein! Den Tod im Bewusstsein zu haben, bedeutet das Leben bewusster zu leben. Nach Viktor Frankl können wir erst durch die Auseinandersetzung mit dem Tod eine wirklich tiefe Verbindung zu unserer eigenen Existenz und zu unseren Mitmenschen aufbauen. Wir müssen also den Tod wieder in unser Leben integrieren und sterben lernen.

Das Sterben bleibt dennoch eine Herausforderung. Doch die größere Herausforderung ist der Tod eines geliebten Menschen. Wie es bei den alten Spartanern hieß: Die wahren Helden sind nicht die Männer, die in der Schlacht ihr Leben lassen, sondern die Frauen, die ihre toten Männer in Empfang nehmen und weiterleben müssen. Selbst wenn wir den Tod gut im Leben integriert haben, durchlaufen wir alle ähnliche emotionale Zustände, welche die bekannte Schweizer Ärztin Elisabeth Kübler-Ross als die fünf Phasen der Trauer beschrieben hat:

1. Verleugnung, wo wir uns in einem „Zustand der Unwirklichkeit“ empfinden.
2. Wut, auf andere, auf sich selbst, ja sogar auf die gerade gestorbene Person.
3. Verhandeln, wo wir alles darum geben, den Tod rückgängig zu machen.
4. Depression, wo uns eine tiefe Traurigkeit überwältigt.
5. Akzeptanz, wo wir schließlich Frieden finden und unser Leben neu aufzubauen beginnen.

Nicht immer laufen diese Phasen in derselben Reihenfolge und Intensität ab. Doch hilft uns das Modell, uns selbst oder andere in einer solchen Situation besser zu verstehen. Und das Mitfühlen und Begleiten sind dabei besonders wichtig. Denn es ist nicht nur die Tabuisierung des Todes, die heute problematisch ist, sondern auch die veränderten Familienstrukturen und die Isolation und Vereinsamung, so dass man oft nicht mehr von einer Familie, einem Freundeskreis oder einer Nachbarschaft aufgefangen wird.

Eine wichtige Bedeutung hatte in allen Kulturen und zu allen Zeiten das ritualisierte Abschiednehmen. Bei Viktor Frankl ist es ein Akt der Wertschätzung für den Verstorbenen und gleichzeitig ein Akt des Loslassens. Denn danach gilt es, den Fokus auf das eigene Leben zu lenken. Selbst inmitten des größten Schmerzes können wir uns entscheiden, wie wir den Verstorbenen in unserem neuen Alltag lebendig halten und welchen Sinn wir unserem neuen Leben geben.

Herzlich Willkommen im Team liebe Hermine & Simone



Liebe ehrenamtliche Sozialbegleiterinnen, liebe ehrenamtliche Sozialbegleiter!

Nachfolgend möchte ich mich bei euch kurz vorstellen: Mein Name ist Hermine Martiner und ich bin 46 Jahre alt. Bei pro humanis bin ich seit Mitte April im Front Office tätig.

In schon jugendlichen Jahren bin ich berufsbedingt vom Land nach Graz gezogen und später der Liebe wegen auch gerne geblieben. Ich bin verheiratet und habe einen 14-jährigen Sohn und zwei süße Kätzchen. Es begeistert mich, in der Natur unterwegs zu sein, der Weitblick, die unterschiedlichen Grüntöne und die Ruhe sind für mich wunderbare Kraftquellen. Freude bereitet mir Musik, Unternehmungen mit Familie und Freunden, mein selbst gezogenes Gemüse sowie den Moment zu genießen.

Bevor ich mich dazu entschlossen habe in den Sozialbereich zu wechseln, war ich viele Jahre als Bürokauffrau und persönliche Assistentin in einem Einzelhandelsunternehmen tätig. Meine dabei erworbenen Fähigkeiten möchte ich gerne bei pro humanis umsetzen. Ich freue mich auf eure Anfragen und auf ein persönliches Kennenlernen bei uns im Büro oder bei einer Veranstaltung.

