

**pro mente v**

PSYCHOSOZIALE GESUNDHEIT

JAHRESBERICHT 2019

# Lebendige Beziehungen



# Lebendige Beziehungen

Im Jahresbericht 2019 widmen wir uns dem Thema Beziehung. Speziell durch die Coronakrise ist deren Wichtigkeit ganz zentral in unser Bewusstsein gerückt. Doch wie funktionieren Beziehungen auf einer neurobiologischen Ebene? Sind virtuelle Kontakte ein hinreichender Ersatz für echte Treffen? Welche Bindungsmuster gibt es? Können schlechte Bindungserfahrungen später ausgeglichen werden?

Fragen wie diese werden im vorliegenden Jahresbericht von Fachkräften der pro mente ausführlich beantwortet. Speziell im therapeutischen Kontext erleben unsere Mitarbeitenden immer wieder Menschen mit Bindungsstörungen, welche das heilsame Potenzial von Beziehungen nicht oder nur sehr begrenzt ausschöpfen können. Hier unterstützend tätig zu sein, Ressourcen (wieder) zu aktivieren und den Betroffenen eine neue Lebensqualität zu ermöglichen zählt zu den vielfältigen Aufgaben der pro mente.

Für die stimmige grafische Aufbereitung dieses Jahresberichtes zeichnete Sonja Stangl verantwortlich. Einfühlsam illustrierte sie wie heilsame Beziehungen zu innerem Wachstum führen können, aber auch was passiert, wenn der sichere Rahmen zerbricht und belastende Situationen entstehen. Im letzteren Fall ist es wichtig, sich rechtzeitig Hilfe zu holen. Damit dies immer mehr Menschen gelingt, setzt sich die pro mente mit ihrer jährlichen Vortrags- und Filmreihe aber auch durch den vorliegenden Jahresbericht wiederholt für die Entstigmatisierung und Aufklärung im Bereich psychischer Erkrankungen ein.

Ein besonderer Dank gilt den Fachkräften der pro mente Marco Deflorian, Dipl.-Psych. Anna Ganahl, Mag. (FH) Agata Röck, MMag. Dr. Martina Schelling und Dipl.-Soz. päd. Janette Weigmann, welche inhaltlich am Jahresbericht mitgewirkt haben. Genauso wie allen Mitarbeitenden der pro mente, die in Zeiten der Coronakrise mit außergewöhnlichem Engagement und viel Kreativität die Beziehung zu den KlientInnen aufrechterhalten haben.

# Beziehungen wertschätzen

Gesunde und gute Beziehungen steigern unsere Lebensqualität und verlängern die Lebenszeit. Deshalb ist es wichtig, sich für Beziehungen auch Zeit zu nehmen. Die Coronavirus-Pandemie hat uns alle gezwungen besonders viel Zeit bewusst in der engsten Familie beziehungsweise mit den Menschen mit denen wir zusammenleben zu verbringen. Ob das als Geschenk oder als Qual wahrgenommen wird, liegt letztlich in der subjektiven Empfindung jedes Einzelnen. Beziehungen in der Familie sind von unterschiedlicher Qualität. Für stabile Familien ist die Zeit fördernd, schützend und hilfreich. Sie finden zueinander und können die Zeit genießen. In anderen Familien hingegen werden die Zeit und die Beziehungen als einschränkend, belastend oder sogar schädigend empfunden.

Eine zweiwöchige Quarantäne kann zu Lagerkoller führen. Gerade, aber nicht nur, bei psychisch beeinträchtigten Menschen können Gefühle der Einsamkeit und Ängste entstehen. Moderne Kommunikations- und Medientechniken bieten aber zahlreiche Möglichkeiten trotz räumlicher Isolation am sozialen Leben teilzunehmen. Soziale Medien werden heute von allen Altersschichten genutzt. Dabei ist zu beachten, dass Personen, die weder über Telefon noch über soziale Medien mit anderen Menschen kommunizieren, stärker von sozialer Isolation betroffen sind. In diesem Zusammenhang ist auch das Thema Gewalt in der Familie zu nennen: Für Menschen, die in schwierigen familiären Abhängigkeitsverhältnissen leben, ist es besonders schwer, sich gegen psychische und physische Gewalt zu schützen. Die TäterInnen wollen dabei meist keine Gewalt ausüben, die Aggressionen entstehen aus Ängsten heraus. Das passiert vor allem dann, wenn die TäterInnen die Schuld für ihre Probleme bei anderen suchen und nicht bereit sind, sich selber zu verändern, um den eigenen Ängsten zu begegnen. Nach Eva Jones, welche die Abteilung Sozialpsychologie an der Uni Salzburg leitet, ist vor allem eine Vorgehensweise hilfreich, um konstruktiv mit dem emotionalen Ausnahmezustand umgehen zu können: Gefühle bewusst wahrzunehmen und zuzulassen.

Um zu uns selbst zu finden und auch zu lernen unsere Gefühle besser wahrzunehmen, helfen Achtsamkeitsübungen, Meditation und Entspannungsübungen. Im Wesentlichen geht es nach Achtsamkeitsexperte Jon Kabat-Zinn um Bezogenheit, also um die Art und Weise wie wir mit allen in Beziehung stehen. Im „Hier und Jetzt“ akzeptiert man dabei die eigene psychische und physische Entwicklung, die Gedanken und Gefühle sowie die Vergangenheit und Erlebnisse, die einen prägen.

