



Auftakt der Glück-Vortragsreihe in Darmstadt - über 130 interessierte Zuhörer*innen

Gut besucht war am 23. Januar die Auftaktveranstaltung der Vortragsreihe zum Thema Glück und gelingendes Leben im Justus-Liebig-Haus in Darmstadt. Der Caritas-Krisendienst Südhessen, die VRM - Mediengruppe und die Software AG Stiftung haben sich nun schon im dritten Folgejahr zusammengetan, um Themen im Bereich seelische Gesundheit und Wohlbefinden in verständlichen wissenschaftlichen Vorträgen zu vermitteln.

Das dieses Format ein Erfolg ist, zeigten schon die über 1.500 Zuhörer*innen der Veranstaltungsreihe zum Thema Schlaf, Schlafmangel und rast- und taktlose Gesellschaft in den Jahren 2017 und 2018.

Bastian Ripper vom Caritas-Krisendienst Südhessen ging in seiner inhaltlichen Einführung auf den roten Faden zwischen den Themen rast- und taktlose Gesellschaft und dem aktuellen Thema Glück und gelingendes Leben ein.

Aus der Arbeit des Krisendienstes heraus stelle man immer wieder fest, dass der eigentliche rote Faden - quer durch die unterschiedlichsten Beratungsthemen und Inhalte hinweg - eine spürbare Un-

zufriedenheit mit den eigenen Lebensverhältnissen ist. Das oft beschworene tagtägliche Hamsterrad verstelle vielfach den Blick auf die eigenen persönlichen Bedürfnisse. Nicht wenige suchten den Ausweg in einem hedonistischen Wettlauf um das kleine Glück im Alltag, organisierten sich häufig in jeden kleinsten Fitzel freier Zeit ein Event. Mitunter in irrwitzigen Episoden: Ein Wochenende - sieben Abenteuer. Schlafen kann ich wenn ich tot bin. Dieses Thema umtreibe den Krisendienst. Dieses Thema zerplüge unsere Gesellschaft. Die Initiatoren dieser Veranstaltungsreihe meinen daher: Zeit um auf Spurensuche zu gehen.



Prof. Dr. Hilke Brockmann von der Jacobs University Bremen präsentierte eine fundierte wissenschaftliche und doch klar verständliche Einführung in den Kosmos der Glücksforschung.



Wann fühlen wir uns glücklich? Woraus entsteht ein gelingendes Leben? Schon im antiken Griechenland hat man versucht hierauf eine Antwort zu finden. Die Wissenschaft hat hierfür einen Begriff geprägt: Eudaimonie - die Lehre vom gelingendem Leben.

Eudaimonie meint im Kern aber kein Gefühl oder emotionalen Zustand, sondern eine Art zu leben. Es bedeutet in Übereinstimmung mit seinem wahren Selbst zu leben und sein volles Potenzial zu erfüllen. Wer auf diese Weise lebt, verfolgt Ziele, die mit den eigenen Werten übereinstimmen und ist intrinsisch (= aus sich selbst heraus) motiviert.

In der wissenschaftlichen Praxis der letzten Jahrzehnte haben sich in Forschung über das Wohlbefinden zwei Linien gebildet: die hedonistische und die eudaimonistische Strömung.

Akteure der hedonistischen Strömung sind der Auffassung, dass zu einem glücklichen Leben vor allen Dingen Freude und Lebenszufriedenheit gehören. Wer also möglichst häufig guter Stimmung ist und sein Leben alles in allem positiv einschätzt, ist glücklich. Im Fokus steht das sog. subjektive Wohlbefinden.

Akteuren der eudaimonistischen Strömung geht diese Definition nicht weit genug. Sie sind der Ansicht, dass eine positive Stimmung alleine nicht ausreicht um glücklich zu sein. Dem Menschen innewohnend sei auch das Bedürfnis sich zu verwirklichen. Um ein gelingendes Leben zu führen, müsse auch ein Sinn im Leben gesehen werden. Es gehe darum authentisch zu leben und sich selbst zu verwirklichen, d.h. seine Talente zum Wohle der Gemeinschaft einzubringen.

Was gehört dann zu einem gelingenden Leben?

