



Caritas gewinnt Hessischen Gesundheitspreis 2016

Für Caritasdirektor Franz-Josef Kiefer war es eine besondere Ehre, den Hessischen Gesundheitspreis 2016 für FIGA – Frühzeitige Intervention psychische Gesundheit des Caritasverbandes zu bekommen. FIGA ist ein gemeinsames Projekt des



Caritasverband Darmstadt e. V. mit der Technischen Universität Darmstadt, Forschungsgruppe Arbeits- und Ingenieurpsychologie (FAI). „Das Projekt leistet einen wichtigen Beitrag für die Prävention und Gesundheitsförderung“, so der hessische Gesundheitsminister Stefan Grüttner, der das Beratungsangebot mit einer Urkunde und 2.000 Euro auszeichnete.

Laudator Prof. Dr. Volker Beck von der Hochschule Darmstadt lobte bei der Preisverleihung das innovative Projekt, welches vor zwei Jahren auf Initiative des Caritasverbandes Darmstadt ins Leben gerufen wurde. „Bei diesem Projekt geht es darum, psychischen Erkrankungen frühzeitig vorzubeugen. Mitarbeiterinnen

und Mitarbeitern in psychosozialen Problemlagen sollen eine schnelle, fachlich kompetente und am Bedarf des Einzelnen orientierte psychologische Beratung erhalten. Frühzeitig, unbürokratisch, in der ersten Krisensituation und zwar bevor das Kind in den Brunnen gefallen ist“, so der Professor. Die Teilnahme an FIGA soll dazu beitragen, dass aus Herausforderungen des Lebens keine schwerwiegenden psychischen Probleme werden. Die erste Umsetzung des Projektes als Pilot erfolgte mit der Betriebskrankenkasse der Firma Merck KGaA (Merck BKK) für die Merck-BKK-Versicherten.

Durch FIGA möchten die drei Kooperationspartner übermäßig lange Wartezeiten für einen Behandlungstermin vermeiden, da FIGA ansetzt, bevor sich Depressionen, Burnout oder Erschöpfungssyndrome ausbilden, so der Prodekan des TU-Fachbereiches Humanwissenschaften Joachim Vogt.

Im Dialog mit den Betroffenen wird so früh wie möglich passgenaue psychosoziale Hilfe entwickelt. Es gilt die Spirale der unendlich langen Leidenswege Hilfesuchender zur passenden Unterstützung zu durchbrechen“, so Bastian Ripper, Projektverantwortlicher seitens des Caritasverbandes Darmstadt e. V., der mit viel Engagement und Herz-

blut das Projekt über die zwei Jahre begleitet. „Das Programm umfasst vier Schritte: von einem Gespräch über die Situation eines Betroffenen über das Erlernen von Techniken zur Stressbewältigung, Einzelge-



sprache und Arbeit in Gruppen bis zu einer Rückfallprophylaxe und Wiedereingliederungsschritten“, erläutert Ines Passier von der TU, wo das Konzept begleitet und evaluiert wird.

Auch wenn aktuelle Restrukturierungen einiger Krankenkassen turbulenterer Zeiten für den Krisendienst erwarten lassen, freuen wir uns heute über diesen erreichten Meilenstein. (br)

Kontakt für interessierte Institutionen, Firmen oder Krankenkassen:

FIGA: Frühzeitige Intervention psychische Gesundheit
Bastian Ripper,
Tel.: (06151) 999133,
Mail: b.ripper@caritas-darmstadt.de

Krisendienst Südhessen: Hochkarätige Veranstaltungsreihe zu Schlaf, Schlafmangel und rast- und taktlose Gesellschaft

Der Mensch schläft weniger: Vor rund hundert Jahren verbrachten die Menschen in den Industriestaaten durchschnittlich neun Stunden im Bett, in den siebziger Jahren waren es nur noch acht Stunden. Seither ist die Schlafzeit erneut um eine halbe Stunde gesunken.

