

Dezember 2023



pro humanis

SoBe

aktuell

Vereinszeitschrift für Sozialbegleiter:innen



LEITARTIKEL S. 4

Sara Jordan thematisiert sportliche Power und wie diese unsere psychische Gesundheit beeinflusst.

RÜCKBLICK S. 15

Was 2023 so los war bei uns: Bezirksübergreifende Treffen, Jahresfachtagung, Schulungen, uvm.

NEU:

mach mit bei unserem Kreuzworträtsel und gewinne.



INHALT

04 LEITARTIKEL

Sara Jordan: Sportliche Power

07 HERZLICH WILLKOMMEN

Unsere neuen Sozialbegleiter:innen

08 AKTUELLES

Rabatte, Tätigkeitsbericht, Folder

10 ESSSTÖRUNGEN

Artikel von Dr.ⁱⁿ Martina
Schönauer-Cejpek

13 WORDRAP

Sozialbegleiter:innen stellen sich vor

15 RÜCKBLICK

Was war denn so los 2023?

18 JAHRESFACHTAGUNG 2023

Thema: Umgang mit Abschied und Verlust

20 WEITERBILDUNGSBERICHT

von Johann Pichler

21 VORSCHAU 2024

Supervisionstermine, Veranstaltungen

22 RÄTSELECKE

mit Gewinnspiel

Umschlag

Künstlerin: Anne Grassl

Titel des Bildes: Aufbruch

VORWORT

*Liebe Sozialbegleiterin,
Lieber Sozialbegleiter,*

das Jahr ist gefühlt wie im Flug vergangen und war für uns sehr ereignisreich!

Wir haben die Schulung im neuen Format zwei Mal durchgeführt, im Marketing wurden neue, sichtbare Akzente gesetzt, die Jahresfachtagung im Herbst zum Thema „Umgang mit Abschied und Verlust“ habt ihr rege besucht und uns großartige Rückmeldungen gegeben, wir haben wunderschöne neue Drucksorten, die den Weg hinaus in die Welt finden.

Last but not least: die seit Frühjahr dazu gehörigen Kolleginnen Hermine und Simone sind aus unserem Team nicht mehr wegzudenken.

So oft hören wir von euch Berichte über eure Sozialbegleitungen, sei es in Telefonaten, in Supervisionen oder im persönlichen Zusammenreffen, die uns sehr berühren und deutlich machen, welchen großen Stellenwert ihr im Leben eurer Klient:innen habt. Daraus wird deutlich, wie unendlich sinnvoll eure Tätigkeit ist und wie wertvoll ihr für die Lebensqualität dieser Menschen seid. Dafür wieder ein ganz großes DANKE!

Wir wünschen euch viel Schönes, stille Momente und ein gutes Kraft tanken in dieser dunkelsten Jahreszeit. Frohe Weihnachten und einen guten Rutsch ins neue Jahr!

Herzlich, das Team von pro humanis

SPORTLICHE POWER:

(c) Sara Jordan

Unsere Sozialbegleiterin Sara Jordan spricht über körperliche Bewegung und wie diese unsere mentale Gesundheit beeinflusst.

Körperlich aktiv zu sein, ist entscheidend für Gesundheit und Wohlbefinden – es kann dem Leben mehr Jahre und den Jahren mehr Leben bringen. Die psychische und physische Gesundheit ist bekanntlich eng miteinander verbunden. So gilt Bewegungsmangel als Risikofaktor für viele körperliche Erkrankungen, wie zum Beispiel Bluthochdruck, Herz-Kreislauferkrankungen oder Diabetes mellitus Typ II. Auch psychische Erkrankungen, wie zum Beispiel Depressionen und Angststörungen, hängen eng mit dem Ausmaß an körperlicher Aktivität zusammen. Im Allgemeinen führt zu wenig körperliche Aktivität zu einer

reduzierten Lebensqualität sowie Verringerung der Lebenserwartung. Im Folgenden wollen wir uns aber auf die positiven Auswirkungen von Sport und körperlicher Aktivität auf unsere Gesundheit konzentrieren! Wie können wir also von mehr Bewegung profitieren? Bewegung muss nicht automatisch sportliche Aktivität oder intensive körperliche Anstrengung bedeuten. Nach der Definition der Weltgesundheitsorganisation kann Bewegung in verschiedenen Formen (Gehen, Rad fahren, aktive Freizeitgestaltung) und in verschiedenen Lebensbereichen (Arbeitsplatz, Schule, Zuhause) ausgeübt werden.

