



ZERA – Trainingsprogramm: Neue Wege in den Caritas- Tagesstätten



Wie können wir unsere Besucherinnen und Besucher der Caritas-Tagesstätten für psychisch kranke Menschen noch fokussierter wie bisher in ihrem Wunsch nach der Aufnahme einer Beschäftigung unterstützen? Wie können wir in einem strukturierten Prozess auch die Menschen begeistern und mitnehmen, welche andernfalls vielleicht Jahre oder Jahrzehnte in einer Tagesstätte verweilen würden? Diese Frage stand vor über drei Jahren am Anfang einer selbstkritischen Bestandsaufnahme der fachlichen Arbeit in unseren Tagesstätten, Arbeits- und Zuverdienstprojekten. Es folgte eine Phase von fachlicher Inspiration durch Exkursionen: Welche gute Ideen gibt es im Großraum Rhein-Main-Neckar,

was finden wir spannend, welche Ansätze möchten wir weiterentwickeln, welche Ideen kommen für uns nicht in Frage?

Menschen mit psychischen Problemen haben oft Schwierigkeiten, beruflich wieder Fuß zu fassen. Es ist nicht selten, dass das Zutrauen in die eigenen Fähigkeiten verloren gegangen ist und fehlende berufliche Erfahrungen das Selbstvertrauen schwächen. Oft fällt es Betroffenen als auch Professionellen schwer das richtige Maß an beruflicher Belastung zu finden. Eine Über- und Unterforderung sollte vermieden werden und dafür realistische Ziele gesteckt werden. Nach einer spannenden Zeit und intensiver Debatte in unserem Qua-

itätslenkungsteam der Psychiatrie waren wir dann fachlich von ZERA überzeugt.

Das ZERA-Trainingsprogramm – Was bedeutet es?

Das ZERA-Trainingsprogramm steht für den Zusammenhang zwischen Erkrankung, Rehabilitation und Arbeit und eignet sich für die berufliche Rehabilitation von psychisch kranken Menschen. ZERA beinhaltet insgesamt sieben Unterprogramme, umfasst ca. 20 Sitzungen und nimmt etwa drei Monate in Anspruch. Das Programm führt die Teilnehmer differenziert und in kleinen Schritten an ihre Fähigkeiten heran und unterstützt bei der beruflichen Zielplanung.



Café „Grünes Haus“ feierte ein-jähriges Bestehen

Das Café „Grünes Haus“ in der Krankenhausstr. 7 in Groß-Umstadt wurde vom Caritasverband Darmstadt vor über einem Jahr eröffnet. 25 Sitzplätze laden zu Kaffee und Kuchen ein, 25 weitere Plätze bietet die Terrasse.

Ein Ort der Zusammenarbeit für Patienten und Angehörige: Seit bereits über einem Jahr bietet das Café „Grünes Haus“ des Caritasverbandes Darmstadt seinen Besuchern Kaffee und Kuchen in gemütlicher Atmosphäre. In Zusammenarbeit mit dem Zentrum für Seelische Gesundheit finden Patienten dort eine sinnvolle und angenehme Beschäftigung.

Es war die Idee von Prof. Dr. Thomas Wobrock, Leiter des Zentrums für Seelische Gesundheit der Kreiskliniken Darmstadt-Dieburg, das Café im Zentrum für Patienten und Angehörige wieder zu öffnen. Sein Wunsch war es, ein gemütliches Plätzchen anzubieten, wo in entspannter Atmosphäre bei einer Kaffeespezialität und einem leckeren Stück Torte oder einer Nussecke die Zeit bis zum Behandlungsbeginn überbrückt werden kann.

Der Caritasverband Darmstadt, der im Bereich Gastronomie schon seit Jahren erfolgreich tätig ist, eröffnete das Café Ende 2015 mit 50 Plätzen inklusive einladender Terrasse. „Wir schätzen die Kooperation mit dem Caritasverband sehr und sind erfreut über den großen Zuspruch, den das Konzept erfährt. Das Café ist eine wirklich beliebte Anlaufstelle für Patienten und Angehörige geworden“, zeigt sich die Betriebsleitung der Kreiskliniken Darmstadt-Dieburg sichtlich erfreut vom Erfolg des Cafés „Grünes Haus“.