Die Menschen versuchen immer mehr, Zeit und Dauer des Schlafs zu kontrollieren und ihren Bedürfnissen anzupassen. Das Dogma der ständigen und jederzeitigen Erreichbarkeit leistet dem weiteren Vorschub. Sie wollen schlafen oder wach sein, wenn es ihnen gerade passt – und schlucken Schlaf- und Aufputzmittel. Doch die Psyche reagiert sehr schnell auf Schlafentzug: Motivation und Lebensfreude schwinden, Menschen reagieren genervt und gereizt, andere Menschen entwickeln Herz-Kreislauf oder psychische Erkrankungen.

Was macht die rast- und taktlose Gesellschaft mit uns und unserer Gesundheit? Was sollten wir wissen um anders zu handeln? Welche persönlichen Strategien hierzu sind sinnvoll?

Auf Initiative des Caritas-Krisendienst Südhessen haben sich die Echo Medien GmbH (u.a. Darmstädter Echo) und die Software AG Stiftung zu einem Veranstaltungstrio zusammengetan, um in vier Vorträgen das im gesellschaftlichen Diskurs so stark vernachlässigte Thema in den Fokus zu rücken.

Als Referentinnen und Referenten konnten einige der bedeutendsten (Schlaf-) Forscher unserer Zeit gewonnen werden. Freuen Sie sich mit uns auf vier hochkarätige Vorträge:

Mittwoch, 18. Januar 2017, 19:00 Uhr, Justus-Liebig-Haus Darmstadt

Dr. med. Tanja Lange, Klinik für Rheumatologie, Universitätsklinikum Schleswig-Holstein, Campus Lübeck

Schlaf macht schlau und hält uns gesund

Warum müssen wir schlafen? Die wohl wichtigste Funktion des Schlafes liegt darin neue Informationen zu verarbeiten und Gedächtnis zu bilden. Im Tiefschlaf wird neu Gelerntes in den Langzeitspeicher überführt und in bestehendes Wissen integriert. Dabei werden Gesetzmäßigkeiten, Muster und Regeln erkannt und es können sogar Probleme gelöst werden. Da wir nur das Wichtigste behalten, wird unser Kopf im Schlaf wieder frei für neue Eindrücke am nächsten Tag. Aber auch das Immunsystem profitiert vom Schlaf, denn der Schlaf sorgt für eine effiziente Immunabwehr am nächsten Tag. Hat uns doch ein Infekt erwischt, werden wir müde und schlafen, vermutlich damit im Schlaf die erforderlichen Abwehrprozesse und die immunologische Gedächtnisbildung gegen die Krankheitserreger unterstützt werden können. Unser Immunsystem reagiert jedoch nicht nur auf Bakterien und Viren, sondern auch auf unseren Lebensstil. Stress, ungesunde Ernährung, Rauchen und mangelnde Bewegung können eine systemische Entzündungsreaktion hervorrufen, die zur Entwicklung vieler Erkrankungen, wie z.B. Herz-Kreislauferkrankungen, Diabetes oder Depression beitragen kann. Dieser systemischen Entzündungsreaktion scheint Schlaf entgegen zu wirken. Insgesamt macht guter Schlaf also schlau und hält uns gesund.

Mittwoch, 22. Februar 2017, 19:00 Uhr, Justus-Liebig-Haus Darmstadt

Prof. Dr. Till Roenneberg, Leiter des Forschungsteam Chronobiologie am Institut für Medizinische Psychologie der Ludwig-Maximilians-Universität München

Ist Schlaf Zeitverschwendung?

In unserer modernen Industriegesellschaft hat Schlaf den Ruf des Unnützens. Viele brüsten sich mit den wenigen Stunden, die sie in die-

sem "unproduktiven" Zustand verbringen. Schlaf wird zutiefst unterschätzt und ist – wie so vieles – ein Opfer des Zeitgeists. Wir müssen uns damit auseinandersetzen, wie mit so vielen gesellschaftlichen Irrmeinungen. Wir sollten die richtigen Fragen stellen, um diesen grundlegenden Zustand unserer Existenz begreifen zu können. Diese Auseinandersetzung wird uns zu einer erfrischenden Erkenntnis führen: Schlaf macht das Wachsein erst möglich.