Somit kann körperliche Aktivität aller Art und Dauer die Gesundheit und das Wohlbefinden stärken - mehr ist immer besser. Die neue Richtlinie der WHO empfiehlt allen Erwachsenen von 18 bis 64 Jahren, jede Woche mindestens 150 bis 300 Minuten aktiv zu sein, gemeint sind damit moderate aerobe Aktivitäten. Alternativ seien auch 75 bis 150 Minuten aerober Aktivität von hoher Intensität ausreichend, oder eine gleichwertige Kombination der beiden Intensitätslevel, um „substanzielle gesundheitliche Vorteile“ aus der Aktivität zu ziehen. Vor allem zurzeit, wenn die Tage kürzer und dunkler werden, verfallen manche von uns in die sogenannte Winterdepression: man fühlt sich antriebs- und energielos, hat ein erhöhtes Schlafbedürfnis und meist auch mehr Appetit, vor allem auf Süßes. Mit viel Bewegung an der frischen Luft kann man aber entgegenwirken! **Der positive Effekt von körperlicher Aktivität auf das Wohlbefinden, Stress, Depressionen und Angststörungen ist gründlich erforscht und gilt als gesichert nachgewiesen.** Außerdem wirkt sich Sport **positiv auf das Immunsystem** aus und verbessert die Schlafqualität.

Des Weiteren kann Bewegung und Sport auch das Selbstbewusstsein stärken und das Selbstwertgefühl steigern. Aber Achtung, denn Sport allein reicht nicht aus, um eine vorhandene psychische Erkrankung zu behandeln und kann eine medikamentöse und/oder psychotherapeutische Behandlung nicht immer ersetzen. Bewegung eignet sich jedoch sehr gut als Therapieergänzung und kann möglicherweise sogar die Notwendigkeit eines Medikamentes verringern oder den Einsatz ganz ersetzen. Sport als zusätzliches Therapieelement ist somit äußerst effektiv!

Doch nun von der Theorie zur Praxis! Zumal es oft schwierig sein kann im Alltag genug Bewegung zu integrieren, sind im Folgenden ein paar kleine Tipps aufgelistet, wie man ganz einfach jeden Tag etwas mehr Bewegung in den Alltag einbringen kann:

1. Auf die Treppe – fertig – los!

Lass den Aufzug links liegen und nimm die Treppe. **Treppensteigen** kurbelt den Stoffwechsel an, verbessert deine Ausdauer und fördert deine Konzentration!

2. Sitzen ist das neue Rauchen

Unterbrich längere Arbeit im Sitzen (Büro, Computer, etc.) durch Bewegungspausen:

Erledige Telefonate im Stehen oder mach mit deinen Kolleg:innen gemeinsame Bewegungseinheiten bei Meetings – deiner Kreativität sind dabei keine Grenzen gesetzt!

3. Zusammen ist man weniger allein

Das gilt besonders für sportliche Aktivitäten jeglicher Art – motiviert euch gegenseitig! Oder wie wäre es mit einem Spaziergang mit Freunden, anstatt sich mit ihnen im Café zu treffen?

4. Jede Bewegung zählt

Verzichte bei kurzen Strecken auf dein Auto und geh zu Fuß oder nutze dein Fahrrad, um damit zur Arbeit zu fahren – so freut sich auch die Umwelt über deinen gesunden Beitrag.

Grundsätzlich ist es wichtig, eine oder mehrere Sportarten zu finden, die einem Spaß machen. Außerdem ist der Einstieg in den Sport leichter als das Dranbleiben, daher empfiehlt es sich, nicht gleich zu viel auf einmal zu machen und sich realistische Ziele zu setzen.

Hat dich die Motivation gepackt?

