

INFOBROSCHÜRE

Wohnhaus „Die Schwalbe“

Betroffeneninitiative für Frauen mit psychischen Erkrankungen

„Die Schwalbe“ ist übersiedelt !!

Unsere neue Adresse seit 01.03.2013:

Bunsengasse 7, 8020 Graz



Verein „Die Schwalbe“

Wohn- und Beschäftigungsinitiative für Frauen in Lebenskrisen

Bunsengasse 7, 8020 Graz

office@dieschwalbe.at

www.dieschwalbe.at

Kontakt: Tel: 0699 106 255 17 Mo-Fr 9.00 – 16.00 Uhr
Mag. Angelika Vanek-Enyinnaya und Arndt Stering

Projektidee:

Als Patienten der Sigmund Freud Klinik Graz im Frühling 2008 lernten wir, Mag. Angelika Vanek-Enyinnaya (Burnout) und Arndt Stering (schwere Depression), zahlreiche Menschen – vor allem Frauen - kennen, die aufgrund einer Lebenskrise mit der Problematik des Wohnens und Arbeitens im „neuen Leben“ nach dem Krankenhausaufenthalt konfrontiert waren. Im Gespräch mit unseren MitpatientInnen wurde uns bewusst, dass bei vielen Menschen große Ängste vor der Zeit nach dem Klinikaufenthalt bestehen, da diese häufig mit dem Gefühl von Heimatlosigkeit und Einsamkeit verbunden ist.

So entstand noch während unseres Klinikaufenthaltes die Idee, für Frauen, die durch eine psychische Krise oder eine schwierige Lebenssituation vorübergehend nicht in der Lage sind, selbständig zu wohnen und einer regelmäßigen Beschäftigung nachzugehen, im Rahmen einer Selbsthilfeinitiative einen Verein zu gründen und eine Wohngemeinschaft ins

Leben zu rufen, in der Frauen durch das Leben in Gemeinschaft soziale Unterstützung erfahren und durch ein Beschäftigungsmodell Anerkennung ihrer persönlichen Fähigkeiten im Rahmen ihrer momentanen Möglichkeiten finden.

Zielsetzung:

Das Projekt „Die Schwalbe“ versteht sich als Ergänzung zum umfangreichen professionalisierten Angebot im psychosozialen Bereich in Graz und in der Steiermark, wobei der innovative Aspekt der Betroffenenarbeit essentieller Bestandteil des Projektkonzeptes ist.

Im Wohnhaus „Die Schwalbe“ leben Frauen nach einem längeren stationären Aufenthalt in einer psychiatrischen Klinik in Form einer selbständigen Wohngemeinschaft und werden von Montag bis Freitag von 9.00 bis 16.00 von Psychiatrieerfahrenen betreut. Sie können bis zu einem Jahr im Wohnhaus „Die Schwalbe“ wohnen, wobei es auch die Möglichkeit einer Verlängerung gibt. Diese Zeit soll so weit zur Stabilisierung beitragen, dass ein selbständiges Wohnen und eine Rückkehr in die Arbeitswelt wieder möglich werden.

In Bezug auf Öffentlichkeitsarbeit ist es dem Verein ein großes Anliegen, sich mit seiner Haltung im Sinne einer Anti-Stigma-Kampagne für Menschen mit psychischen Erkrankungen einzusetzen.

Teilnahmevoraussetzungen:

- Empfehlung der Bewohnerin durch ein öffentliches Krankenhaus, Privatklinik, niedergelassene ÄrztIn oder PsychotherapeutIn, psychosoziales Zentrum oder eine ähnliche Einrichtung.
- Selbständige Wohnfähigkeit
- Stabiler Krankheitsverlauf
- Krankheitseinsicht
- Fachärztliche und psychotherapeutische Behandlung in einem psychosozialen Beratungszentrum bzw. bei niedergelassener ÄrztIn oder TherapeutIn während des Aufenthaltes im Wohnhaus „Die Schwalbe“.

Schwerpunkte:

- 1) **Wohnen:** Das Wohnhaus „Die Schwalbe“ bietet in 3 Doppelzimmern und 3 Einzelzimmern Platz für 9 Bewohnerinnen, die bis zu einem Jahr im Haus wohnen können.
- 2) **Tagesstruktur:** Die am Projekt teilnehmenden Frauen sind verpflichtet, an der Tagesstruktur teilzunehmen.
Schwerpunkte der Tagesstruktur:
 - a) **Mitarbeit in der Küche** beim Süßspeisen- und Fingerfood Catering je nach Auftragslage.
 - b) **Gartenarbeit:** Das Wohnhaus verfügt über einen 2.500 m² großen Garten, in dem eigenes Obst und Gemüse angebaut wird.
 - c) **Entspannung:** Ehrenamtliche Mitarbeiterinnen bieten unterschiedliche Entspannungsprogrammpunkte wie Yoga, Musik, Kreativworkshop, Mentaltraining und ähnliches an.
- 3) **Organisatorische Begleitung der Bewohnerinnen im Alltag:**
Der Verein bietet den Bewohnerinnen Unterstützung bei den unterschiedlichsten organisatorischen Fragen des Alltags, wie z.B. Ausfüllen von Anträgen bei Sozialamt, AMS, PVA, GKK etc., Herstellen von Kontakten zu Ärzten, Therapeuten, Beratungszentren etc., Begleitung zu emotional belastenden Terminen, Herstellen von Kontakten für Praktikumsplätze für einen Wiedereinstieg in den Arbeitsmarkt....

Betroffenenarbeit:

Das Konzept des Vereins „Die Schwalbe“ basiert auf dem Ansatz der Peer-Arbeit.

Peers sind Menschen mit Psychiatrieerfahrung. Psychiatrieerfahrene Menschen kennen die Erlebniswelt von psychisch Kranken aus eigener Erfahrung. Daher haben sie einen anderen Zugang zu psychisch kranken Menschen. Peers kennen deren Gefühle und Erlebnisse, die diese selbst vielleicht gar nicht angemessen artikulieren können, weil sie an ihrem Erleben zu nah dran, wenn nicht mitten drin sind.

Vorteile der Peearbeit:

- Menschen mit Psychiatrieerfahrung wissen, was ihnen selbst warum geholfen hat und was ihnen gefehlt hat.
- Sie sind selbst den Weg gegangen, den die akut Erkrankten noch vor sich haben.
- Sie sind lebendes Zeugnis dafür, dass es einen Ausweg, eine Lösung für das psychische Problem gibt.

Die Schwalbe als Symbol:

Die Schwalbe ist ein Zugvogel. Das Wohnhaus „Schwalbe“ soll eine vorübergehende Wohnmöglichkeit für Frauen in schwierigen Lebenssituationen bieten und bei der Vorbereitung auf den Neustart im selbständigen Leben helfen. Die Frauen können sich im Wohnhaus wie Schwalben niederlassen und ziehen dann weiter.

Die Rückkehr der Schwalbe im Frühling symbolisiert Hoffnung, Fruchtbarkeit und Erneuerung. In vielen Kulturen steht die Schwalbe wie die meisten Vögel für das Licht. Bei den Chinesen symbolisiert sie Wagemut, Treue und eine Wendung zum Positiven.

So steht die Schwalbe in unserem Projekt für einen hoffnungsvollen und mutigen Neubeginn. Möge das Wohnhaus „Die Schwalbe“ für viele Frauen zu einer neuen Heimat und zu einem Ort werden, den sie auch später immer wieder gerne besuchen.