(br)

Donnerstag, 09. März 2017, 19:00 Uhr, Justus-Liebig-Haus Darmstadt

PD Dr. phil. Stefan Schmidt, Dipl.-Psych., Sektion komplementärmedizinische Evaluationsforschung am Universitätsklinikum Freiburg

Überfordert Multitasking unser Gehirn? (Arbeitstitel)

Unser Umgang mit digitalen Medien reizt einseitig die Triebssysteme im Gehirn, zu kurz kommt dabei das Areal, das zuständig ist für Planung, Selbstkontrolle und Selbstbestimmung.

Freitag, 21. April 2017, 19:00 Uhr, Justus-Liebig-Haus Darmstadt

PD Dr. Ursula Voss, Institut für Psychologie, Johann Wolfgang Goethe-Universität Frankfurt am Main

Die Rolle des Schlafs in der Bewältigung von Traumata (Arbeitstitel)

Für die Veranstaltungen findet jeweils ein Kartenvorverkauf statt. Details entnehmen Sie bitte dem Darmstädter Echo und seiner Regionalausgaben. InhaberInnen der Darmstädter Teilhabecard erhalten 50% Preisnachlass.

HERAUSGEBER

Gemeindepsychiatrie INFO:

Caritasverband Darmstadt e. V.
Heinrichstraße 32 a, 64283 Darmstadt
Tel. 06151 999 133

Verantwortlich: Franz-Josef Kiefer

Texte: Bastian Ripper (br),
Claudia Betzholz (cb),

Layout: Claudia Betzholz

Druck: Caritas-Druckerei, Griesheim

Gedruckt auf 100% Recyclingpapier



Ringelbandhaus feiert 30jähriges Jubiläum

30 Jahre ist es her, dass die ersten sechs Männer, die psychisch krank waren, aus der Klinik entlassen wurden und in eine Betreute Wohngemeinschaft in Bensheim eingezogen sind. Die damals erste Wohngemeinschaft dieser Art im Kreis Bergstraße war sozusagen der Startschuss der Gemeindepsychiatrie im Kreis.

Es war der letzte Wille des Theaterkritikers Wilhelm Ringelband, mit seinem Stiftungsgeld eine Einrichtung für kranke, benachteiligte Männer zu errichten. So wurde im Jahre 1986 die Idee geboren, eine Wohngruppe für psychisch kranke Männer zu schaffen. Es war die erste Wohngemeinschaft dieser Art im Kreis Bergstraße und für alle war es Neuland.

Das Ringelbandhaus war zunächst in der Hauptstraße 85 angesiedelt, nachdem das ehemalige Altersheim Heilig-Geist-Hospital mit dem Stiftungsgeld renoviert und nutzungsgerecht umgebaut worden war. Nach rund 22 Jahren war das Haus jedoch in die Jahre gekommen, so dass der Umzug in die Klostersgasse stattfand. Durch die Nachbarschaft zum Caritas Zentrum Franziskushaus stehen Bewohnern und Bewohnerinnen, denn seit mehr als 18 Jahren werden auch psychisch kranke Frauen in der Wohngemeinschaft aufgenommen, viele weitere Beratungsangebote in unmittelbarer Nähe zur Verfügung.