Im Jahresbericht widmen wir uns heuer der Bedeutung zwischenmenschlicher Beziehungen im Alltag. Während der Coronakrise finden sich diese zwischenmenschlichen Beziehungen besonders intensiv in der unmittelbaren Familie. Andere Bindungen und Beziehungen können über alternative Kommunikationskanäle, also das Telefon oder soziale Netzwerke, weitergelebt werden. Dabei nimmt die Bedeutung von Medienkompetenz zu, die ein zusätzliches soziales Standbein darstellt.

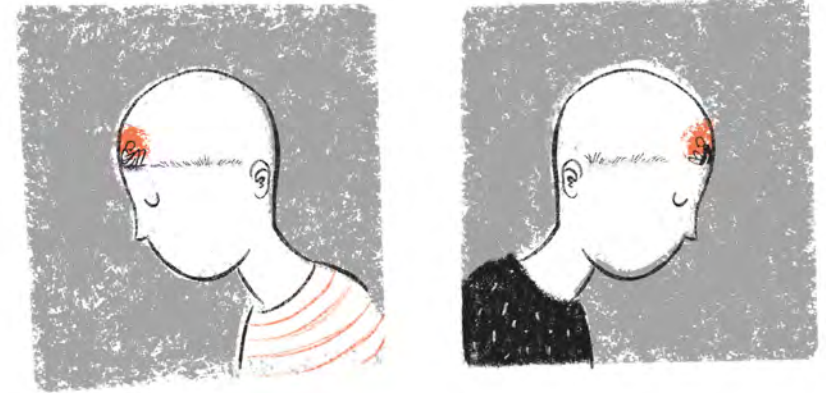
Auch die pro mente Vorarlberg setzte in der Zeit der Krise auf moderne Medien. Mittels Onlineberatung oder intensiven telefonischen Gesprächen wurden die Beziehungen zu den Menschen aufrecht gehalten und sie ergänzen auch weiterhin das Portfolio. Wohlwollende Beziehungen sind ein Schlüssel in der Arbeit mit psychisch beeinträchtigten Menschen.

## Der Wert von Beziehungen

Das emotionale Fundament eines Menschen basiert auf den frühen Erfahrungen, die ein Säugling und Kleinkind in den Beziehungen zu seinen Bezugspersonen macht. Es ist in der Regel erstaunlich stabil, außer es gibt in dieser Phase traumatische Erlebnisse. Das seelische Immunsystem der Resilienz bleibt aktiv erhalten. Wissenschaftlich lässt sich das auf das Hormon Oxytocin zurückverfolgen. Dieses Hormon wird bei liebevollen Begegnungen im Gehirn ausgeschüttet und sorgt dafür, dass Bindungen positiv verarbeitet werden. Wenn Säuglinge liebevoll umsorgt werden, entwickeln sie sich deshalb zu belastungsfähigen Kindern und Erwachsenen.

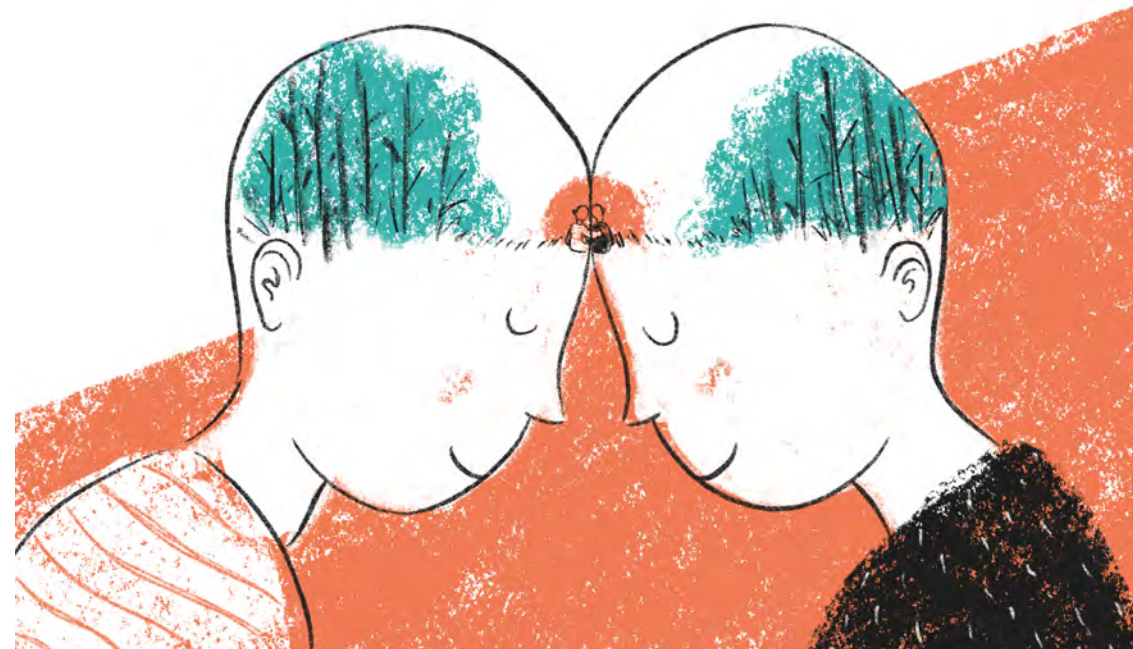
Oxytocin begleitet den Menschen sein Leben lang. Es entsteht immer dann, wenn wir uns besonders gut in unseren Beziehungen und Bindungen fühlen. Es wird beim Erleben von Sexualität ebenso ausgeschüttet, wie im bereichernden zwischenmenschlichen Kontakt oder beim Streicheln von Tieren. Es wird also, kurz gesagt, immer dann ausgeschüttet, wenn wir uns bei dem was wir tun besonders wohl fühlen.

