

SOBE - aktuell

Ausgabe September/2022

inkl. Weiterbildungstermine Herbst 2022!

13. Oktober

30 Jahre 1992 - 2022



pro humanis
leben. helfen.

Supervisionstermine für Graz und GU



Julia Schäfer, M.A.
Soziologin, Psychosoziale
Beraterin

Ort:
Büro **pro humanis**
Dreihackengasse 1
8020 Graz

**Donnerstag,
16.00 - 19.00 Uhr**

20. Oktober

**Mittwoch,
09.00 - 12.00 Uhr**

09. November

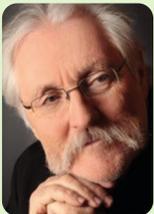


Mag.ª Ingrid Kainer
Psychotherapeutin

Ort:
Büro **pro humanis**
Dreihackengasse 1
8020 Graz

**Montag,
18.00 - 20.00 Uhr**

21. November



Mag. Heinz Payer
Psychotherapeut

Ort:
Büro **pro humanis**
Dreihackengasse 1
8020 Graz

**Freitag,
16.00 - 18.00 Uhr**

16. Dezember



Mag.ª Birgit Golds-Duarte
Klinische Psychologin

Ort:
Büro **pro humanis**
Dreihackengasse 1
8020 Graz

**Dienstag,
13.00 - 16.00 Uhr**

04. Oktober

Rückblick Jahresfachtagung & Ehrungen

Samstag, 30. APRIL 2022



Jahresfachtagung 2022

Programm

09.00 Uhr:

Eröffnung & Begrüßung

09.15 Uhr:

Ehrung der langjährigen Sozialbegleiter*innen

10.00 Uhr:

Pause

10.30 Uhr:

"Schlafen und Träumen"

Dr.in Brigitte Holzinger:

Psychologin und Psychotherapeutin für Integrative Gestalttherapie; Wissenschaftlerin, Autorin & Vortragende in der Schlaf- & Traumforschung, Entwicklerin des Schlafcoachings, Referentin am Institut für Bewusstseins- & Traumforschung



12.00 Uhr:

Mittagessen

13.00 Uhr - 16.00 Uhr:

Workshops

16.00 Uhr:

Kurzpräsentation im Plenum

16.30 Uhr:

Tagungsende

Musikalische Umrahmung:

Anfisa Bobylova - Klavier



Jahresfachtagung 2022



Ehrungen 2022



Ehrungen 2022



Ehrungen 2022



SB Othmar Franek,
FBLin Veronika Lutzmann

Da einige Sozialbegleiter*innen im Rahmen der Jahresfachtagung nicht geehrt werden konnten, wurde dies im Rahmen der Weiterbildung bzw. den Supervisionen nachgeholt.



FBLin Veronika Lutzmann, SBin Birgit Planka,
Dr. Hannes Weinelt (v.l.n.r)



SBin Theresia Filzwieser,
FBLin Veronika Lutzmann

Danke!



Sommerfest 2022

Eine Premiere gab es am 25. Juni bei **pro humanis**! Zum ersten Mal in der Geschichte lud der Verein zu einem Sommerbrunch mit musikalischer Umrahmung ein. In den wunderschönen Räumlichkeiten bzw. im Garten des Cafes Phönix in der Münzgrabenstraße genossen wir einen herrlichen Samstagvormittag mit bezaubernder - südamerikanischer - Musik der Gruppe Amaru Sunqu.



Bericht Weiterbildung "Werte BELEBEN"



Am 07. Mai fand im Pfarrhaus St. Michael die Weiterbildung „Werte BELEBEN“ mit Dr. Hannes Weinelt statt. Gleich zu Beginn erfuhr die Gruppe am Beispiel eines wissenschaftlichen Experimentes, welch großen Einfluss unser eigenes Handeln auf das Werteverhalten unserer Umgebung hat. Anhand des Leitbildes von **pro humanis** wurden die „hauseigenen“ Werte und Wertebereiche erkundet, wobei der Begriff des „Ehrenamtes“ besondere Aufmerksamkeit bekam.