„Die Gründung dieser Wohngruppe war sozusagen der Startschuss der Gemeindepsychiatrie im Kreis Bergstraße“, berichtet Caritasdirektor Franz-Josef Kiefer. „Dank des politischen Willens, dem Engagement der sozialen Dienste und Vereine und vor allem aber auch der Angehörigen, hat sich im Kreis Bergstraße vieles zum Positiven verändert. Besonders hervorheben möchte ich, dass sich aus dieser Keimzelle das Konzept des Betreuten Wohnens im Kreis Bergstraße entwickelt hat. So betreut unser Verband mittlerweile 92 Menschen im Betreuten

Wohnen und wir bieten in Viernheim, Lampertheim, Bürstadt und Bensheim viele weitere Hilfsangebote für Menschen mit psychischen Problemen an. Ob Beratungsstelle, Tagesstätte, Qualifizierungsprojekte oder Betreutes Einzelwohnen, die Palette an Hilfsangeboten hat sich in 30 Jahren stets weiterentwickelt und an die Bedarfe der Hilfesuchenden angepasst. Immer die Hilfe zur Selbsthilfe im Blick.“ Noch heute ist der Caritasdirektor von dieser Idee, aus der sich so viel entwickelt hat, begeistert. „Vom Mehrbettzimmer des Krankenhauses in ein Einzelzimmer in Innenstadtnähe umzuziehen, eigenes Geld zur Verfügung zu haben, in die Gemeinde integriert zu sein und damit nicht mehr als Patient sondern als Bürger Bensheims gesehen zu werden, das war sehr revolutionär.“

Die Wohngemeinschaft und das sich daraus entwickelte Betreute Einzelwohnen hilft den Menschen, die grundsätzlich zu einer selbstständigen Lebensführung in der Lage sind, dabei aber kontinuierliche Unterstützung und Begleitung benötigen. Durch Fachpersonal erhalten sie je nach individuellem Hilfeplan unter anderem lebenspraktische Unterstützung, Hilfen im Umgang mit Behörden, Angebote

im Freizeitbereich, regelmäßige Gespräche, Krisenbegleitung und Hilfe bei der Tagesgestaltung. „Vier wichtige Ziele haben wir beim Betreuten Wohnen im Blick“, berichtet Dienststellenleiterin Annette Wilke-Hanf, die seit über 21 Jahren psychisch kranke Menschen beim Caritasverband im Kreis Bergstraße begleitet und viele Innovationen mit auf den Weg gebracht hat. „Zum einen wollen wir die Unabhängigkeit von der stationären Behandlung erreichen, die selbstständige Bewältigung des Alltages unterstützen, zum anderen soziale Kontakte fördern und bei der Suche nach einer Erwerbstätigkeit oder einer sonstigen Beschäftigung helfen.“

„Danken möchte ich an unserem Jubiläumstag all unseren Weggefährten, Kooperationspartnern, Förderern, der Gemeinde und den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern des Ringelbandhauses und des Betreuten Einzelwohnens. Sie sind mit viel Geduld und hohem menschlichen Einsatz, der oft weit über das geforderte Maß hinausgeht, für die Bewohnerinnen und Bewohner da. Dank dieses guten Teams werden wir auch neue Herausforderungen, die zum Beispiel durch neue gesetzliche Regelungen auf uns zu kommen, professionell anpacken.“ (cb)





Gemeindepshychiatrisches Zentrum Darmstadt
 Wilhelminenplatz 7, 64283 Darmstadt
 Tel: 0 61 51 - 60 96 0
 gpz@caritas-darmstadt.de



Gemeindepshychiatrisches Zentrum Schweizerhaus
 Mühlthalstraße 35, 64297 Darmstadt
 Tel: 0 61 51 - 10 10 8 0
 schweizerhaus@caritas-darmstadt.de



Gemeindepshychiatrisches Zentrum Dieburg
 Aschaffburger Str. 21a, 64807 Dieburg
 Tel: 0 60 71 - 61 81 10
 gpz@caritas-dieburg.de



Caritasbüro Pfungstadt
 Waldstraße 39, 64319 Pfungstadt
 Tel: 0 61 57 - 40 10
 gpz.pfungstadt@caritas-darmstadt.de



Wohnheim Haus Elim
 Alte Darmstädter Straße 9
 64367 Mühlthal-Trautheim
 Tel: 0 61 51 - 60 660 0
 haus.elim@caritas-darmstadt.de