Der amerikanische Psychologe Martin Seeligman betont, dass gute Beziehungen der wichtigste Faktor für Lebenszufriedenheit sind. Das belegt auch eine Langzeitstudie der Harvard Universität, die über einen Zeitraum von 80 Jahren erstellt wurde. Sie hat gezeigt, dass Menschen, die gute Beziehungen zu anderen haben, nicht nur zufriedener waren, sondern auch im Alter gesünder sind. Deshalb ist es auch wichtig, dass man sich selbst so akzeptiert, wie man ist, sich also selbst liebt und wertschätzt. Außerdem ist es wichtig, sich auch von anderen akzeptiert zu fühlen und sich Zeit für Beziehungen zu nehmen. Es geht nämlich nicht nur um das reine Existieren, sondern um ein sinnerfülltes Leben und Lieben.



Und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne,  
der uns beschützt und der uns hilft zu Leben.

Hermann Hesse



# Therapeutische Beziehungen

Damit im psychosozialen Beratungskonzept erfolgreich gearbeitet werden kann, braucht es eine gelingende Beziehung zwischen HelferIn und KlientIn. Gelingt kein Beziehungsaufbau oder gelingt er nur teilweise, dann ist es sehr schwierig Unterstützung zu leisten. Wie aber definiert sich eine professionelle Beziehung und was unterscheidet sie von persönlichen Beziehungen? Kann eine im Arbeitskontext herbeigeführte Beziehung überhaupt heilend sein?

Beziehungen sind für Menschen existentiell, sie formen die Persönlichkeit, sie prägen unsere Entwicklung. Dabei können Beziehungen von unterschiedlicher Qualität sein: fördernd, schützend, hilfreich auf der einen, belastend, schädigend und einschränkend auf der anderen Seite.<sup>1</sup> Persönliche Beziehungen sind von Dauerhaftigkeit, von gegenseitigen Abhängigkeiten und Bindung (sowohl positiver, als auch negativer Natur) gekennzeichnet. Die Befriedigung eigener emotionaler Wünsche (Sicherheit, Zuneigung, Anerkennung etc.) spielt in persönlichen Beziehungen eine große Rolle. Hingegen hat eine Beziehung in der beratenden Arbeit die Funktion „des Kontaktes und der auf gewünschte Veränderungen gerichteten Arbeit mit den KlientInnen“<sup>2</sup>, und zwar unabhängig von persönlichen Bedürfnissen des Therapeuten beziehungsweise der Therapeutin.

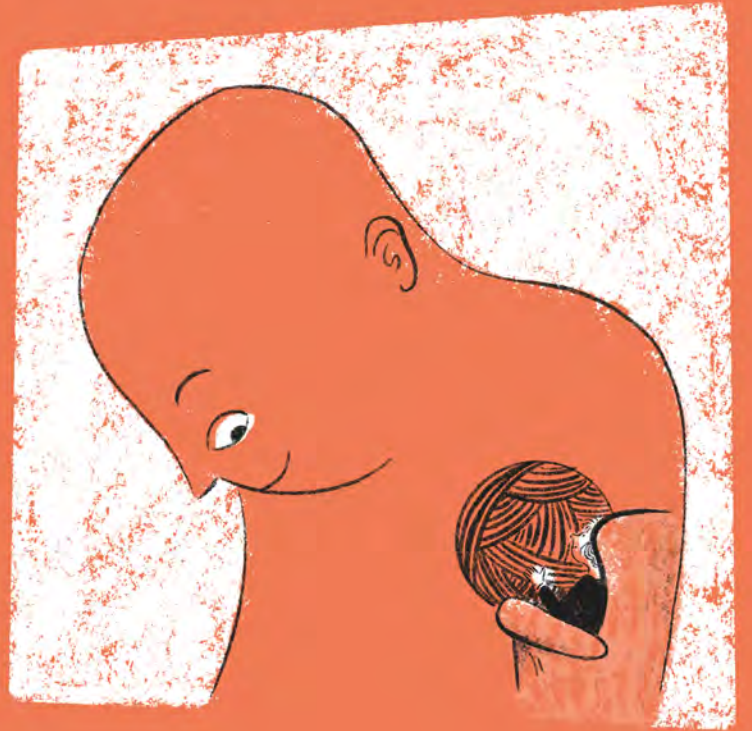
Inhaltlich geht es dabei um Interaktion und Kommunikation, also sowohl um das aufeinanderbezogene Handeln, als auch den Informationsaustausch. Das Ziel ist ein empathischer Zugang zur Lebenswelt der KlientInnen, zu Problemen, Krisen und Bedürfnissen aber auch zu Grenzen und (Veränderungs-) Möglichkeiten. Eine Bereitschaft zur Mitarbeit und Veränderung ist von KlientInnen gefordert und notwendig, ebenso wie eine Haltung des Therapeuten bzw. der Therapeutin, die auf Kongruenz beziehungsweise Authentizität, Wertschätzung und Empathie beruht.