Dr. Weinelt erläuterte, dass schon in der Philosophie des antiken Griechenlands das Ehrenamt von Jugend an zum Leben dazugehörte. Es sollte das Herausbilden der im Menschen angelegten Tugenden fördern und eine gut funktionierende Gemeinschaft stützen. Die Gruppe reflektierte im Austausch darüber, welche Werte unsere Gesellschaft prägen und welche Probleme auf das Thema Werte zurückzuführen sind. Die aktuelle, krisenbehaftete Situation gab reichlich Diskussionsstoff.



Werte sind nicht nur abstrakte, philosophische Gedanken, sondern Antriebe & Motive, die unser Handeln im alltäglichen Leben steuern und zu Ergebnissen führen und zu guter Letzt unseren Erfolg gestalten.

Im praktischen Teil bekamen die Teilnehmer*innen ein großartiges Werkzeug zur Bewusstwerdung der eigenen Ressourcen in die Hand. Mit Beispielen aus dem Alltag übte die Gruppe Handlungswerte aufzuspüren, mit deren Hilfe man hemmende Situationen oder Faktoren überwinden kann. Kaffee, Kuchen und anregende Gespräche in den Pausen rundeten den verregneten Tag in der nostalgischen Pfarre perfekt ab.

Bericht Weiterbildung

"Alle können kreativ sein" ...



Am 11.06.2022, fand im Gruppenraum von **pro humanis** die aus den bekannten Gründen bereits einmal verschobene Weiterbildung unter dem Thema "Alle können kreativ sein" statt. Vortragender an diesem Vormittag war Jörg-Martin Willnauer, der sicher vielen als Musiker, Kabarettist und Autor ein Begriff ist.

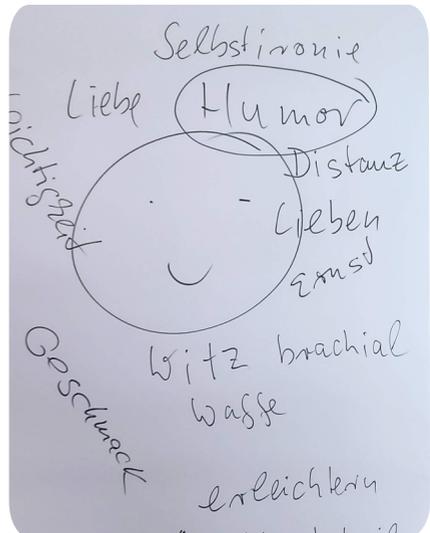
16 Sozialbegleiter*innen konnten sich nun davon überzeugen, dass der "Beutesteirer aus Heidelberg" (Eigendefinition!) auch ein ausgezeichneter Coach ist, der keine Sekunde Langeweile aufkommen lässt.

Zu Beginn setzten wir uns mit der Frage auseinander, was man eigentlich unter dem Begriff "Kreativität" versteht und sehr bald stellte sich heraus, dass nicht nur Künstler*innen und Kulturschaffende kreativ sein müssen: Nein, wir alle sind ständig in dieser Hinsicht gefordert, in unserer Freizeit und auch beruflich.

Wie wir uns kleiden, wie wir unsere Wohnung einrichten, welchen Hobbies wir nachgehen, all das sind kreative Prozesse.

Oberste Maxime dabei: Es gibt keine allgemein gültigen Regeln und nie soll verglichen werden; jede*r ist sein/ihr eigener Maßstab!

Wie nun Kreativität in der Gruppe funktioniert, konnten wir anhand eines einfachen Beispiels erfahren: 6 hölzerne Schachfiguren, 5 Bauern und ein



Bericht Weiterbildung...



Läufer, zuerst alle in weiß gehalten, wurden in einer Reihe in die Mitte unseres Kreises auf den Boden gestellt, jede*r sollte nun spontan sagen, was er/sie damit assoziierte.