„Die Wartezeit vergeht für die Patienten so einfach schneller und wir konnten vielen Patienten einen Ein-

stieg in eine Beschäftigung möglich machen“, so die Leiterin des Cafés Janina Helm. „Wir beschäftigen hier im Café acht Menschen, die unsere Tagesstätten in Dieburg und Reinheim besuchen, darunter ehemalige stationäre und aktuelle ambulante Patienten des Zentrums für Seelische Gesundheit. Diese Menschen wollen etwas Sinnvolles tun, sie möchten einer Beschäftigung nachgehen. Hier erleben sie durch die Arbeit eine Tagesstruktur, das tut ihnen gut.“

Die Diplom-Sozialpädagogin achtet wie alle hauptamtlichen Mitarbeiter darauf, dass die Patienten nicht über ihre Belastungsgrenze hinweg tätig werden und stehen ihnen immer mit einem offenen Ohr für Fragen und bei Problemen zur Seite. Sehr engagiert im Café ist auch Gottfriede Löbig. „Ich bin seit zwölf Jahren beim Gemeindepsychiatrischen Zentrum Dieburg-Reinheim Klientin. Ich bin dankbar eine sinnvolle Aufgabe gefunden zu haben. Im Café kann ich manchen mit meiner Erfahrung bei psychischer Erkrankung beistehen, da ich selbst Betroffene war. Es freut mich sehr einen kleinen Beitrag dazu leisten zu können.“

Öffnungszeiten:

Montag - Freitag: 14:00 – 17:00 Uhr
Krankenhausstr. 7
64823 Groß-Umstadt

HERAUSGEBER Gemeindepsychiatrie INFO:

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

Verantwortlich: Stefanie Rhein

Texte: Bastian Ripper (br),

Layout: Andrea Celest Schwaak

Druck: Caritas-Druckerei, Griesheim

Gedruckt auf 100% Recyclingpapier



Große Resonanz auf Veranstaltungsreihe zum Thema Schlaf, Schlafmangel und rast- und taktlose Gesellschaft

Auf Initiative des Caritas-Krisendienst Südhessen haben sich im vergangenen Jahr die Echo Medien GmbH (u.a. Darmstädter Echo) und die Software AG Stiftung zu einem Veranstaltungstrio zusammengetan, um von Januar – April 2017 in vier Vorträgen das im gesellschaftlichen Diskurs so stark vernachlässigte Thema Schlaf in den Fokus zu rücken.

Die Veranstaltungsreihe ging inhaltlich der Frage nach: 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? Als Referentinnen und Referenten konnten einige der bedeutendsten (Schlaf-) Forscher unserer Zeit gewonnen werden.

Dr. med. Tanja Lange, Klinik für Rheumatologie, Universitätsklinikum Schleswig-Holstein, Campus Lübeck referierte zum Thema „Schlaf macht schlau und hält uns gesund“ über die bio-psycho-sozialen Grundlagen des Schlafs. 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. Aber auch das Immunsystem profitiert vom Schlaf, denn der Schlaf sorgt für eine effiziente Immunabwehr am nächsten Tag.

Prof. Dr. Till Roenneberg, Leiter des Forschungsteam Chronobiologie am Institut für Medizinische Psychologie der Ludwig-Maximilians-Universität München und sozusagen der bundesweite Popstar der Schlafforscher, widmete sich der Chronobiologie des Menschen und fragte „Ist Schlaf Zeitverschwendung?“ Viele brüsten sich mit den wenigen Stunden, die sie in diesem „unproduktiven“ Zustand verbringen. Schlaf wird zutiefst unterschätzt und ist – wie so

vielen – ein Opfer des Zeitgeists. Die erfrischende Erkenntnis sei jedoch, dass Schlaf das Wachsein erst ermöglichen.

PD Dr. phil. Stefan Schmidt, Dipl.-Psych., Sektion komplementärmedizinische Evaluationsforschung am Universitätsklinikum Freiburg nahm die rast- und taktlose Gesellschaft in den Fokus und fragte: „Warum haben alle Stress? Wie uns unsere Kultur überfordert und was wir dagegen tun können.“

Unsere postmoderne Lebenswirklichkeit ist geprägt von Funktionalisierung, Rationalisierung, Überangebot in allen Lebensbereichen, sozialer Beschleunigung und Individualisierungsdruck. Für diese Bedingungen sind die Menschen und ihr Stresssystem nicht gemacht. Folglich können immer mehr Menschen nicht mehr mit dem hohen Tempo und den Anforderungen mithalten und werden (psychisch) krank; diejenigen die mithalten können sind im Dauerstress und fühlen sich überfordert.