Je mehr davon vorhanden ist, desto besser gelingen Veränderungsprozesse im Leben der KlientInnen, desto mehr können sie einen Teil ihrer Selbstwirksamkeit zurückerlangen.

Das Gefühl, sein Leben aktiv mitgestalten zu können, ist unabdingbar für psychische Gesundheit. Professionelle Beziehungen können heilend wirken, wenn es auf Seiten der TherapeutInnen gelingt, den Balanceakt zwischen Nähe und Distanz, Empathie und Autonomie, Wertschätzung und kritischem Hinterfragen zu schaffen. Voraussetzung dafür ist, dass es gelingt, Beziehungsangebote zu gestalten und damit von KlientInnen erforderte Beziehungsabbrüche zum Teil auszugleichen.<sup>3</sup>

Im Grunde sind es doch die Verbindungen mit Menschen, die dem Leben seinen Wert geben.

Wilhelm von Humboldt



## In Verbindung stehen

Es gibt viele Möglichkeiten miteinander in Verbindung zu stehen: gemeinsame Interessen, ein Gespräch, gemeinsam lachen oder auch einfach wenn man Verständnis füreinander hat. Unser Gehirn verarbeitet Eindrücke mit allen Sinnen, nimmt dabei vieles wahr: die Mimik, das Klangbild der Stimme, die Körpersprache etc. Dadurch sind wir in der Lage, uns in andere hineinzusetzen, können erahnen was das Gegenüber von mir will, wie er auf mich reagiert, wie er mir gesonnen ist oder wie ich bei meinem Gesprächspartner ankomme.

Es gibt aber auch noch eine andere Art der Verbindung, die uns täglich begegnet. Egal wo wir unterwegs sind, sind wir mittels Handy ständig mit der Welt verbunden. Informationen stehen uns laufend zur Verfügung, wir können unseren „Status“ mit Freunden teilen und beispielsweise auch jederzeit online spielen.

Doch sind diese Verbindungen miteinander vergleichbar? Ist das Eine gesund, macht das Andere krank? Oder ist es vielleicht umgekehrt? Die Meinungen darüber gehen auseinander, es gibt ebenso vehemente KritikerInnen wie FürsprecherInnen, gerade was die „online“ oder „mobile“ Kommunikation betrifft. Was ist für den Einzelnen tatsächlich gut? Was ist förderlich und was hinderlich? Und wie viel davon?

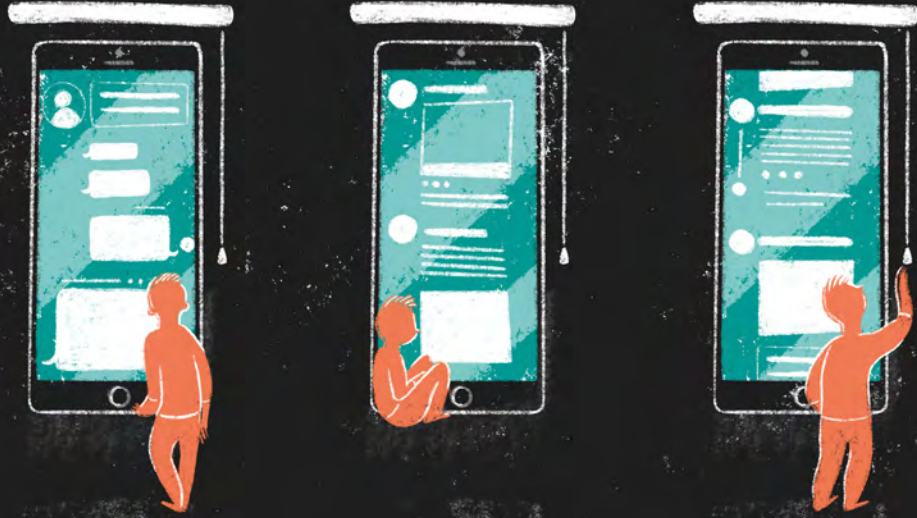
Der Begriff Medienkompetenz wird in dieser Debatte strapaziert. Aber was bedeutet das wirklich? Ist es die Kompetenz, das Medium als das zu nutzen, was es ist: ein Hilfsmittel, ein Instrument, um Dinge zu erledigen, die man gerade erledigen will? Aber wie oft ertappt man sich, auch wenn man sich selbst als medienkompetent bezeichnet, dabei, wie man eben doch länger als notwendig im Internet gesurft ist und auch nach Klärung offener Fragen einfach weiter online geblieben ist? Wie oft werfen wir den schnellen Blick auf das Handy-Display, nur um zu sehen, ob eine Nachricht eingetroffen ist.

Das gilt wohl für die meisten, eben auch für diejenigen, die das Handy als reines Werkzeug verstehen, ihm keine höhere Bedeutung zumessen.