Herzlichst,
Hermine



**Liebe ehrenamtliche Sozialbegleiterinnen,
Liebe ehrenamtliche Sozialbegleiter,**

Auch ich möchte mich kurz bei euch vorstellen. Mein Name ist Simone Kocher, ich bin 27 Jahre alt und komme ursprünglich aus dem schönen Ennstal, genauer gesagt aus Schladming. Gleich vorweg – ich liebe Skifahren. Die letzten sieben Jahre habe ich in der Stadt Salzburg verbracht, bevor es mich im März 2023 in die steirische Landeshauptstadt zog. Meine Freizeit verbringe ich gerne mit wandern, Rad fahren oder einem ausgedehntem Spaziergang – umgeben von der Natur, lade ich wieder meine Akkus auf. Mich mit einer Tasse Kaffee oder Tee in den Garten zu setzen und dabei den Vögeln zu lauschen, bereitet mir Freude, ja wirklich. Gerne verbringe ich auch Zeit mit meinen Freund:innen und meiner Familie.

Es freut mich, das Team von pro humanis im Bereich des Marketings unterstützen zu dürfen. Es ist mir ein großes Anliegen, die wertvolle Tätigkeit der Ehrenamtlichen nach außen zu kommunizieren und Menschen dazu zu inspirieren, sich ebenfalls bei uns zu engagieren.

Herzliche Grüße
Simone



Schulungsabschluss April 2023



„Wir begrüßen herzlichst unsere/die neuen Schulungsabsolvent:innen.“

Es freut uns sehr, dass unsere neuen Sozialbegleiter:innen die heurige Schulung „Einführung in die soziale Psychiatrie“ erfolgreich abschließen konnten.

Teilgenommen an der Schulung haben:

- // Mathias Angermaier - Graz
- // Hermine Brodschneider - GU

- // Mag.^a Angelika Feldbacher - GU
- // Antonia Kaufmann - Weiz
- // Nina Klenner - Südoststeiermark
- // Birgit Krassnitzer - Graz
- // Petra Stocker - GU
- // Renate Mayr - Südoststeiermark
- // LL.M. Daniela Milisits - Weiz
- // Maria Pessl - Weiz
- // Alfred Pfund - GU
- // Martina Suchanek - Liezen
- // Romana Sabith - GU

Erfahrungsbericht zur Schulung von Hermine Brodschneider, Graz-Umgebung

Als Teilnehmerin zur Schulung für Sozialbegleiter:innen möchte ich ein paar Eindrücke zusammenfassen:

Da es mir als Pensionistin sehr gut geht, war es für mich eine Motivation, an dieser Schulung teilzunehmen und einen

Teil meiner Zeit zu verschenken. So nahm ich im Juni 2022 Kontakt mit pro humanis auf und da meine Erwartungen im Erstgespräch bestätigt wurden, startete ich mit der Ausbildung im Februar 2023.

Die Schulung hat sich in drei Module gegliedert und der Aufbau war sehr klar. Im 1. Modul ging es um die Auseinandersetzung mit meiner Motivation für diese Tätigkeit. Kennenlernen von Kommunikationsformen, Psychohygiene – wie gehe ich mit Stress, Gesundheit, Krankheit, Abgrenzung und Selbstfürsorge um, Bewusstmachen und Reflexion von Grundhaltungen wie Verlässlichkeit, Respekt, Akzeptanz und Anteilnahme.

Die Inputs der Referentinnen und die Auseinandersetzung mit den Themen in Form von Zweiergespräche, Kleingruppenarbeit, Selbstreflexion und Rollenspielen vertieften die Inhalte dieses ersten Moduls und wir hatten Gelegenheit neu erworbenes Wissen gleich in die Praxis umzusetzen.

Das 2. und 3. Modul waren dem Wissen von psychischen Erkrankungen anhand von Beispielen und Grundlagen der Krankheitsbilder gewidmet. Außerdem bekamen wir Informationen über Hilfsangebote und Verhalten in Krisen.

Die Praxisberichte von aktiven Sozialbegleiterinnen waren sehr berührend, ehrlich und offen erzählt. Sie waren für mich sehr motivierend.

Die Reflexion am Ende des dritten Moduls im Zweierteam, einmal als Rednerin und einmal als Zuhörerin waren für mich eine sehr angenehme Form, die Themen zu vertiefen. Der Abschluss mit Zertifikationsverleihung, Sekt, Brötchen und Gesprächen in unserer Gruppe waren sehr nett.

Im Abschlussgespräch konnten letzte Fragen geklärt werden, mögliche Klientinnen wurden besprochen und schließlich eine „passende“ Person für mich gefunden.