Einige Forscher sind der Meinung, dass dies erfüllt werde, wenn die Grundbedürfnisse nach Autonomie, Kompetenz und sozialer Eingebundenheit erfüllt werden. Andere stellen in den Vordergrund, dass man nur solche Aktivitäten ausführt, die mit den eigenen Werten übereinstimmen.

Der Psychologin Carol Ryff zufolge existieren sechs Faktoren, die ein optimales Leben ausmachen: das Vorhandensein von Zielen und Perspektiven, Selbstbestimmung, eine kontinuierliche persönliche Entwicklung, die Fähigkeit, sein Leben und seine Umgebung erfolgreich zu gestalten, Kenntnis und Akzeptanz der eigenen Stärken und Schwächen sowie das Vorhandensein von vertrauensvollen zwischenmenschlichen Kontakten.

Wenn wir diese eudaimonistischen Aspekte verfolgen, entsteht Freude sozusagen als Nebenprodukt des gelingenden Lebens ganz natürlich.

Umgekehrt gelte dieses Prinzip aber nicht: Wenn wir uns also nur darum bemühen möglichst viele positive Emotionen zu spüren, führt das noch lange nicht dazu, dass wir einen Sinn im Leben empfinden.

In diesem Dschungel der unterschiedlichen Ansätze und Theorien geht der Überblick schnell verloren. Noch können wir die Frage nach dem gelingenden Leben nicht schlussendlich beantworten. Vielleicht wäre aber auch genau solch ein „Glück nach Rezept“ ein fataler Fehler, da jeder Mensch und seine individuelle Biographie einzigartig sind.

Was bleibt? Die Erkenntnis sich selbst auf den Weg machen zu müssen. Wichtige Impulse, wie ein solcher Pfad für jeden einzelnen aussehen könnte, wurden an dieser spannenden und inspirierenden Abendveranstaltung gesetzt.

Wir laden ein:

21.03.2019, 19:00 Uhr
Justus-Liebig-Haus Darmstadt

Dr. phil. Ernst Fritz-Schubert ist Dozent an der Universität Kassel. Als ehrenamtlicher Direktor leitet er das nach ihm benannten Fritz-Schubert-Institut. Der Autor zahlreicher Veröffentlichungen zum Thema Glück und Wohlbefinden war zuvor viele Jahre Schulleiter der Willy-Hellpach-Schule, an der er im Jahre 2007 das Schulfach Glück einführte.

Glück ist (k)ein Zufall

Das Leben ist leider nicht so berechenbar, dass mit einem Gelingen fest gerechnet werden dürfte. Es gibt keine Instanz, bei der es eingeklagt werden könnte. Die Werkseinstellung des Lebens, die Zufallstaste, bleibt immer gedrückt. Der Irrglaube der finalen Zähmung des Zufalls, die „Machbarkeit der Welt“, ist eine Kompetenzillusion, vor der wir uns hüten müssen. Die Kom-

petenz, die wir uns aber aneignen können, ist die Umarmung des Zufalls oder besser gesagt, den adäquaten Umgang mit ihm. Das gilt sowohl für die positiven als auch negativen Zufälle des Lebens.

Wir dürfen dem Glück aber auch aktiv auf die Sprünge helfen, indem wir Ängste überwinden und Hindernisse als Herausforderungen begreifen. Wenn wir unsere eigenen Stärken entdecken, uns auf die Sinnsuche begeben und dabei Lebensfreude entwickeln, erhöhen wir die Chance, dass das Glück uns tatsächlich findet. In seinem interaktiven Vortrag und Workshop wird der Pädagoge, Therapeut und Buchautor Dr. phil. Ernst Fritz-Schubert von seinen Erfahrungen berichten und an praktischen Beispielen zeigen, wie Glück vor allem durch sinnvolles Leben und Erleben begünstigt wird.

Vortragsreihe

Wann fühlen wir uns glücklich?
Woraus entsteht ein gelingendes Leben?