Was passiert aber, wenn das Gefühl besteht, mit niemandem verbunden zu sein? Wenn die einzige Verbindung zu anderen, über das Breitband, über das Mobilfunknetz ist? Der japanische Psychologe Tamaki Saito prägte hierzu den Begriff des „Hikikomori.“ Er beschreibt damit einen Menschen, der sich komplett aus der realen Welt zurückgezogen hat und die Zeit nur noch in seinem Zimmer verbringt, meistens untertags schlafend und in der Nacht aktiv vor dem Computer oder dem Fernsehgerät. Die Gründe mögen vielfältig sein (Mobbing-Erfahrungen, Druck in der Schule oder bei der Arbeit, innerfamiliäre Schwierigkeiten, ...). Ihnen liegt aber ein verbindendes Element zugrunde, nämlich das Fehlen von Beziehungen, die durch Verbundenheit, Offenheit, Annehmen der Persönlichkeit, Förderung der Eigenaktivität und sozialen Begegnungen geprägt sind.

Um dem Sog der Medien genügend Kraft entgegenzusetzen zu können, braucht es Erfahrungen in der „realen“ Welt. Nur diese ermöglichen es, die eigene Wirksamkeit und Widerstandskraft gegenüber Dingen, die einem nicht gut tun, aufzubauen.

Es mag für eine Gesellschaft angenehmer sein, wenn SchülerInnen still im Bus sitzen und auf ihr Display starren, und damit ruhig, angepasst, beschäftigt sind. Es braucht aber wieder den Mut laut zu sein, aufmüpfig zu sein und das nicht nur in vorgefertigten legitimierten Rahmen wie „Fridays for future,“ sondern dann, wenn den SchülerInnen danach ist. Nur so kommen wir wieder in Beziehung und können voneinander lernen und stark werden.





# Bindungsmuster

Stabile Bindungen sind ein Schutz gegen psychische Krankheiten. Das gilt insbesondere in den ersten Lebensjahren. Als stabil gilt eine Bindung, wenn das Kind zuverlässige Bezugspersonen zur Verfügung hat, die auf seine Bedürfnisse adäquat reagieren und dem Kind mit Empathie und Zuneigung begegnen. Laut Studien sind allerdings rund 30 Prozent der Bevölkerung nicht sicher gebunden. Ein kleinerer Prozentsatz davon hat dabei neben der Bindungsunsicherheit auch noch Gewalt oder Vernachlässigung erfahren. Psychisch erkrankte Bezugspersonen, belastende Lebensereignisse oder der Mangel an Kontinuität innerhalb der Bezugspersonen können mögliche Gründe für gestörte Bindungsmuster sein. Diese ungünstigen Bindungen bergen für die Betroffenen ein erhöhtes Risiko, im Laufe des Lebens psychisch krank zu werden beziehungsweise als Erwachsene wiederum selbst keine liebevollen und stabilen Beziehungen eingehen zu können. Vernachlässigung, Missbrauch und Gewalt begünstigen zudem das Entstehen komplexer Persönlichkeitsstörungen und komorbider Krankheitsbilder.

Schlechte Bindungserfahrungen können aber ausgeglichen werden. Das Bindungssystem entsteht zwar schon in den ersten Lebensjahren, ist aber das ganze Leben lang weiter formbar. Positive Bindungserfahrungen, sowohl professioneller, als auch persönlicher Natur, können sich heilend auf diffuse Bindungserfahrungen auswirken. Besonders positiv ist die Prognose einer Heilung im professionellen Kontext, wenn nahe Bezugspersonen (in den meisten Fällen die Eltern) in einen Therapie- und Beratungsprozess miteinbezogen werden können. Aber auch stabile Ersatzbindungen im Familien- und Freundeskreis können negative Bindungsmuster ausgleichen.

Ein nachhaltiger Weg, um instabile Bindungen zu vermeiden, ist die Prävention. Eine psychosoziale Anamnese, bereits während der Schwangerschaft, könnte Problemfelder aufzeigen und eine Behandlung und (teilweise) Behebung von diesen Problemfeldern ermöglichen.



## Zwischen Sicherheit und Zwang

Eventuell könnte dadurch der generationenübergreifenden Vererbung von schädlichen Bindungsmustern im Familienverband entgegengewirkt werden. Entlastung und Unterstützung der Betreuungspersonen von kleinen Kindern kann ebenfalls vorbeugend helfen. Projekte zur Elternbildung, wie etwa das Projekt SAFE-Sichere Ausbildung für Eltern, beziehungsweise die Frühen Hilfen leisten hier sehr wertvolle Arbeit. Letztendlich ist die Gesellschaft als Gesamtheit gefragt, um „Eltern und Kinder in den ganz frühen Entwicklungsphasen so gut zu unterstützen, dass dieser wichtige Entwicklungsschritt (sichere Bindung) bestmöglich gelingen kann.“<sup>4</sup>

### Gipfelstürmer brauchen ein Basislager.

John Bowlby, Begründer der Bindungstheorie

Das gemeinsame Abendessen mit der Familie. Das Vorlesen eines Buches vor dem Einschlafen im Bett. Der Morgenkreis im Kindergarten. Das Gespräch über die Schule beim Mittagessen.