Die Äußerungen wurden von Jörg-Martin auf dem Flipchart festgehalten, anfangs kamen die Wortmeldungen eher zögerlich, aber bald beteiligten sich alle rege und rasch füllte sich das Papier mit gänzlich unterschiedlichen Begriffen, von "Gänsemarsch" über "Disziplin" und "Tanzformation" waren viele Assoziationen vorhanden und so stellten wir rasch fest: jede*r hat seine/ihre eigene Kreativität und nichts ist richtig oder falsch, klug oder dumm, gut oder böse.

In einem zweiten Durchgang wurde einer der weißen Bauern durch einen schwarzen ersetzt, und diese Änderung empfanden manche als "Vielfalt", andere hingegen als "Außenseitertum", auch "schwarzes Schaf" oder "Kuckuckskind" wurden genannt.

Gemeinsam überlegten wir nun in einem weiteren Schritt, was denn Kreativität fördern kann. Auch hier wurden unsere Wortmeldungen auf dem Flipchart festgehalten, Begriffe wie Ruhe, Muße, aber auch Faulheit und Chaos sowie Stress kamen aufs Papier und als zwei wichtige Faktoren ergänzte Jörg-Martin noch: das Staunen und die Neugier. Es gibt für alle Menschen verschiedene Prioritäten und daher gilt: nicht werten und nicht vergleichen. In einem kleinen Exkurs erfuhren wir auch die Maximen des finnischen Bildungssystems: kein Kind wird aufgegeben. Kein Kind darf beschämt werden. Zwei Sätze, über die man länger nachdenken sollte.

Nach der Pause kam die Frage: Wer von euch ist musikalisch? Nur einige Hände gingen in die Höhe, hier zeigte sich, dass primär diejenigen, die ein Instrument gelernt hatten, sich angesprochen fühlten. Jörg-Martin belehrte uns aber eines Besseren: Mit ein paar einfachen Stimmübungen brachte er uns alle zum Singen bzw. Summen! Wir konstatierten: auch in diesem Bereich sind der Kreativität keine Grenzen gesetzt – jede*r kann singen, es muss ja nicht konzertreif sein...

..."Alle können kreativ sein"

Ein weiterer Punkt widmete sich dem Thema "Humor" im Unterschied zum Witz. Während Humor mehr eine Lebenseinstellung ist, viel mit Leichtigkeit und Selbstironie zu tun hat und einem Menschen in so manchen Situationen das Leben, im Extremfall sogar das Über-Leben zu erleichtern vermag, kann der Witz leicht ins Brachiale abgleiten und so eine mitunter recht scharfe Waffe darstellen. Daher ist Vorsicht geboten beim Witze-Erzählen: passt der Witz? Oder besteht die Gefahr, dass ich jemanden damit verletze? Mit Humor hingegen geht vieles leichter, was uns auch einige Erzählungen und Erfahrungsberichte von Kolleg*innen bestätigten.

Keine Gefahr, jemanden zu verletzen, läuft man, wenn man sich an die "Tipp-Top-Regel" hält, wenn es darum geht, ein ehrliches und empathisches Feedback zu geben. Anhand eines spontan erzählten Urlaubsberichts einer Kollegin erklärte uns Martin, wie man hier vorgeht: Zuerst wird das Positive unter "Top" bewertet, im Beispiel die uns geschilderten Bilder, die Stimme, die Details des Urlaubs... und unter "Tipp" dann das angeführt, was man noch verbessern könnte: z.B. Blickkontakt mit den Zuhörern, kurze Sätze, Namen der Personen, über die berichtet wurde. Wenn man diese Regel beachtet, gelingt mit Sicherheit ein positives und konstruktives Feedback!

Zum Abschluss wurden wir dann noch mit einer musikalischen Kostprobe aus einem wahrhaft reichhaltigen Repertoire belohnt: Jörg-



Martin packte sein Keyboard aus und präsentierte uns einige Lieder, darunter auch ein paar Klassiker von Georg Kreisler, die auch in der neuen Interpretation nichts an Aktualität und Esprit eingebüßt haben.

Ein großes Dankeschön an Jörg-Martin Willnauer für diesen interessanten und abwechslungsreichen Vormittag und an **pro humanis** bzw. Veronika Lutzmann für die Organisation und kulinarische Betreuung! Und endlich wieder Weiterbildungen in Präsenz!