In seinem Vortrag analysierte Stefan Schmidt die Rahmenbedingungen dieser Entwicklung und zeigt auf, dass mit diesen Anforderungen nur erfolgreich umgegangen werden kann, wenn zum einen unsere momentane gesellschaftliche Entwicklung kritisch reflektiert wird und auf der anderen Seite auf der individuellen Ebene Qualitäten entwickelt und befördert werden, die eine Abgrenzung und innere Stärkung befördern. Dies sind zum Beispiel Gelassenheit, Muße, Achtsamkeit und ein kollektiveres Selbstverhältnis, die eine innerer Transformation und Wachstum

befördern können.

PD Dr. Ursula Voss, Institut für Psychologie, Johann Wolfgang Goethe-Universität Frankfurt am Main referierte zum Thema „Trauma und Schlaf“.

Tatsächlich trägt Schlaf dazu bei, dass wir Stress besser bewältigen können, dass wir „stress-resistenter“ werden. Oftmals ist es jedoch so, dass Menschen, die unter Stress leiden, Schwierigkeiten haben, Schlaf zu finden, so dass sich psychisches Leid sowie gesundheitliche Einbußen weiter verstärken. Weiter erschwert wird die Fähigkeit, durch Schlaf Erholung zu erfahren, nach Extrembelastungen bzw. Erfahrungen, die als traumatisch eingestuft werden, z.B. Krieg oder sexuelle Übergriffe. Eine besondere Bedeutung kommt diesbezüglich dem Traumschlaf zu, der besonders eindrücklich im sogenannten REM Schlaf stattfindet, der von Bizarrität und Bildhaftigkeit der Traumhalte geprägt ist. Ungeklärter REM Schlaf ist also ein wichtiger Baustein in der Therapie von psychischen Belastungsstörungen und, im Extremfall, von Trauma. Typischerweise ist jedoch bei dieser Störungsgruppe insbesondere der REM Schlaf gestört. Patienten haben Alpträume und/oder fürchten diese und versuchen - meist unbewusst - das Auftreten längerer REM Phasen zu verhindern. In Folge liegen sie oft stundenlang wach und sind am nächsten Tag unausgeschlafen und den quälenden Erinnerungen und Gedanken noch stärker ausgeliefert als zuvor. Hier muss therapeutisch interveniert werden.

Nahezu 1000 Menschen nahmen an den vier Abendveranstaltungen teil und untermauerten hiermit das große öffentliche Interesse an diesem Thema. Aufgrund der positiven Resonanz soll die Veranstaltungsreihe im kommenden Jahr fortgesetzt werden. Auch diesmal sollen der Schlaf und die Rastlosigkeit der Gesellschaft im Fokus der Aufmerksamkeit stehen.

Bastian Ripper

Folgende drei Leitfragen sollen bei ZERA näher beleuchtet werden:

1. Wo liegen meine Stärken und Schwächen im beruflichen Bereich?
2. Welche Arbeits- und Unterstützungsmöglichkeiten kann ich für mich nutzen?
3. Welche Wünsche und Ziele habe ich für meine berufliche Zukunft?

Im Frühsommer 2016 qualifizierte der Caritasverband über 20 MitarbeiterInnen von Tagesstätten, Arbeits- und Zuverdienstprojekten in ZERA, in weiteren fachlichen Runden wurde die einheitliche Umsetzung in den Gemeindepsychiatrischen Zentren diskutiert und beschlossen.



Am 26.01.17 startete die erste ZERA Gruppe mit insgesamt elf Teilnehmern im Caritas Zentrum Schweizer Haus in Darmstadt-Eberstadt unter der Leitung von Frau Sandra Malsch und Herrn Denis Batschick. Weitere Zentren folgten. Die ersten Rückmeldungen sind vielversprechend.



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



Caritaszentrum im Kulturbahnhof Weiterstadt
Bahnhofstr.2, 64331 Weiterstadt
Tel: 0 61 50 - 80 930 0
gpz.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
Klostergasse 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 Klostergarten
Klostergasse 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

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 im Caritas-Büro, Darmstädter Str. 40 im Medienschiff

Arbeits- und Zuverdienstprojekte

Offene Sprechstunden der Gemeindepsychiatrie