

Wohnhaus *Die Schwalbe*

Begleitetes Wohnen für Frauen mit psychischen Erkrankungen

Adresse: Bunsengasse 7, A-8020 Graz – www.dieschwalbe.at

Kontakt: 0699/ 106 255 17 oder office@dieschwalbe.at

Hausleitung: Mag. Angelika Vanek-Enyinnaya, MBA

Betreuungszeiten: Montag bis Donnerstag 8.00 – 16.00 Uhr
Freitag 8.00 – 14.00 Uhr.

Rufbereitschaft: täglich 16.00 – 21.00 Uhr

Wohnplätze: 8

Max. Aufenthaltsdauer: 3 Jahre

Teilnahmebeitrag: Euro 290,- / Monat (Kautions Euro 150,-)

Träger: Verein *Die Schwalbe*, Wohn- und Beschäftigungsinitiative
für Frauen in Lebenskrisen, Bunsengasse 7, A-8020 Graz

Fördergeber: Land Steiermark Gesundheit, Land Steiermark Soziales
Stadt Graz Sozialamt

Projektidee:

Der Verein *Die Schwalbe* wurde im Jahr 2008 von zwei ehemaligen PatientInnen der psychiatrischen Klinik Sigmund Freud Graz gegründet, nachdem sie während ihres eigenen stationären Aufenthaltes die Erfahrung gemacht hatten, dass viele Menschen nach der Entlassung aus dem Krankenhaus große Schwierigkeiten damit haben im Alltag zurecht zu kommen und vielfach unter Einsamkeit und Überforderung leiden. Nach einer einjährigen Konzeptentwicklungsphase wurde im Juni 2009 das Wohnhaus *Die Schwalbe* eröffnet, ein begleitetes Wohnen für Frauen mit psychischen Erkrankungen.

Das Haus stellt als erweiterte Form einer Selbsthilfeinitiative ein österreichweit einzigartiges Projekt dar. Mit dem selbsthilfe- und recoverybasierten Ansatz der Peerberatung bietet der Verein *Die Schwalbe* ein Konzept, dessen Zielgruppe Frauen mit psychosozialen Problemstellungen und psychiatrischen Diagnosen sind, die sich aktiv mit ihrer Erkrankung und ihrer Lebenssituation auseinandersetzen und einen begleiteten Weg der Selbsthilfe gehen wollen.

Zielsetzung:

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

Ziel des Projektes ist es, Frauen nach einem längeren stationären Aufenthalt in einer psychiatrischen Klinik ein familiäres und geborgenes Zuhause anzubieten, wo sie Halt finden und sich soweit stabilisieren können, dass sie eines Tages neue Schritte in ein selbstbestimmtes Leben wagen können.

Ein Großteil der Frauen, die im Wohnhaus *Die Schwalbe* wohnen, haben bereits als Kinder oder Jugendliche Erfahrungen mit sexuellem Missbrauch und Gewalt in der Familie gemacht. Aus diesem Grund ist es dem Verein ein großes Anliegen, das Thema Gewalt und sexueller Missbrauch in der Familie als gesellschaftspolitisch relevantes Thema öffentlich aufzuzeigen und sich mit seiner Haltung im Sinne einer Anti-Stigma-Kampagne für Menschen mit psychischen Erkrankungen einzusetzen.

Zielgruppe:

- Frauen ab 18 Jahren mit psychischen Erkrankungen, bei welchen die akute Symptomatik bereits therapeutisch/stationär behandelt wurde.
- Frauen, die auf Grund psychischer bzw. psychosozialer Probleme (Lebenskrise) nach bereits erfolgten therapeutischen Maßnahmen vorübergehend beschäftigungs- und wohnungslos sind.

Ausgenommen von der Teilnahme am Projekt sind Frauen unter 18 Jahren, Frauen mit akuter Symptomatik sowie Frauen, bei denen eine körperliche oder eine schwere geistige Behinderung im Vordergrund steht.

Teilnahmevoraussetzungen:

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

Schwerpunkte:

1) Wohngemeinschaft:

Das Wohnhaus *Die Schwalbe* bietet in einem Doppelzimmer und sechs Einzelzimmern Platz für acht Bewohnerinnen, die bis zu drei Jahre im Haus wohnen können. Das Haus wird als Teilzeit betreute Wohngemeinschaft geführt und die Bewohnerinnen werden von Montag bis Donnerstag von 9.00 bis 16.00 und am Freitag von 8.00 – 14.00 Uhr von Psychatriererfahrenen, die außerdem über eine Ausbildung im psychosozialen Bereich verfügen, im Alltag begleitet.

Jede Bewohnerin beteiligt sich in der Wohngemeinschaft an verschiedenen, wechselnden Aufgaben, wie zum Beispiel XYa Putzen eines bestimmten Bereiches im Haus, Terrassendienst, Mülldienst oder XYa Kochen des Mittagessens für die Hausgemeinschaft gemeinsam mit einer Betreuerin.

2) Tagesstruktur:

Die am Projekt teilnehmenden Frauen sind verpflichtet, im Rahmen ihrer gesundheitlichen Möglichkeiten an der Tagesstruktur teilzunehmen.

Das Programm der Tagesstruktur unterteilt sich in verschiedene aktivierende Tätigkeiten sowie Entspannungs- und Kreativeinheiten.

Aktivierendes: Gedächtnistraining, Gartenarbeit, Tischtennis, Spaziergänge, Gesellschaftsspiele

Entspannendes: Nada-Ohrakupressur, Yoga

Kreatives: Malen und Zeichnen, Modellieren, Nähen und Handarbeiten, Musik

Tagesablauf:	9.00	Morgenrunde
	10.00-11.30	Vormittagsprogramm (z.B. Yoga, Kreativ, Spaziergänge)
	11.30-13.00	Kochen des Mittagessens lt. Speiseplan
	13.00	Gemeinsames Mittagessen
	14.00-16.00	Nachmittagsprogramm (z.B. Gesellschaftsspiele, Gartenarbeit, Gedächtnistraining, Musik)

3) Organisatorische Begleitung der Bewohnerinnen im Alltag:

Der Verein bietet den Bewohnerinnen Unterstützung bei den unterschiedlichsten organisatorischen Fragen des Alltags wie:

Ausfüllen von Anträgen bei Sozialamt, AMS, PVA, ÖGK etc.

Herstellen von Kontakten zu ÄrztInnen, TherapeutInnen, Beratungszentren etc., Begleitung zu emotional belastenden Terminen (Gericht, Polizei etc.)

Herstellen von Kontakten zu Arbeits-Reha-Projekten, Berufsfindungskursen etc.

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. Der große Vorteil der Peerarbeit:

- 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.

Aus diesem Grund sieht der Verein bei der Auswahl seiner Mitarbeiterinnen deren eigene Psychiatrieerfahrung neben ihrer Ausbildung im psychosozialen Bereich als wertvolle Qualifikation, um im Alltag die Bewohnerinnen im Sinne des Konzeptes optimal begleiten zu können.

Die Schwalbe als Symbol:

Die Schwalbe ist ein Zugvogel. Das Wohnhaus *Die 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.