Am Institut für Biologische- und Gesundheitspsychologie an der Karl-Franzens Universität Graz wird derzeit im Rahmen einer Studie untersucht, wie sich das Laufen auf die mentale Gesundheit, Herz und Hirn auswirkt - dafür werden derzeit noch Laufanfänger:innen gesucht! Weitere Informationen findest du unter:

https://linktr.ee/biological.psychology_uni.graz
oder brainheartlon@uni-graz.at

Zur Person:

Sara Jordan absolviert gegenwärtig ihr Masterstudium in Psychologie an der Universität Graz.



„Sport wirkt sich positiv auf das Immunsystem aus und verbessert die Schlafqualität.“

HERZLICH WILLKOMMEN

Gemeinsam mit Karin Hollerer durften wir auch diesen Herbst wieder neue ehrenamtliche Sozialbegleiter:innen für ihre wichtige Aufgabe schulen. Hier seht ihr einige Rückmeldungen zur letzten Schulung:



„**DANKE**“

Alexander Eisel - Graz
Andrea Stauchner - LI
Anton Kraxner - DL
Anna-Maria Minati-Moser - GU
Stefan Kainer - HF
Rosa Ziegner - HF
Bernd Vollmann - Graz
Christine Freisacher - LB
Günther Driussi - HF
Hanna Poier - MT
Irmgard Oswald - LB
Peter Wilding - Graz
Maria Priestner-Reisenhofer - GU
Maria Stöckl - LI
Martina Pichler - Graz
Martin Grabmayer - HF
Nany Nagy - Graz
Patrizia Gruber - Graz

„Eine einmalige, kompetente Grundlage für die Begleitung!“



„**Weiter so.**“



„**VORBILDLICH**, wir ihr Ehrenamtliche auf die Tätigkeit vorbereitet.“

„Sogar die Rollenspiele waren erstaunlich wertvoll! ;-)"

RABATT

Als Sozialbegleiter:innen bei pro humanis erhaltet ihr bei Vorzeigen eures Mitgliedsausweises:

- 10% Rabatt ab 13:30 Uhr bei **Restaurant & Cafe Mangolds**
- 10% Rabatt auf JEDEN Einkauf steiermarkweit bei **Bäckerei Sorger-Filialen**.



Mitgliedsausweis an der Kassa vorweisen



TÄTIGKEITSBERICHT

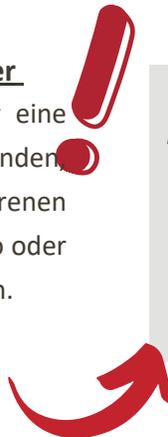
Abgabe bis zum 31. Dezember

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

Formular findet ihr auf unserer Website im Mitglieder-Bereich.

ZUGANGSDATEN

Passwort für den Mitglieder-Bereich auf unserer Homepage lautet ab **01.01.2024** **lebenhelfen2024!**



FÖRDER- MITGLIEDSCHAFT

Mit einem Förderbeitrag von 40 Euro pro Jahr kannst du den Verein pro humanis unterstützen. Gerne kannst du nach eigenem Ermessen auch einen höheren Betrag wählen.

Finanzielle Beiträge ermöglichen es uns, unser Vereinsziel zu verfolgen:

Menschen mit einer psychischen Erkrankung bei der Verbesserung ihrer Lebensqualität durch Abbau

von Isolation und Diskriminierung zu begleiten.

Für Fragen stehen wir per Telefon unter **0316 82 77 07** oder per E-Mail an **office@prohumanis.at** gerne zur Verfügung.



pro humanis FOLDER

In Zusammenarbeit mit Grafikerin Margit Steidl (studiolo-m.com) sind diese tollen Folder entstanden! Und ja, diese sollten fleißig verteilt werden!

In Geschäften, bei Ärzt:innen, in Therapiezentren und etc... Wer uns beim Verteilen helfen möchte, darf sich jederzeit bei uns im Büro welche mitnehmen und auflegen!





Sind Essstörungen typische psychosomatische Frauenkrankheiten?

Vorstandsmitglied Dr.ⁱⁿ Martina Schönauer-Cejpek erzählt über Hintergründe und mögliche Therapieansätze von Essstörungen.