SBⁱⁿ Marlies Zinterl

Weiterbildungen Herbst 2022



"Älterwerden....eine Kunst?!"

Dr.ⁱⁿ Ingrid Staubmann,

Erwachsenenbildnerin, Referentin im Hospizverein Steiermark, viele Jahre in der Ausbildung für Sozialberufe (Familien-, Alten-, Behindertenarbeit) tätig;

Die Konfrontation mit Alter und Krankheit gehört im Allgemeinen zum Leben dazu. Und doch sind viele Menschen überfordert, wenn sie mit diesen Themen in Kontakt kommen: wenn z.B. Angehörige plötzlich Hilfestellungen oder sogar Pflege in der Bewältigung des Alltags brauchen und ebenso, wenn eine Nachbarin immer wieder dieselben Sätze sagt oder plötzlich nicht mehr nach Hause findet.

Der Umgang damit ist in unserer Kultur und Gesellschaft nicht mehr selbstverständlich und löst deshalb oft Unsicherheit und Ratlosigkeit aus. Auf der anderen Seite sind viele ältere Menschen um ihre Freiheit zu beneiden, das Leben so zu gestalten, wie sie es möchten.

Interessant ist es, den Blick auf sich selbst und auf andere zu richten. Wie (er)lebe ich mein eigenes Altwerden? Wie sehe ich es bei anderen? Was könnte für mich jeweils besonders herausfordernd sein – bei mir selber? Oder bei Menschen, die ich begleite?



Samstag, 15. Oktober 2022, 09.00 – 14.00 Uhr

Pfarrhof St. Michael
Kirchgasse 5
8770 St. Michael



**Mindestens 10
Teilnehmer*innen notwendig!**

Weiterbildungen Herbst 2022



"Update psychische Erkrankungen - was ist wichtig für die Begleitung?"

Dr. med. Helmut Renger

Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie, Lehrer für verschiedene achtsamkeitsbasierte Verfahren, langjährige Arbeit im LKH Graz Süd, aktuell in einer psychiatrischen Rehabilitationsklinik, in der Erwachsenenbildung und in psychotherapeutischer Praxis tätig;



Im ersten Teil (ca. 90 Minuten) der Weiterbildung wird auf die Symptome, Verläufe, Komplikationen und Behandlungsmöglichkeiten der in der Begleitung häufigsten psychischen Erkrankungen (Angsterkrankungen, Zwangserkrankungen, Depressionen) eingegangen.

Im 2. Teil besteht Gelegenheit Fragen zu eigenen Klient*innen zu stellen.

Samstag, 12. November 2022, 09.00 – 14.00 Uhr

**Gruppenraum pro humanis
Dreihackengasse 1
8020 Graz**

Weiterbildungen Herbst 2022



„Ernährung macht Sinn“

Andrea Völkel

Psychotherapeutin i.A.u.S.
Dipl. Ernährungsberaterin (TCM)
Projektleiterin Ernährung macht Sinn im PSZ Voitsberg



Mag.ª Daniela Scheickl

Klinische und Gesundheitspsychologin
Projektteam Ernährung macht Sinn im PSZ Voitsberg

Die Ernährung bildet die Basis für das Leben eines jeden Menschen.
Dennoch ist jede Mahlzeit nicht nur eine Notwendigkeit.

Denn was, wann, wo, wie und warum wir essen wird durch viele Faktoren
von außen und von innen beeinflusst.
So beeinflusst die Ernährung unser körperliches und psychisches Befinden.

Denn wir entscheiden, ob wir nur Hunger und Lust stillen oder ob wir mit
unserer Ernährung aktiv für Freude, Lebensqualität und Wohlbefinden
sorgen.

Weiterbildungen Herbst 2022

Durch die Beobachtung der eigenen Abläufe, Verhaltensmuster und Vorlieben kann jeder auf einfache Art und Weise seine Ernährung und somit sein Leben im Positiven gestalten.