Ich fühle mich gut vorbereitet, um in die Sozialbegleitung zu starten und hoffe auf bereichernde Stunden für mich und meine Klientin.



Weiterbildungen Herbst 2023

Anmeldungen ab sofort möglich:

Telefonisch unter 0316 82 77 07 oder per Mail unter office@prohumanis.at



Psychohygiene und Resilienz – Was stärkt mich im Alltag?

Im täglichen Leben und auch innerhalb der Sozialbegleitung gibt es immer wieder Situationen, die innerlich beschäftigen bzw. an den eigenen Kräften zehren können.

Zur „Psychohygiene“ zählen laut Definition alle Strategien, die dem Erhalt der seelischen Gesundheit dienen. Wir beschäftigen uns an diesem Vormittag mit Stärkungs- und Schutzmaßnahmen sowie individuellen Ideen zur Pflege für die Seele. Ein wichtiger und bekannter Begriff dazu ist Resilienz, also die Stärkung der seelischen Widerstandskraft.

Neben theoretischen Inputs wird es auch praktische Übungen geben.

Da Humor ein wichtiger Resilienzfaktor ist, soll das Seminar neben dem Wissenserwerb auch freudvollen Austausch in der Gruppe bieten!

Referentin: Mag.^a Ingrid Kainer

Psychotherapeutin, Supervisorin, Coachin und Lehrbeauftragte in der Erwachsenenbildung

Datum: Samstag, 16. September 2023

Uhrzeit: 09:00 – 14:00 Uhr

Ort: Gruppenraum bei pro humanis,
Dreihackengasse 1, 8020 Graz

Anmeldungen ab sofort möglich:

Telefonisch unter 0316 82 77 07 oder per Mail unter office@prohumanis.at



Was Angst und Krisen mit uns machen

Angst gehört zum Leben und ist sogar wichtig, um unser Überleben zu sichern. Aber was passiert, wenn diese wichtige Emotion sowohl in der Intensität als auch der Dauer ein Ausmaß annimmt, dass uns daran hindert, unseren Alltag zu meistern und uns belastet.

Gerade die Ereignisse der letzten Jahre (Corona, Krieg, Inflation) haben für einen massiven Anstieg unter anderem bei den Angsterkrankungen geführt.

In der Weiterbildung wird es darum gehen, das Phänomen Angst besser zu verstehen, aber auch in Zusammenhang mit den aktuellen Ereignissen zu stellen. Nicht zuletzt wollen wir aber auch auf wirksame Strategien in der Angstbekämpfung eingehen und anhand von Beispielen greifbar machen.

Referent: Daniel Kulle

Psychotherapeut für Verhaltenstherapie; lange Jahre Leitung der Praxisgemeinschaft DELTA; aktuell fachliche Leitung im Kinderschutz-Zentrum Graz

Datum: Samstag, 11. November 2023

Uhrzeit: 09:00 – 14:00 Uhr

Ort: Gruppenraum bei pro humanis,
Dreihackengasse 1, 8020 Graz

Weiterbildungen Herbst 2023

Anmeldungen ab sofort möglich:

Telefonisch unter 0316 82 77 07 oder per Mail unter office@prohumanis.at



Erste Hilfe Auffrischkurs

Im Auffrischkurs werden die Inhalte des Grundkurses der ersten Hilfe wiederholt und in praktischen Übungen gefestigt.

Kursinhalte:

- // Gefahren erkennen
- // Notruf absetzen und Rettungskette
- // Herz-Lungen-Wiederbelebung nach neuesten Richtlinien
- // Umgang mit dem halbautomatischen Defibrillator
- // Maßnahmen bei plötzlichen Erkrankungen, Verletzungen, Vergiftungen
- // Unfallverhütung

Datum: Samstag, 18. November 2023

Uhrzeit: 10:00-14:00 Uhr

Ort: Rotes Kreuz Bezirksstelle Leoben,
Rotkreuz-Platz 1, 8700 Leoben

Supervisionen 2023

Juli 2023

Datum	Uhrzeit	Bezirk	Supervisorin
Dienstag, 11.	13:00 - 15:00	Graz und Graz Umgebung	Mag. ^a Birgit Golds-Duarte
Donnerstag, 27.	16:00 - 18:00	*Bezirksübergreifend Hartberg/Weiz	Veronika Lutzmann