Dies alles sind feste, immer wieder auf eine bestimmte Art und Weise ablaufende Ereignisse (Rituale) die im Alltag von Kindern und Jugendlichen sehr häufig vorkommen. Zum einen, weil Kinder sich ihre eigenen Rituale schaffen, z.B. immer wieder das gleiche Hörbuch hören oder immer wieder das gleiche Buch lesen, obwohl sie es schon auswendig können. Zum anderen, weil Eltern und BetreuerInnen teils intuitiv, teils ganz gezielt Rituale für die Kinder schaffen. Aber warum spielen Rituale eine so große Rolle? Warum werden sie von Kindern so gut angenommen?

Rituale haben für uns verschiedene Funktionen. Sie schaffen klare Strukturen und Abläufe. Sie machen die Welt für Kinder vorhersehbarer und verständlicher. Damit schaffen sie Ordnung und Orientierung. Rituale geben ein Gefühl von Vorhersagbarkeit und Sicherheit.

Wissenschaftlich formuliert, befriedigen sie das „Grundbedürfnis nach Orientierung und Kontrolle“<sup>5</sup> und fördern somit eine Grundüberzeugung, dass im Leben Kontrollmöglichkeiten bestehen. So banal diese Grundüberzeugung klingen mag, so relevant ist sie für eine gesunde Entwicklung. Sie ist die Grundvoraussetzung für das Entstehen von Autonomie und Selbstwirksamkeit. Wenn die äußeren Umstände vorhersehbar und kontrollierbar sind, lohnt es sich, sich einzusetzen, und das Selbst wird als wirksam erlebt. Der Mensch ist dann nicht hilflos äußeren Umständen ausgesetzt, sondern kann aktiv sein Leben und seine Erlebnisse autonom beeinflussen und steuern.



## Die Beziehung zu sich selbst unter spezieller Berücksichtigung des Konzeptes der Achtsamkeit

Rituale bauen also Unsicherheiten ab und reduzieren Ängste. Was im normalen Ausmaß als entwicklungsförderlich gilt, kann aber bei übermäßigem Einsatz auch entwicklungshindernd sein. Und zwar dann, wenn Kinder und Jugendliche Rituale rigide anwenden, um zu Grunde liegende Ängste zu bewältigen. Im klinischen Kontext spricht man dabei von einer Zwangserkrankung. Dabei versuchen Betroffene, ihre Ängste zu regulieren. Allerdings auf eine maladaptive Art und Weise, durch den übermäßigen Einsatz von ritualhaften Handlungen. Zum Beispiel wird versucht, die Angst vor Erkrankung durch ein übermäßiges, nach bestimmten Regeln ablaufendes Waschritual zu bewältigen. Oder die Angst, dass etwas „Schlimmes passieren könnte“ wird im Zaum gehalten, indem bestimmte Dinge immer wieder abgezählt werden müssen.

Die Reduktion der Angst gelingt durch das Ritual, allerdings immer nur für kurze Zeit, was häufig zur Folge hat, dass die Rituale immer weiter ausgeweitet werden und ein normaler Tagesablauf für die Betroffenen unmöglich wird. Ihr Handlungsspielraum wird durch die rigiden Rituale massiv eingeschränkt und starkes psychisches Unwohlsein ist die Folge. Ein selbstständiger Ausstieg aus der Zwangsschleife ist für viele Erkrankte unmöglich, so dass eine psychotherapeutische Begleitung notwendig wird.

Mit Ritualen ist es, wie mit vielen Dingen im Leben: Förderlich ist ein ausgewogener und flexibler Einsatz, dann sind sie ein wichtiger, protektiver und entwicklungsfördernder Baustein im kindlichen Alltag. Ein starres und rigides Festhalten an ihnen wirkt hingegen entwicklungshemmend, beschränkt den Handlungsspielraum und macht krank.

Wir finden durch die vielfältigen Anforderungen und Belastungen in unserem Arbeitsalltag, Schule, Familie und Freizeit wenig Zeit unseren eigenen Bedürfnissen und dem Sinn unseres Daseins nachzuspüren. Allzeit verfügbar zu sein, ein enormer Zeitdruck, der ständige Blick auf das Smartphone, die Optimierung und Effizienzsteigerung der Abläufe am Arbeitsplatz, das Wachstumsdogma der Wirtschaft, der stetig steigende Druck in Schule und Freizeit stellen eine extreme Belastung und für viele von uns eine Überlastung dar. Eustress wird zum Dystress, mit der Folge einer rasanten Zunahme der psychischen Störungen im Verlauf der letzten zwanzig Jahre. Wir leben scheinbar in einer „erschöpften Gesellschaft“, welche die Beziehung zu sich selbst verloren hat.

Die Gegenbewegung stellen Angebote, wie Wellness-Wochenenden, Entspannungsseminare, Yogawochen in Griechenland, Schweigen im Kloster oder Selbstoptimierungsapps, welche die Überwachung von Körperfunktionen oder Meditations- und Achtsamkeitsübungen vermitteln, dar. Diese Angebote sind potenziell sinnvoll, werden jedoch häufig ohne wirkliche Entschleunigung des Alltags in die Tages- und Wochenabläufe integriert und werden dadurch selbst zu einem Stressfaktor. Wenn wir uns körperlich und seelisch erschöpft fühlen und in unserer Arbeits-, Beziehungs- und Liebesfähigkeit beeinträchtigt sind, ist es sinnvoll und notwendig therapeutische Hilfe in Anspruch zu nehmen, um eine nachhaltige Stressbewältigung zu erreichen.