In der ersten Einheit sprechen wir über Lebensmittel und wie diese das Befinden unmittelbar beeinflussen. Zudem wird Ihr persönlicher Alltag reflektiert, um individuelle Lösungen für mehr Wohlbefinden zu erarbeiten.

In der zweiten Einheit werden die Erfahrungen aus der Zwischenzeit beleuchtet, mögliche Herangehensweisen überlegt, Wissen vertieft und Alternativen aufgezeigt.

Zudem werden wir ein Frühstück und ein Mittagessen gemeinsam zubereiten.

Das Augenmerk wird nicht auf Verzicht gelegt, vielmehr ist das Ziel, Gutes zu verstärken.

So lässt sich „Ernährung macht Sinn“ auch bei der Arbeit mit Klient*innen als Gesprächsbasis integrieren, die Erfahrung zeigt die positive Wirkung.



Teil 1: Samstag, 05. November 2022, 09.00 – 13.00 Uhr

Teil 2: Samstag, 26. November 2022, 09.00 – 13.00 Uhr

Gruppenraum pro humanis
Dreihackengasse 1
8020 Graz



**Beide Teile sind nur
gemeinsam buchbar!
Max. 10 Teilnehmer*innen!**

Tätigkeitsberichte / Neue Bankdaten

Liebe Sozialbegleiterin, lieber Sozialbegleiter!

Auch in diesem Jahr möchten wir an dieser Stelle daran erinnern, uns bis Ende Dezember 2022 die Tätigkeitsberichte für das Jahr 2022 abzugeben.

Unsere Subventionsgeber fordern jedes Jahr eine Aufstellung Ihrer geleisteten ehrenamtlichen Arbeit, die wir nur mit Ihrer Hilfe erbringen können. **Ohne diese Aufstellung können wir unsere Sozialbegleitungen nicht belegen und in weiterer Folge werden die Förderungen gekürzt bzw. gestrichen.** Hierzu benötigen wir die faktischen Daten – personenbezogene Daten werden selbstverständlich nicht weitergegeben und streng vertraulich behandelt. Wichtig ist die Anzahl der Begleitungsstunden, die aufgewendete Zeit bei Telefonaten und Textnachrichten, sowie die gefahrenen Kilometer (privat und/oder öffentlich).

Jede Minute und jede Stunde, die Sie ehrenamtlich leisten, zählt!

Bitte verwenden Sie unser vorgefertigtes Formular „Tätigkeitsbericht“ (in Excel-, Word- oder Pdf-Version). Dies ist uns eine große Hilfe, da wir Ihre Angaben ansonsten nicht verwerten können.

Ausfüllen ist – wie gewohnt – handschriftlich oder per PC möglich.

Zu finden ist das Formular unter:

www.prohumanis.at/interna/unterlagen-formulare

Ohne Tätigkeitsbericht können wir Ihnen darüber hinaus auch den Zuschuss zur Aufwandsentschädigung nicht ausbezahlen!

Damit bei der Überweisung im März 2023 auch alles klappt, bitten wir um rechtzeitige Bekanntgabe Ihrer IBAN, falls sich Ihre Bankverbindung geändert hat!

**Abgabetermin Tätigkeitsberichte:
Freitag, 31. Dezember 2022**

Kollegiale Führung

Mag.^a Birgit Golds-Duarte:

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

Andrea Fuchs:

Finanzverwaltung/Office
0316/82 77 07
fuchs@prohumanis.at

Veronika Lutzmann:

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

Mag. Jürgen Pucher:

Marketing & Kommunikation
0316/82 77 07 – 6
0650/500 75 91
pucher@prohumanis.at

Julia Schäfer, M.A.:

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

IMPRESSUM: SOBE - Internes Mitteilungsblatt für Ehrenamtliche Sozialbegleiter*innen
des Vereines **pro humanis** leben. helfen.

Redaktion: **pro humanis**

Layout: Mag. Jürgen Pucher

Adresse: Dreihackengasse 1, 8020 Graz, Tel.: 0316/82 77 07, Fax DW 4
www.prohumanis.at, office@prohumanis.at