August 2023

Datum	Uhrzeit	Bezirk	Supervisorin
Donnerstag, 3.	16:00 - 18:00	*Bezirksübergreifend Bruck/Mur (Nord + Süd) und Leoben	Veronika Lutzmann
Freitag, 11.	Treffpunkt 13:00	*Bezirksübergreifend Murtal/Liezen/Leoben	Veronika Lutzmann
Donnerstag, 24.	14:00 - 16:00	*Bezirksübergreifend Deutschlandsberg/ Voitsberg/GU	Mag. ^a Birgit Golds-Duarte
Freitag, 25.	16:00 - 18:00	Graz und Graz Umgebung	Mag. Heinz Payer
Freitag, 25.	15:00 - 17:00	*Bezirksübergreifend Leibnitz/Südoststeiermark/ GU	Mag. ^a Birgit Golds-Duarte

September 2023

Datum	Uhrzeit	Bezirk	Supervisorin
Montag, 18.	18:00 - 20:00	Graz und Graz Umgebung	Mag. ^a Ingrid Kainer
Freitag, 22.	13:00 - 15:00	Leibnitz	Mag. ^a Birgit Golds-Duarte
Mittwoch, 27.	18:00 - 20:00	ZOOM online für alle Bezirke	Christine Minixhofer, MSc

Supervisionen 2023

Oktober 2023

Datum	Uhrzeit	Bezirk	Supervisorin
Montag, 2.	17:30-19:30	Bruck/Mur (Süd)	Veronika Lutzmann
Donnerstag, 5.	14:00-16:00	Murtal	Veronika Lutzmann
Montag, 9.	09:00-11:00	Südoststeiermark	Mag. ^a Birgit Golds-Duarte
Dienstag, 10.	18:00-20:00	Hartberg	Veronika Lutzmann
Mittwoch, 11.	09:00-11:00	Graz und Graz Umgebung	Julia Schäfer, MA
Donnerstag, 12.	17:00-19:00	Voitsberg	Mag. ^a Birgit Golds-Duarte
Freitag, 13.	09:00-11:00	Liezen	Veronika Lutzmann
Montag, 16.	16:00-18:00	Weiz	Veronika Lutzmann
Mittwoch, 18.	18:00-20:00	Deutschlandsberg	Mag. ^a Birgit Golds-Duarte
Dienstag, 24.	09:00-11:00	Bruck/Mur (Nord)	Veronika Lutzmann

November 2023

Datum	Uhrzeit	Bezirk	Supervisorin
Dienstag, 7.	14:00-16:00 und 16:00-18:00	Leoben	Veronika Lutzmann
Dienstag, 7.	13:00-15:00	Graz und Graz Umgebung	Mag. ^a Birgit Golds-Duarte

November 2023

Datum	Uhrzeit	Bezirk	Supervisorin
Donnerstag, 23.	16:00-18:00	Graz und Graz Umgebung	Julia Schäfer, MA
Donnerstag, 23.	14:00-16:00	Bezirksübergreifend Bruck/Mur (Nord und Süd) und Leoben	Veronika Lutzmann
Donnerstag, 30.	14:00-16:00	Bezirksübergreifend Hartberg/Weiz	Veronika Lutzmann

Dezember 2023

Datum	Uhrzeit	Bezirk	Supervisorin
Montag, 4.	12:00-14:00	Bezirksübergreifend Leibnitz/Südoststeiermark/GU	Mag. ^a Birgit Golds-Duarte
Mittwoch, 6.	17:00-19:00	Bezirksübergreifend Deutschlandsberg/Voitsberg/GU	Mag. ^a Birgit Golds-Duarte
Donnerstag, 7.	14:00-16:00	Bezirksübergreifend Murtal/Liezen/Leoben	Veronika Lutzmann
Montag, 11.	18:00-20:00	Graz und Graz Umgebung	Mag. ^a Ingrid Kainer

*Bezirksübergreifende sommerliche Treffen

Alle Details zu den bezirksübergreifenden Treffen im Sommer, sind auf der nächsten Seite zu finden. **Über zahlreiche Anmeldungen freuen wir uns!**

* Bezirksübergreifende sommerliche Treffen

27. Juli, 16-18 Uhr

Hartberg und Weiz:

Posch Wein-gut zum Lesen

Hollerberg, Romatschachen 64
8212 Pischelsdorf

25. August, 15-17 Uhr

Leibnitz/Südoststeiermark/
Graz-Umgebung:

Buschenschank Trummer

Pessaberg 26, St. Nikolai ob
Draßling, 8422 St. Veit

3. August, 16-18 Uhr

Bruck/Mur (Nord & Süd)
und Leoben:

Waldheuriger im Weitental

JUFA Hotel im Weitental/Bruck
a.d. Mur Stadtwaldstraße 1
8600 Bruck an der Mur

**Das sommerliche Treffen für
unsere Grazer Sozialbegleiter:in-
nen findet statt am:**

27. Juli, 16-18 Uhr

Graz:

Café Zapo im Park

Hasnerplatz 1n, 8010 Graz

11. August, Treffpunkt 13 Uhr

Murtal/Liezen/Leoben:

Der Wilde Berg Mautern

Alpsteig 1, 8774 Mautern

24. August, 14-16 Uhr

Deutschlandsberg/Voitsberg/
Graz-Umgebung:

Café Ebner

St. Stefan Ob Stainz 145
8511 St. Stefan ob Stainz

**Wir freuen uns
über zahlreiche
Anmeldungen!**

Jahresfachtagung 2023

Heuriges Thema:

„Umgang mit Abschied und Verlust“

Zu Beginn gibt es die Ehrungen der langjährigen aktiven Vereinsmitglieder. Ab 10:30 Uhr startet der Hauptvortrag, den Ing. Mai Ulrich/Salzburg mit dem Titel „Ich sehe deine Trauer“ gestaltet.

Am Nachmittag finden immer vier weiterführende Workshop zum Thema statt. **Genauere Infos und Einladung folgen rechtzeitig.**

Wir freuen uns auf zahlreiche Teilnahme und ein Wiedersehen!

Bitte
Termin
gleich
vormerken!

Datum: Samstag, 07. Oktober 2023

Uhrzeit: 09:00-16:30 Uhr

Ort: Hotel Ibis Styles
Waltendorfer Gürtel 8
8010 Graz



Adventfrühstück 2023

Es ist zwar noch ein wenig Zeit bis dahin, wir freuen uns aber bereits jetzt schon sehr euch zum gemeinsamen Adventfrühstück am Freitag, dem 1. Dezember 2023 einladen zu dürfen!

Datum: Freitag, 1. Dezember 2023

Uhrzeit: 09:00-12:00 Uhr

Ort: Gruppenraum bei pro humanis
Dreihackengasse 1, 8020 Graz

Wir freuen uns auf zahlreiches Erscheinen!



Bericht Weiterbildung: Erste-Hilfe

Am 14. April haben einige Sozialbegleiter:innen als Weiterbildung einen Auffrischkurs in Erster Hilfe besucht. Der erfahrene Referent des Roten Kreuzes hat die vier Stunden sehr humorvoll und kurzweilig gestaltet und natürlich gab es auch praktische Übungseinheiten.

Die wenigen Stunden haben in jedem Fall Lust darauf gemacht, sich eingehender damit zu beschäftigen, wie in Notfällen schnell zu handeln ist!





Bericht Weiterbildung

„Selbststärkung mit Achtsamkeit und Selbst-Mitgefühl“ mit Christine Minixhofer, MSc

Am 24.01.2023 durfte ich mich gemeinsam mit anderen Sozialbegleiter:innen bei einer Online-Einführung über Zoom mit dem Thema Selbststärkung mit Achtsamkeit und Selbst-Mitgefühl beschäftigen.

Frau Minixhofer strahle sofort, sogar durch die Kamera hindurch, eine unglaubliche Ruhe und Gelassenheit aus. Man merkte, dass ihr das Thema selbst sehr am Herzen lag und sie es genoss, ihr Wissen mit uns zu teilen.

Wenn man sich mit dem Selbst-Mitgefühl beschäftigt, kommt man nicht daran vorbei, sich mit den Pionieren auf diesem Gebiet, Dr. Kristin Neff und Dr. Christopher Germer, zu beschäftigen.

