



Plaudern • Erzählen • Zuhören  
Sich erinnern • Lachen • Nachdenklich sein  
Gemeinsame Zeit genießen

# Erzählcafé

**Heute Nachmittag  
ist Erzählcafé.**

**15 bis 20 ältere  
Frauen und Männer  
machen sich auf  
den Weg zum  
Mehrzwecksaal.**

**Jeden Monat für  
zwei Stunden,  
seit 2009.**

Damals hat Bertram R. als frisch gebackener Zukunftsmentor den Anstoß gegeben. Seither erzählen sie sich Erlebnisse und Geschichten aus ihrem Leben, teilen Kaffee und Kuchen. Es geht um damals und heute, um Ferien, den Schulalltag, ums Brauchtum und Kinderkriegen, um alles, was sie gerade beschäftigt. Gelegentlich laden sie sich jemanden ein, der zur Patientenverfügung oder zu sonst Aktuellem informiert. Die Gemeinde lädt ihre SeniorInnen immer wieder persönlich und über die Gemeindezeitung ein. Alle, die kommen, zahlen einen Euro als Unkostenbeitrag. Dann geht es los: sie plaudern ungezwungen, erzählen, hören zu, erinnern sich, lachen, sind nachdenklich, genießen die gemeinsame Zeit. Das und ihr „Kümmerer“ Bertram als Ermutiger, Ideenbringer, Strukturierer sind die Erfolgsingredienzen.

PSYCHISCHES  
WOHLBEFINDEN

THEMA



**Jahres-  
schwerpunkt**

# Jahresschwerpunkt: Psychosoziale Gesundheit

Für Josef M. ein Thema, das ihm schon lange unter den Nägeln brennt und auf das er sich konzentrieren will: die psychosoziale Gesundheit. Als einer der Verantwortlichen macht er es zum Jahresschwerpunkt seiner Gesunden

Gemeinde. **Vorurteile ausräumen, Verständnis bekommen**, sich mit Belastungen für und Schutzfaktoren gegen psychische Erkrankungen auseinandersetzen, Ideen für Maßnahmen entwickeln – das sind die ersten Aspekte, mit denen sich die BürgerInnen beschäftigen. Zur Umsetzung kommt schließlich eine ganze Reihe an nachhaltigen Kleinprojekten wie ein Aktivprogramm für Jugendliche, ein niederschwelliges Beratungsangebot rund um psychosoziale Themen und soziales Lernen in der Volksschule. Die Organisation von Vorträgen zu Themen wie Humor oder Widerstandsfähigkeit und Aktivitäten wie gemeinsame Wanderungen ergänzen das Jahresprogramm, das noch dazu kontinuierlich von Informationen zu psychosozialen Themen in der Gemeindezeitung begleitet wird.

PSYCHISCHES  
WOHLBEFINDEN

THEMA

”

*Für andere da zu sein,  
ist eine schöne Aufgabe.*

*Nur manchmal vergesse ich dabei  
ganz auf mich selbst.*

“

Erika H.

# Fit im Ehrenamt

**Erika H. engagiert sich, seitdem ihre Kinder aus dem Haus sind, unermüdlich für Menschen mit Unterstützungsbedarf in ihrer Gemeinde.** Das macht sie ehrenamtlich. Dass auch Freiwilligenarbeit mit Stress einhergeht und die Zeit für die physische wie psychische Erholung knapp werden kann, wird oftmals vergessen. Das Team der Gesunden Gemeinde, in der Erika H. lebt, denkt daran. Es hat mit seinem Gemeindebegleiter von Styria vitalis ein Programm auf die Beine gestellt, das die Sorgen, Bedürfnisse und Anliegen dieser Gruppe in den Mittelpunkt rückt. Entstanden sind Workshops zu Themen wie Ernährung, Bewegung oder Burnout-Prävention und des Weiteren gemeinsame Aktivitäten. Dadurch erfahren die ehrenamtlich tätigen Menschen Wertschätzung für das, was sie leisten.

**Nämlich einen unverzichtbaren Beitrag für den Zusammenhalt in der Gemeinde und das Wohlbefinden einzelner BewohnerInnen.**

PSYCHISCHES  
WOHLBEFINDEN

THEMA

**Bürgermeisterin  
Elisabeth K. will als  
gutes Beispiel für die  
Betriebe in ihrer  
Gemeinde vorangehen.**



Deshalb initiiert sie für ihre MitarbeiterInnen am Gemeindeamt ein Programm zur Stärkung der psychosozialen Gesundheit und zur Steigerung der Arbeitszufriedenheit.

## Gestärkt am Arbeitsplatz

Gemeinsam mit dem Gemeindebegleiter von Styria vitalis werden zunächst schwierige, oft stressverursachende Arbeitssituationen wie gestiegene Anforderungen oder herausfordernde Kontakte mit BürgerInnen besprochen. Gemeinsam wird dann überlegt, was die MitarbeiterInnen selbst verändern können, was in der Arbeitsorganisation verändert werden sollte, um den Druck zu verringern. Vieles ist überraschend unkompliziert: So wird im Gemeindeamt etwa ein kleiner Raum als Kaffeeküche adaptiert, in den sich MitarbeiterInnen in der Pause zurückziehen können. Eine klare Pausenregelung haben sie gemeinsam auch gefunden. Außerdem haben sie in einem Workshop ihre persönliche Strategie erprobt, in Stresssituationen möglichst ruhig zu bleiben.

„ *Ich war erstaunt, dass es oft nur kleiner Schritte bedarf, um das Arbeitsumfeld so zu gestalten, dass es den einzelnen Mitarbeitern, aber auch dem gesamten Team gut tut,*

resümiert die Bürgermeisterin.

“

PSYCHISCHES  
WOHLBEFINDEN

THEMA

Aus eigener Betroffenheit entstand bei Elke R. der Wunsch, ***sich mit anderen in einer ähnlichen Lage*** in regelmäßigen Abständen ***auszutauschen***.

Über ihre Sorgen, über Tipps für den Alltag oder die Möglichkeiten, sich Unterstützung zu holen.

# Pflegestammtisch

**Pflegende Angehörige übernehmen eine wichtige Aufgabe für die Gesellschaft, aber nicht selten fühlen sie sich in ihrem privaten Zuhause alleine gelassen. Sie wissen voneinander, aber es fehlen Raum und Zeit, um sich zu treffen, sich gegenseitig zu stärken, Sorgen und Wünsche zu teilen.**

Elke R. hat in ihrer Familie Rückhalt, daher ergreift sie die Initiative und gründet, unterstützt durch die Gemeindebegleiterin von Styria vitalis, einen Stammtisch für pflegende Angehörige. Sowohl räumlich, zeitlich wie auch thematisch ist der ganz nach den Bedürfnissen der Betroffenen gestaltet: Profis aus dem Pflegebereich geben ihre Expertise weiter, eine Betreuung für die zu pflegenden Menschen ist organisiert, während die TeilnehmerInnen sich eine kleine Auszeit aus dem Pflegealltag zuhause nehmen. Es fällt leichter, gestärkt mit neuen Ideen, Informationen und durch den Erfahrungsaustausch wieder zurückzukehren.

PSYCHISCHES  
WOHLBEFINDEN

THEMA