Männer sind auch Betroffene, aber in einem viel geringeren Ausmaß (ca. 25 %). Essstörungen können Bewältigungsversuche einer psychischen Krise sein, sich aber auch zu schweren psychiatrischen Erkrankungen entwickeln. Sie erfüllen teilweise die Kriterien einer Suchterkrankung, zum Unterschied von anderen Suchterkrankungen kann auf das Suchtmittel „Essen“ naturgemäß nicht verzichtet werden. Ziel der Therapie muss es sein, ein neues Verhältnis zum Essen zu „entwickeln“. Die bekanntesten zwei psychiatrischen Krankheitsbilder sind:

Bulimia Nervosa (BN) F50.2 (Heißhunger, Ochsen- oder Stierhunger) oder Ess-Brechsucht und Anorexia Nervosa (AN) F50.0 (nervlich bedingte Appetitlosigkeit) oder Magersucht.

200.000 Österreicher:innen leiden an diesen beiden Erkrankungen.

Eine Erhebung von 1998 ist noch immer aktuell, die Zahl der Betroffenen ist wahrscheinlich höher, vor allem bei der Bulimia Nervosa. Starkes Übergewicht, Adipositas, umgangssprachlich Fettleibigkeit, gilt aus psychiatrischer Sicht nicht als Essstörung. Medizinisch und gesundheitspolitisch gesehen stellt Adipositas weltweit das viel größere Problem dar als die psychiatrisch klassifizierten Essstörungen. Ein Drittel der Weltbevölkerung ist übergewichtig oder adipös.



„Allen Essstörungen gemeinsam ist die ständige Beschäftigung mit Nahrung.“

Die Patient:innen haben starke Schuldgefühle bei Nichteinhalten ihrer Essregeln, verlieren das Gefühl für Hunger und Sättigung und können nicht mehr zwischen körperlichen und seelischen Bedürfnissen unterscheiden, nutzen Essen und Hungern zur Regulation ihrer Gefühle.

Dieses Wissen ist für das Verständnis des Symptoms Hungern, manchmal bis zum Tod, enorm wichtig. Als Lai:in kann man sich in diese „Selbsterstörung“ nur schwer einfühlen. Die Betroffenen können ihr Essverhalten nicht ändern, auch wenn sie die Problematik einsehen. Ein zentrales Symptom ist der Kontrollverlust, sowohl beim Essen als auch beim Hungern, wie auch bei allen „Maßnahmen“, die gegen eine mögliche Gewichtszunahme eingesetzt werden (Beispiele: exzessiver Sport, willentliches Erbrechen, Missbrauch von Abführmitteln). Die Waage wird zur „Messlatte des Glücks und der Zufriedenheit“. Alle Symptome von Essstörungen können fließend ineinander übergehen. Zur Entstehung dieser Erkrankungen gibt es viele komplexe Erklärungsmodelle.

Schönheitsideale, gesellschaftliche Normen und die Bilderflut in den (digitalen) Medien bereiten oft den Boden für Essstörungen. Ausprobieren von diversen Diäten ist oft die Eintrittskarte in die Welt einer Essstörung mit „schwer“wiegenden Problemen auf der Beziehungsebene.

Psychische Problembereiche

Niedriges Selbstwertgefühl spielt meiner Erfahrung nach eine zentrale Rolle. Kontrolle über den eigenen Körper und körperliche Bedürfnisse zu gewinnen, wirkt zu Beginn der Erkrankung positiv auf den Selbstwert, wie auch die anerkennenden Worte und Blicke der Mitmenschen. Die meisten Betroffenen entwickeln eine Körperschema-Störung, die krankhafte Angst zu dick zu sein oder zu werden, wird oft zu einer „tiefverwurzelten überwertigen Idee“, beschäftigt Betroffene Therapeut:innen oft Jahrzehntelang. Das Symptom der gesteigerten Leistungsorientierung, anfänglich sozial anerkannt, kann ohne therapeutische Hilfe nicht gestoppt werden.

In der Pubertät, einer Zeit der Veränderung, in der zusätzliche Lebensaufgaben wie Identitätsfindung, Abgrenzung von den Eltern und Finden einer Peergruppe bewältigt werden sollen, ist bei ungünstigen Bedingungen der Weg in eine Essstörung leichter möglich als in anderen Lebensphasen.

Emotionen, die für unser Leben und in Beziehungen so wichtig sind, können nicht richtig erkannt und benannt werden.