Das Konzept der Achtsamkeit wurde im Verlauf der letzten Jahre neuropsychologisch erforscht, evaluiert und in psychotherapeutische Behandlungskonzepte integriert.

Zielräume des therapeutischen Handelns sind:

- Ein Verständnis bezüglich seiner Selbst und hinsichtlich seines Lebens zu erreichen
- Mit sich selbst geduldiger und mitfühlender zu sein und sich besser zu akzeptieren
- Zugang zu den eigenen inneren Ressourcen finden
- Selbstbestimmter und selbstbewusster zu handeln und in der Lage zu sein, sich zu begrenzen und seine Bedürfnisse zu deklarieren

Das Konzept der Achtsamkeit kann als eine Art Gegenkonzept zum ständigen Wettlauf in unserem Alltag gesehen werden. Das Augenmerk liegt nicht mehr auf der Geschwindigkeit sondern auf der Ruhe. Die Entspannung und die Fokussierung auf das „Hier und Jetzt“ können uns wieder in Beziehung mit uns selbst bringen.

# Wir bleiben in Beziehung

Beziehungen sind für den Menschen sowie für dessen positive Entwicklung essentiell. Sie können dabei unterschiedlicher Art sein: Beziehungen zur Familie, den eigenen Kindern, FreundInnen, PartnerInnen aber auch therapeutische Beziehungen. Ob fördernde Beziehungen entstehen können, hängt nicht zuletzt von der Beziehung zu sich selbst ab. Diese kann durch psychische Krankheiten und auch der damit einhergehenden Stigmatisierung nachhaltig erschüttert, oder gar verschüttet werden. Die Welt gerät aus den Fugen, nichts scheint mehr, wie es vorher war. In solchen Situationen ist es wichtig, Hilfestellungen anzunehmen, um die Belastungen gemeinsam zu schultern.

Heilsam sind in diesem Zusammenhang unter anderem Beziehungen, auf die man sich verlassen kann. Menschen, die einem helfen zu wachsen, Klarheit und Orientierung zu geben, um einen sicheren Rahmen zu bieten und der geistigen Unruhe konstruktiv entgegenzuwirken. Der wahre Wert von Beziehungen zeigt sich oft gerade in belastenden Situationen. Deshalb gilt es, speziell in Zeiten der Coronakrise, aktiv in Beziehung zu bleiben. Dies geschieht in unserer therapeutischen Arbeit mit viel Einsatzbereitschaft, Engagement und Kreativität.

So haben pro mente Mitarbeitende neben der Einführung von Videotelefonie auch Blogbeiträge verfasst, Videos gedreht und intensive Telefonate geführt. Aber nicht nur wir von pro mente, sondern jede einzelne Person kann durch ihren Einsatz Beziehungen pflegen, stärken und aktiv initiieren, sodass es auch in Zeiten wie diesen nicht zu Einsamkeit kommen muss.

## Leistungsdaten pro mente Vorarlberg 2019

<b>Sozialpsychiatrischer Dienst auf Bezirksebene</b>	<b>Kontakte</b>
SpDi Feldkirch (in Kooperation mit dem aks) _____	1287
SpDi Bregenz _____	1790
SpDi Dornbirn _____	1413

### Art der erbrachten Leistungen SpDi

Unverbindliche Erstkontakte _____	23,1%
Clearing _____	22,5%
Kriseninterventionen _____	3,6%
Folgekontakte _____	9,0%
Kontakte zur Schnittstellensicherung _____	6,4%
Kontakte Langzeitchronifizierter _____	26,8%
Verbundarbeit, Sonstige _____	8,6%

### Anlaufstelle Kinder und Jugend

	<b>Kontakte</b>
Jugend Unterland _____	4189
Jugend Oberland _____	2792

### Einzelbetreuung (Integrationshilfe)

	<b>Einheiten</b>	<b>KlientInnen</b>
Ambulante sozialpsychiatrische und psychosoziale Leistungen für Kinder und Jugendliche _____	21.321 h	479
Junge Menschen in Gastfamilien _____	326 h	5
Ambulante sozialpsychiatrische Einzelberatung und Betreuung _____	31.127 h	1624
Ambulant betreutes Wohnen _____	4988 h	79
Tagesstrukturierendes Angebot _____	629 h	9
Wochenstrukturierendes Angebot _____	42.669 h	618
Aktivierung von Menschen mit Demenzerkrankungen _____	687 h	12
Übergangswohnen _____	6095 h	33
Langzeitwohnen teilbetreut _____	3994 h	28
Psychotherapie SpDi _____	7678 h	492

### Leistungsdaten Arbeit und Beschäftigung

Anzahl betreute KlientInnen in den Werkstätten _____	134
Qualifizierungsmaßnahme sozialökonomischer Betrieb (SÖB) _____	50
Beschäftigungsprogramm _____	96
Anzahl der Jugendlichen in der Werkstätte Ju-on-Job _____	38