Nach dieser kurzen Einführung in das Thema starteten wir mit den Fragen Was ist Mitgefühl überhaupt (für uns)? Wie drücken wir Mitgefühl aus? auch schon mitten hinein. Spannend war dabei, dass nicht nur Mitgefühl, sondern im gleichen Atemzug auch das Mitleid zur Sprache kam. Wir versuchten diese beiden Konzepte voneinander abzugrenzen und passende Definitionen zu

finden. Beim Mitgefühl entschieden wir uns schließlich für ein Hinbewegen, eine positive Zuwendung, die Anteilnahme auf Augenhöhe und das Reinfühlen in andere. Mitleid hingegen assoziierten wir mit eher negativen Gefühlen, die nicht viel Spielraum für Handlungen zulassen.

Im Rahmen einer kleinen Übung sollten wir uns dann in eine Zeit, in der es einer lieben Freundin oder einem lieben Freund schlecht ging, zurückzusetzen, und uns zu überlegen, wie wir in dieser Situation unser Mitgefühl ausdrückten. Dasselbe sollten wir tun, indem wir uns an eine Zeit, die für uns persönlich fordernd oder von Misserfolgen geprägt war, erinnerten.

In der Nachbesprechung in der Gruppe fanden wir heraus, dass der Großteil grundsätzlich seinem Gegenüber mehr Mitgefühl und Toleranz bei Fehlern als bei sich selbst entgegenbringen kann. Das war für uns nicht sonderlich überraschend und zeigte sich auch in den im Anschluss präsentierten Studien.

Wir wurden danach sehr behutsam durch mehrere Übungen geführt. Diese bestanden darin, besser in sich hinein-zufühlen, positive und negative Gefühle aufzuspüren und wahrzunehmen und sich auch selbst zu erlauben, diese Gefühle und Gedanken ziehen zu lassen.

Trotz der liebevollen und angenehmen Anleitung war das Durchführen vor allem anfangs etwas befremdlich. Sich darauf einzulassen war sehr viel schwerer als gedacht. Die wenigsten von uns sind es gewohnt, sich selbst diese Liebe und Achtsamkeit entgegenzubringen oder sich auch mal selbst eine Umarmung und tröstete Berührung zu spenden. Auch ermutigende, liebevolle Worte finden wir oftmals nur für unser Gegenüber.

Besonders wichtig war auch der Hinweis, dass auch nicht erwünschte, schwierige Gefühle bei solchen Übungen hervorbrechen können. Daher sollte man sich passende, für sich gut funktionierende, Strategien zurechtlegen, um damit im Ernstfall gut umgehen zu können.

An dieser Stelle nochmals vielen lieben Dank an Frau Minixhofer für den Einblick, und auch für ihren wertvollen Beitrag, der Menschen dabei unterstützt, sich selbst mit demselben Mitgefühl zu begegnen, das man auch den Mitmenschen ganz selbstverständlich entgegenbringt.

SBⁱⁿ Carina Gerstl BA

Abgabe Tätigkeitsberichte

Gerne möchten wir wieder daran erinnern, uns bis **31. Dezember 2023** die Tätigkeitsberichte abzugeben.

Wie bekannt fordern Subventionsgeber eine Aufstellung der geleisteten Arbeit mit faktischen Daten. Persönliche Daten werden selbstverständlich nicht weitergegeben und streng vertraulich behandelt.

Wichtig ist die Anzahl der für eine Begleitung aufgewendeten Stunden, die Telefonzeiten und die gefahrenen Kilometer, ob mit privatem Fahrzeug oder öffentlichen Verkehrsmittel.

Jede Stunde, die ihr ehrenamtlich leistet, zählt!

Bitte verwendet unser vorgefertigtes Formular „Tätigkeitsbericht“. Ausfüllen ist handschriftlich oder per PC möglich. Zu finden ist das Formular auf unserer

Website unter:

www.prohumanis.at/interna/unterlagen-formular



Unsere Sozialbegleiter:innen stellen sich vor

Maria Schuch

- // **Name:** Maria Schuch
- // **Ich bin bei pro humanis seit:** 1998
- // **Ich komme aus dem Bezirk:** 8230 Hartberg
- // **Die Sozialbegleitung bereichert mich, weil:**
Ich Freude mit meiner Klientin habe
- // **Ein guter Tag beginnt für mich mit:** Ein paar
Turnübungen und einem guten Frühstück
- // **In meiner Freizeit mache ich gerne:**
Backen, Garten, gemeinsame Zeit mit
Familie verbringen
- // **Dieser Wert ist mir wichtig:** Beziehung,
Glaube
- // **Wohin wollte ich schon immer mal
verreisen:** Hawaii
- // **Meine Freund:innen schätzen an mir,
dass...** sie sich auf mich verlassen können
- // **Was mag ich gar nicht:** Ausgrenzung
- // **Einen Kaffee oder Tee würde ich gerne
trinken mit:** dem Bürgeranwalt
- // **Auf eine einsame Insel nehme ich mit:**
Bücher, meinen Mann
- // **Von einer guten Fee würde ich mir
wünschen:** Dass ich Klavier spielen könnte
- // **Das letzte Buch, das ich gelesen habe:**
„Als der Tag begann“ (Liz Murray)



Unsere Sozialbegleiter:innen stellen sich vor

Anne Schaffer/Grassl
Künstlerin unseres wunderschönen Titelbildes

- // **Name:** Anne Schaffer („Grassl“ nach wie vor in der künstlerischen Arbeit)
- // **Ich bin bei pro humanis seit:** 2019
- // **Ich komme aus dem Bezirk:** Murtal
- // **Die Sozialbegleitung bereichert mich, weil:** es ein interaktiver Prozess ist
- // **Ein guter Tag beginnt für mich mit:** einer guten Nacht
- // **In meiner Freizeit mache ich gerne:** Bewegung und Pinselzüge
- // **Dieser Wert ist mir wichtig:** Vertrauen und Loyalität
- // **Wohin wollte ich schon immer mal verreisen:** Nordkap, Island
- // **Meine Freund:innen schätzen an mir, dass...** ich verlässlich und verschwiegen bin
- // **Was mag ich gar nicht:** Illoyalität, Horrorfilme, Blutwurst, Hitzetage
- // **Einen Kaffee oder Tee würde ich gerne trinken mit:** den jüngeren Ich's der Familie
- // **Auf eine einsame Insel nehme ich mit:** steht in Abhängigkeit von Aufenthaltsdauer und Bedingungen, ein Boot
- // **Von einer guten Fee würde ich mir wünschen:** Gesundheit, Stopp der Klimaerwärmung durch entsprechendes Handeln
- // **Das letzte Buch, das ich gelesen habe:** „Die Frauen von Birkenau“ (Seweryna Szmaglewska), „Die geprügelte Generation“ (Ingrid Müller-Münch)

Das Beste kommt zum Schluss!

Aufgepasst, es gibt
köstliche Neuigkeiten!

Sorger

Ehrenamtliche Tätigkeit soll belohnt werden – deshalb haben wir uns in Kooperation mit der **Bäckerei Sorger** etwas Besonderes überlegt:

Steiermark weit gilt ab sofort: Bei Vorzeigen des Ehrenamtlichen Ausweises von pro humanis erhaltet ihr **-10 Prozent auf euren Einkauf!!**

Wir hoffen, dass wir euch damit eine kleine Freude bereiten können.

Offset- und Digitaldruck



Viktor-Franz-Straße 9, A-8051 Graz
T (0316) 68 52 55, rehadruck@rehadruck.at, www.rehadruck.at, f

Impressum:

SOBE – Internes Mitteilungsblatt für Ehrenamtliche Sozialbegleiter:innen des Verein pro humanis leben. helfen. Adresse: Dreihackengasse 1, 8020 Graz, Tel.: 0316/82 77 07, www.prohumanis.at, office@prohumanis.at; Redaktion: pro humanis, Layout: RehaDruck Graz

Kontaktdaten unseres Teams

Mag.^a Birgit Golds-Duarte:

Fachbereichsleitung Bezirke Süd
0316/82 77 07-5
0650/79 64 525
golds-duarte@prohumanis.at

Julia Schäfer, MA.:

Fachbereichsleitung Graz
0316/82 77 07-2
0650/500 75 92
schaefer@prohumanis.at

Hermine Martiner:

Front Office
0316/82 77 07
office@prohumanis.at

Veronika Lutzmann:

Fachbereichsleitung Bezirke Nord
0316/82 77 07-3
0650/82 77 07 9
lutzmann@prohumanis.at

Andrea Fuchs:

Finanzverwaltung
0316/82 77 07-7
fuchs@prohumanis.at

Simone Kocher:

Marketing & Kommunikation
0316/82 77 07-6
ehrenamt@prohumanis.at



pro humanis