Patient:innen mit bulimischer Symptomatik beschreiben oft eine gering ausgeprägte Fähigkeit, Stress und Spannung zu ertragen, wobei oft Heißhungerattacken mit anschließendem Erbrechen der Entspannung dienen.

Therapiemöglichkeiten

Die Grundlage der Behandlung von Menschen mit diesen komplexen Störungsbildern ist eine auf Vertrauen aufbauende therapeutische Beziehung. Dazu zählt: Erhebung der Krankengeschichte, Anerkennung der Essstörung als derzeit besten Bewältigungsversuch

von Problemen, Aufklärung über Risiken, Stärkung der Veränderungswünsche, breite medizinische Abklärung, gezielte Information über Behandlungsmöglichkeiten auch diätologisch, Erarbeitung von Therapiezielen für Psychotherapie und ärztliche Begleitung, „Schulung im Essen“, bei jungen Patient:innen Einbeziehung der Familien.

Auch bei erwachsenen Patient:innen ist Paartherapie sinnvoll, wenn das von den Betroffenen gewünscht wird. Wichtig ist die gute Kooperation aller Behandler:innen.

Für die Sozialbegleitung von Menschen mit Essstörungen gelten natürlich die gleichen Grundregeln wie bei allen anderen Klient:innen in der Sozialbegleitung. Spezifisch wäre zu beachten, dass keine Gespräche über das Thema Essen geführt werden, da dies Thema der Therapie ist.

Zur Person:

Frau Dr. Martina Schönauer-Cejpek ist Psychiaterin (in Pension). Sie leitete u.a. das Beratungszentrum für psychische und soziale Fragen in Graz. Frau Dr.ⁱⁿ Schönauer-Cejpek ist stellvertretende Obfrau bei pro humanis.



SOZIALBEGLEITERIN

SARA JORDAN

STELLT SICH VOR

Ich bin bei pro humanis seit:

2020

Ich komme aus dem Bezirk:

Klagenfurt Land, jetzt wohne ich in Graz

Die Sozialbegleitung bereichert mich, weil:

sehr viel Dankbarkeit zurückkommt

Ein guter Tag beginnt für mich mit:

lebhafter Musik bei einer morgendlichen Laufrunde

In meiner Freizeit mache ich gerne:

Sporteln, Sonne und Natur genießen, reisen, Freunde treffen, backen

Dieser Wert ist mir wichtig:

Ehrlichkeit und Vertrauen

Wohin wollte ich schon immer mal verreisen:

Grönland

Meine Freund:innen schätzen an mir:

meine Loyalität und Optimismus sowie die Offenheit gegenüber Neuem

Was mag ich gar nicht:

Egoismus, engstirniges Denken, Ziegenkäse

Einen Kaffee oder Tee würde ich gerne trinken mit:

Daniel Goleman

Auf eine einsame Insel nehme ich mit:

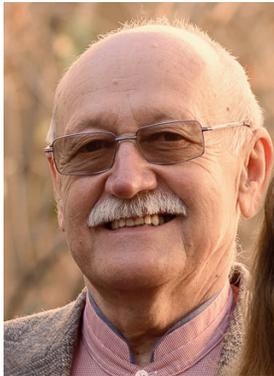
Freunde, Musik und gute Laune

Von einer guten Fee würde ich mir wünschen:

weniger Konflikte & Kriege weltweit; mehr Nachhaltigkeit...

Das letzte Buch, das ich gelesen habe:

Sieben Stunden im April – Susanne Preusker



SOZIALBEGLEITER & VORSTANDSMITGLIED

JOHANN PICHLER

STELLT SICH VOR

Ich bin bei pro humanis seit:

2015

Ich komme aus dem Bezirk:

Bruck-Mürzzuschlag

Die Sozialbegleitung bereichert mich, weil:

ich Wertschätzung durch meinen Klienten erfahre

Ein guter Tag beginnt für mich mit:

einem guten Müsli und zwei Tassen Kaffee

In meiner Freizeit mache ich gerne:

wandern, walken, garteln, lesen, kochen

Dieser Wert ist mir wichtig:

Wertschätzung der Mitmenschen

Wohin wollte ich schon immer mal verreisen:

Schottland

Meine Freund:innen schätzen an mir:

dass man gut mit mir reden kann

Was mag ich gar nicht:

Wichtigtuerei

Einen Kaffee oder Tee würde ich gerne trinken mit:

Hubert Messner

Auf eine einsame Insel nehme ich mit:

meine Familie

Von einer guten Fee würde ich mir wünschen, dass:

sie Armut, Krankheit und Verbrechen wegzaubert

Das letzte Buch, das ich gelesen habe

Hubert Messner: Eine gute Zeit zu leben

WAS SO LOS WAR 2023...