### pro mente Vorarlberg GmbH

A-6850 Dornbirn | Färbergasse 17b  
T 05572 32421-0  
office@promente-v.at  
www.promente-v.at

### Beratungsstelle Bregenz

A-6900 Bregenz | Römerstraße 30  
T 05574 45167-0  
beratungsstelle.bregenz@promente-v.at

### Beratungsstelle Dornbirn

A-6850 Dornbirn | Kreuzgasse 1  
T 05572 20110-0  
beratungsstelle.dornbirn@promente-v.at

### Beratungsstelle Feldkirch

A-6800 Feldkirch | Jahnplatz 1  
T 05522 79515-0  
beratungsstelle.feldkirch@promente-v.at

### Kinder und Jugend Unterland

A-6850 Dornbirn | Kreuzgasse 1a  
T 05572 21274-0  
kiju.unterland@promente-v.at

### Kinder und Jugend Oberland

A-6710 Nenzing | Bundesstraße 47  
T 05525 63829-0  
kiju.oberland@promente-v.at

### pro mente Vorarlberg Werkstätten GmbH

A-6850 Dornbirn | Färbergasse 17b  
T 05572 36673-0  
office@promente-v.at  
www.promente-v.at

### Werkstätte Feldkirch

A-6800 Feldkirch | Studa 5  
T 05522 44099-0  
werkstaette.feldkirch@promente-v.at  
www.werkstaette-feldkirch.at

### Werkstätte Dornbirn

A-6850 Dornbirn | Sandgasse 22  
T 05572 53180-0  
werkstaette.dornbirn@promente-v.at  
www.werkstaette-dornbirn.at

### Tageszentrum Bregenz

A-6900 Bregenz | Brosswaldengasse 12  
T 05574 86427-0  
tageszentrum.bregenz@promente-v.at

### Tageszentrum Dornbirn

A-6850 Dornbirn | Sandgasse 22  
T 05572 310896  
tageszentrum.dornbirn@promente-v.at

### Tageszentrum Feldkirch

A-6800 Feldkirch | DLZ Grenzweg 10  
T 05522 81063-0  
tageszentrum.feldkirch@promente-v.at

### Ju-on-Job

A-6850 Dornbirn | Zanzenberggasse 9  
T 05572 208181  
juonjob@promente-v.at

### Bügelservice Volldampf

A-6971 Hard | Hofsteigstraße 102  
T 05574 83394-0  
volldampf@promente-v.at  
www.volldampf.at

## Impressum

### Herausgeber:

pro mente Vorarlberg GmbH  
pro mente Vorarlberg Werkstätten GmbH  
A-6850 Dornbirn | Färbergasse 17b  
www.promente-v.at  
Mitglied von pro mente Austria

Die pro mente Vorarlberg Werkstätten GmbH ist mit dem Gütesiegel für Soziale Unternehmen zertifiziert.

### Quellen

- 1 Lenz, K. & Nestmann, F. (2009). *Handbuch persönliche Beziehungen* (1. Aufl.). Weinheim: Juventa Verlag
- 2 Urban, U. (2004). *Professionelles Handeln zwischen Hilfe und Kontrolle: Sozialpädagogische Entscheidungsfindung in der Hilfeplanung* (1. Aufl.). Weinheim: Juventa Verlag
- 3 Gahleitner, S. B. (2012). *Und wenn es schwierig wird? Therapeutische Beziehungsgestaltung im „hard to reach“ – Bereich*. In: Integrative Therapie. Zeitschrift für vergleichende Psychotherapie und Methodenintegration. Paderborn: Junfermann
- 4 Brisch, K. H. (o.D.) *Eine sichere Bindung von Anfang an...*  
Abgerufen am 15. Juni 2020 von <http://www.khbrisch.de>
- 5 Grawe, K. (1998). *Neuropsychiatrie*. Bern: Huber. In: Loose, C., Graaf, P. & Zarbock, G. (2013). *Schematherapie mit Kindern und Jugendlichen* (1. Aufl.). Weinheim: Juventa Verlag

### Inhaltliche Gestaltung & Koordination:

pro mente Vorarlberg GmbH

### Illustration

Sonja Stangl lebt und arbeitet als Illustratorin und Visual Artist in Wien. Die gebürtige Salzburgerin studierte an der Fachhochschule Salzburg (Multi-media Art), wo sie 2012 mit einem BA abschloss. Seither hat sie viele Projekte erfolgreich umgesetzt und arbeitet mit zufriedenen Kunden aus dem Bildungsbereich, Animation und Werbung. Ihre Arbeiten wurden ausgestellt (Wien, Brüssel, London) und 2019 mit dem World Illustration Award ausgezeichnet. [www.inky.land](http://www.inky.land)

### Grafik & Gestaltung

Sägenvier DesignKommunikation, Dornbirn  
[www.saegenvier.at](http://www.saegenvier.at)

### Produktion & Auflage

Vorarlberger Verlagsanstalt GmbH, Dornbirn  
1400 Stück, Juni 2020

### Dank

Wir möchten uns bei allen für die hervorragende Zusammenarbeit, das gelungene Geschäftsjahr sowie die vielfältigen Inspirationen zu diesem Jahresbericht sehr herzlich bedanken.