Gemeindepshychiatrisches Zentrum Viernheim
 Kettelerstraße 2, 68519 Viernheim
 Tel: 0 62 04 - 92 96 40
 gpz-ried.vie@caritas-bergstrasse.de



Caritas-Büro Weiterstadt
 Darmstädter Straße 40, 64331 Weiterstadt
 Tel: 0 61 50 - 12 13 02 76
 gemeindepshychiatrie-weiterstadt@caritas-darmstadt.de



Gemeindepshychiatrisches Zentrum Bergstraße-Ried
 Neue Schulstr. 16, 68623 Lampertheim
 Tel: 0 62 06 - 59 23 2
 gpz-ried@caritas-bergstrasse.de



Gemeindepshychiatrisches Zentrum Reinheim
 Darmstädter Straße 55, 64354 Reinheim
 Tel: 0 61 62 - 80 98 50
 gpz.reinheim@caritas-dieburg.de



Caritas Zentrum Franziskushaus
 Klostersgasse 5 a, 64625 Bensheim
 Tel: 0 62 51 - 8 54 25 0
 franziskushaus@caritas-bergstrasse.de



Caritasbüro Ober-Ramstadt
 Bachgasse 7, 64372 Ober-Ramstadt
 Tel: 0 61 54 - 57 06 964
 j.helm@caritas-dieburg.de



Gemeindepshychiatrisches Zentrum Griesheim
 Wilhelm-Leuschner-Straße 101,
 64347 Griesheim
 Tel: 0 61 55 - 86 83 77 0
 gpz.griesheim@caritas-darmstadt.de



Caritas Krisendienst Südhessen
 Sturzstraße 9, 64285 Darmstadt
 Tel: 0 61 51 - 50 12 360
 koordinierungsstelle@caritas-darmstadt.de



Caritas-Büro Babenhausen
 Fahrstr. 28, 64832 Babenhausen
 Tel: 0 60 73 - 60 49 622



Café Klostersgarten
 Klostersgasse 5 a, 64625 Bensheim
 Tel: 0 62 51 - 85 425 260
 franziskushaus@caritas-bergstrasse.de



Hotel-Restaurant Karolinger Hof
 Lindenstraße 14, 64653 Lorsch
 Tel: 0 62 51 - 17 520 0
 info@karolinger-hof.de



Bistro D42
 Dieburger Straße 42, 64287 Darmstadt
 Tel: 0 61 51 - 96 11 99
 D42@caritas-darmstadt.de



Sturzstraße 37
 64285 Darmstadt
 Tel: 0 61 51 - 27 87 299
 gpz@caritas-darmstadt.de



Wilhelminenplatz 7
 64283 Darmstadt
 Tel: 0 61 51 - 60 96 0
 gpz@caritas-darmstadt.de

Arbeits- und Zuverdienstprojekte

Offene Sprechstunden der Gemeindepsychiatrie

Babenhausen: jeden 2. und 4. Montag im Monat von 11:30 – 13:30 Uhr, Beratungsladen der Stadt Babenhausen, Bürgermeister-Rühl-Str. 6

Darmstadt Innenstadt: Mittwochs von 14:00 – 16:00 Uhr im GPZ Darmstadt, Wilhelminenplatz 7

Darmstadt Eberstadt: Montags von 10:00 – 12:00 Uhr im GPZ Schweizerhaus, Mühlthalstr. 35

Ober-Ramstadt: Dienstags von 13:30 bis 15:30 Uhr im GPZ Ober-Ramstadt, Bachgasse 7

Pfungstadt: Freitags von 10:00 – 12:00 Uhr im Caritas-Büro, Waldstr. 39

Weiterstadt: Mittwochs von 14:00 – 16:00 Uhr und freitags von 9:00 – 11:00 Uhr, im Caritas-Büro, Darmstädter Str. 40 im Medienschiiff