**Wir waren beim
Social-Business Night
Run/Walk in Graz vertreten!**

Gemeinsam setzten
Sozialbegleiter:innen von uns
laufend oder walkend ein
soziales Zeichen. Die Erlöse der
Veranstaltung wurden an
"Steirer helfen Steirern"
gespendet. Eine gute Sache!



Was so los war 2023...



Ehrenamtsbörsen, Freiwilligenmesse, Vernetzungstreffen

Jeder Verein steht aktuell vor der Herausforderung neue Ehrenamtliche zu gewinnen, umso wichtiger ist es für uns, dass wir bei diversen Veranstaltungen vertreten sind und Interessierte über die Ehrenamtliche Sozialbegleitung bei pro humanis informieren.

**Ein Dank geht an alle
Sozialbegleiter:innen, welche
uns so tatkräftig unterstützen!**





Bezirksübergreifende Treffen...

...fanden auch dieses Jahr statt. Bei Kaiserwetter trafen sich Sozialbegleiter:innen aus unterschiedlichen Bezirken.

Der Austausch, die Gemeinschaft - um das geht's.



...wir sind bereits fleißig am Planen für die Treffen im Jahr 2024!

18. Jahresfachtagung

JAHRESFACHTAGUNG 2023



In der heurigen Jahresfachtagung beschäftigten wir uns mit dem „Umgang mit Abschied und Verlust“. Spannende Workshops ergänzten den Hauptvortrag von Frau Ing. Mai Ulrich.

Wir hatten die Gelegenheit uns auf angenehme Weise mit dem sonst oft ausgespartem Thema Tod und Abschied zu befassen. Die von den Referentinnen bereitgestellten Unterlagen sowie Fotos sind auf unserer Homepage unter

www.prohumanis.at/Mitglieder-Bereich zu finden.



Referentinnen

v.links: Karin Malle-Suppan,
Mag.^a Maria Berghofer, Dr.ⁱⁿ Birgit Jellenz-Siegel
und Ing.ⁱⁿ Mai Ulrich



Geschenke für die zu Ehrenden
Sozialbegleiter:innen

Ehrung langjähriger Sozialbegleiter:innen

Was wäre der Verein pro humanis ohne unsere langjährigen Ehrenamtlichen Sozialbegleiter:innen? Euer unermüdlicher Einsatz und eure Hingabe sind das Herzstück unserer Gemeinschaft.

5 Jahre



15 Jahre



25 Jahre

5 Jahre



15 Jahre



10 Jahre



10 Jahre

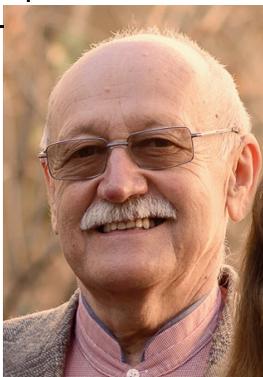


20 Jahre



10 Jahre





WEITERBILDUNGSBERICHT VON JOHANN PICHLER

Thema der Weiterbildung war:

Update psychische Erkrankungen – was ist wichtig für die Begleitung?

Aus der ganzen Obersteiermark waren sie angereist, die 19 SozialbegleiterInnen (17 Frauen und zwei Männer), um ihr Wissen über psychische Erkrankungen aufzufrischen. Man kann wohl von ehrenamtlichen Idealismus sprechen, wenn diese Menschen in ihrer Freizeit zum Teil über 100 Kilometer anreisen, um den Worten des Experten zu lauschen und so für ihre Arbeit mit den Klient:innen noch besser gerüstet zu sein.

Experte, Dr. Helmut Renger, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie, hat es verstanden, die Zuhörer:innen mit seinen auf Augenhöhe angesetzten Ausführungen zu motivieren und zu begeistern.

Die Themen reichten von der Definition einer psychischen Erkrankung über die Häufigkeit (Depression, Alkoholismus, Angststörungen, Zwangserkrankungen, Erkrankungen aus dem schizophrenen Formenkreis) bis zur Klassifikation nach ICD-10.

Der Referent ging bei seinen Ausführungen auch auf Fragen der Zuhörer:innen ein, welche diese zu Beginn im Rahmen der Vorstellungsrunde oder auch während des Vortrages an Dr. Renger richteten. Ein solches Thema war die Somatisierung (oder auch Somatisierungsstörung). Hier drücken sich psychische Phänomene als körperliche (somatische) Symptome aus, wobei von den Betroffenen das Leid stärker empfunden wird als das tatsächliche körperliche Leiden.

Ein besonderer Dank gebührt der Stadtgemeinde Trofaiach, die dem Verein pro humanis für diese Veranstaltung den Sepp-Luschnik-Saal kostenlos zur Verfügung stellte.

INFO

Unsere
**Weiterbildungstermine für
2024 findet ihr in der Beilage!**
**Anmeldung ist ab sofort
möglich!**

Veranstaltungen im kommenden Jahr!



(c) Pexels

FRÜHLINGSAUSFLUG 2024

Samstag, 25. Mai 2024

Weitere Informationen folgen!



JAHRESFACHTAGUNG 2024

Samstag, 12. Oktober 2024

Weitere Informationen folgen!



(c) Pexels

ADVENTFRÜHSTÜCK

Samstag, 13. Dezember 2024

Weitere Informationen folgen!



BEZIRKSÜBERGREIFENDE TREFFEN

Termine werden noch bekanntgegeben!

SUPERVISIONSTERMINE 2024

Alle Supervisionstermine findet ihr auf unserer Homepage im **Mitglieder-Bereich**.

Des weiteren werden die Termine euch per Mail demnächst zugestellt.
Alle Sozialbegleiter:innen, die keine E-Mail/Internet haben, bekommen die Termine per Post zugesendet.

RÄTSEL ECKE

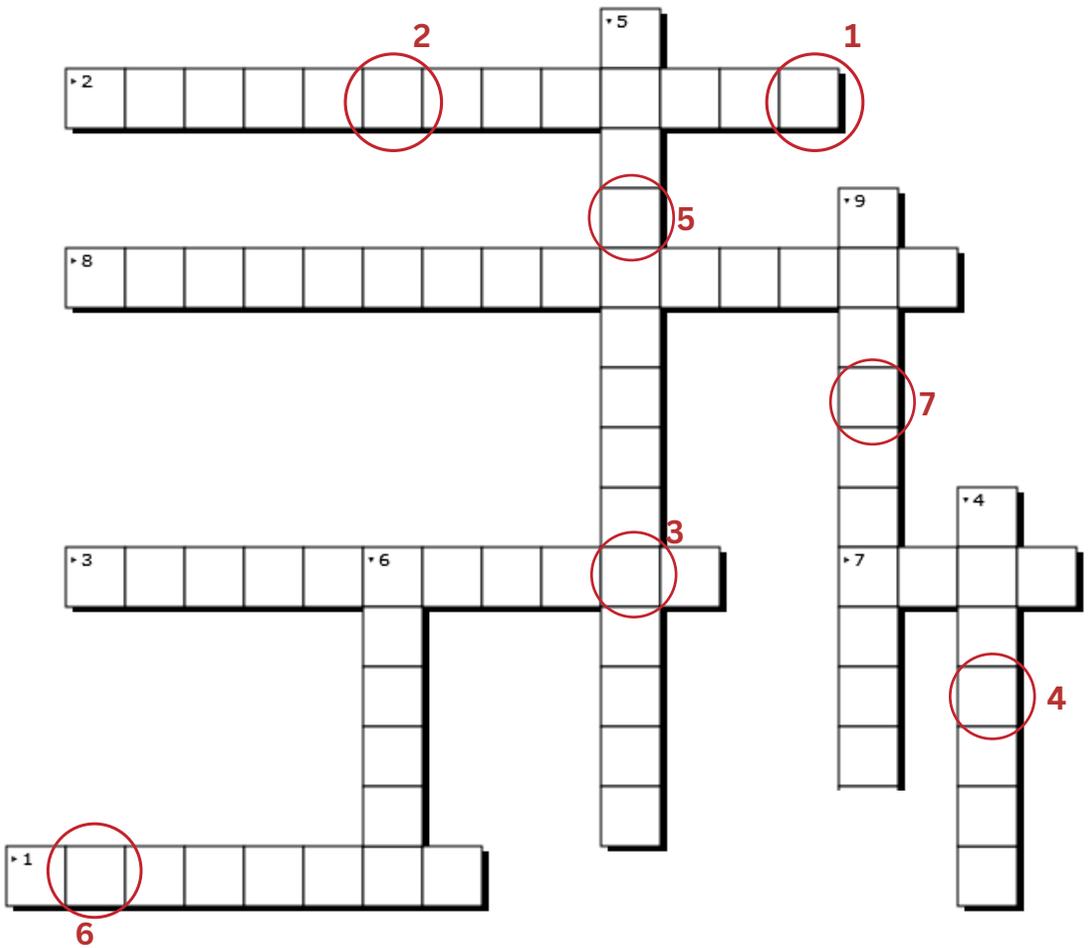


**Unter allen
Einsendungen
verlosen wir
unseren gelben
Retro-Regenschirm.**

Nun haben wir ein Kreuzworträtsel, welches mit dem Artikel von Sara Jordan (Seite 4-6) gelöst werden kann.

Schick uns das Lösungswort bis zum 7. Jänner 2024 per Mail an ehrenamt@prohumanis.at oder rufe uns an unter: 0316 82 77 07

1. Gesundheit und Wohlbefinden können durch regelmäßige _____ verbessert werden.
2. Zu welcher körperlichen Erkrankung kann Bewegungsmangel führen?
3. Worauf wirkt sich Sport positiv aus?
4. Was sollte man bei kurzen Strecken anstelle des Autos nutzen, um die Umwelt zu schonen?
5. Welche Art von Aktivität kurbelt den Stoffwechsel an und verbessert die Ausdauer?
6. Was ist das "neue Rauchen" im Zusammenhang mit Gesundheit?
7. Was ist entscheidend, um langfristig sportlich aktiv zubleiben?
8. Unterbrechungen von längerem Sitzen im Büro durch _____ werden empfohlen.
9. Eine psychische Erkrankung, die eng mit dem Ausmaß an körperlicher Aktivität zusammenhängt und im Artikel erwähnt wird.



Lösungswort:

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Du hast das Lösungswort herausgefunden? Dann schick es uns bis zum **7. Jänner** an ehrenamt@prohumanis.at oder rufe uns an unter: **0316 82 77 07**



Impressum:

SoBe - Internes Mitteilungsblatt für Ehrenamtliche Sozialbegleiter:innen des Vereins pro humanis leben.helfen.
 Adresse: Dreihackengasse 1, 8020 Graz, www.prohumanis.at; Redaktion: pro humanis; Layout: Simone Kocher

Unsere Kontaktdaten



Mag.ª Birgit Golds-Duarte
Fachbereichsleitung Bezirke Süd
Tel.: 0316/827 70 75
Mobil: 0650/796 45 25
golds-duarte@prohumanis.at



Veronika Lutzmann
Fachbereichsleitung Bezirke Nord
Tel.: 0316/827 70 73
Mobil: 0650/827 70 79
lutzmann@prohumanis.at



Julia Schäfer, M.A.
Fachbereichsleitung Graz
Tel.: 0316/827 70 72
Mobil: 0650/500 75 92
schaefer@prohumanis.at



Andrea Fuchs
Finanzverwaltung
Tel.: 0316/82 77 07
fuchs@prohumanis.at



Hermine Martiner
Front Office
Tel.: 0316/82 77 07
office@prohumanis.at



Simone Kocher, B.Sc.
Marketing & Kommunikation
Tel.: 0316/82 77 07
ehrenamt@prohumanis.at

Offset- und Digitaldruck



Walter-Franz-Straße 9, A-30351 Graz
T (0316) 69 52 55, rehadruck@rehadruck.at, www.rehadruck.at, f