Wenn das Glück nicht käuflich ist, warum shoppen wir dann soviel?
Empirische Einblicke in die ewige Glücksuche des Menschen und einige kluge Ausblicke.
Mittwoch, 23. Januar 2019, 19 Uhr
Prof. Dr. Hilke Bruchmann von der Jacobs University Bremen

Das Gute im Leben anerkennen – Dankbarkeit als Ressource und Herausforderung
Neueste wissenschaftliche Erkenntnisse zu einem (fast) vergessenen Begriff
Donnerstag, 21. Februar 2019, 19 Uhr
Prof. Dr. Henning Freud, Wissenschaftlicher Geschäftsführer des Marburger Instituts für Religion und Psychotherapie an der Evangelischen Hochschule in Marburg, Pastologie und Psychotherapie in eigener Praxis in Weibsbau.

Glück ist (k)ein Zufall
Der Erfinder des Schulfachs „Glück“ berichtet
Donnerstag, 21. März 2019, 19 Uhr
Dr. phil. Ernst Fritz-Schubert ist Dozent an der Universität Kassel. Als ehrenamtlicher Direktor leitet er das nach ihm benannte Fritz-Schubert-Institut. Der Autor zahlreicher Veröffentlichungen zum Thema Glück und Wohlbefinden war zuvor viele Jahre Schulleiter der Willy-Hellpach-Schule, an der er im Jahre 2007 das Schulfach Glück einführte.

Karten gibt es für 9,- Euro
Für Abonnenten 7,- Euro
Darmstädter Teilhabekarte: 3,- Euro
inkl. MwSt.

Einlass an allen Vortragstagen ab 18 Uhr.
Justus-Liebig-Haus, Darmstadt, Große Bachgasse 2

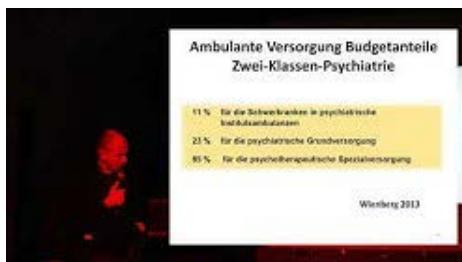
Echo Software AG Stiftung caritas KRISDIENST

HERAUSGEBER
Gemeindepsychiatrie INFO:
Caritasverband Darmstadt e. V.
Heinrichstraße 32A, 64283 Darmstadt
Tel. 06151 999 133
Verantwortlich: Stefanie Rhein

Texte: Bastian Ripper (br),
Layout: Andrea Schwaak
Druck: Caritas-Druckerei, Griesheim
Gedruckt auf 100% Recyclingpapier

Neuer Caritas-YouTube-Portal

Sie hatten bei den Caritas-Psychiatrie-Impulsen oder der Veranstaltungsreihe zum Thema Glück keine Zeit? Kein Problem! Über unser YouTube-Portal können sie einige Veranstaltungen als Video anschauen. Zugleich auch eine kostenlose und inspirierende Fortbildung mit spannenden Themen! www.youtube.de Suchbegriff: Caritasverband Darmstadt



Kulinarische Highlights im Karolinger Hof

Sich verwöhnen lassen und etwas Gutes tun? Unser Caritas-Hotel Karolinger Hof hat seine neue Übersicht aller kulinarischen Highlights veröffentlicht: <https://www.karolinger-hof.de> unter Aktuelles.



Caritas-Kulturbahnhof Weiterstadt

Das neue Veranstaltungsprogramm von KuBa e.V. mit allen Konzerten und Disko-Veranstaltungen ist erschienen. Das gesamte Programm unter: <https://www.kuba-weiterstadt.de/programm/>



Neue S3-Leitlinie zur Verhinderung von Zwang veröffentlicht

»Verhinderung von Zwang: Prävention und Therapie aggressiven Verhaltens bei Erwachsenen« heißt die neue S3-Leitlinie, die die Deutsche Gesellschaft für Psychiatrie, Psychotherapie, Psychosomatik und Nervenheilkunde, DGPPN, Ende Juli veröffentlicht hat. Jahrelang haben zahlreiche Beteiligte für die neue Leitlinie nicht nur die gesamte Fachliteratur nach »Evidenz« von Maßnahmen durchsucht, die das Auftreten einer gefährlichen Situation verhindern und Zwang grundsätzlich vermeiden helfen. Es galt dann, die gefundenen Empfehlungen mit 22 Fachgesellschaften, Berufs-, Angehörigen- und Betroffenenverbänden abzustimmen. Die neue Leitlinie richtet sich an alle psychiatrischen Professionellen in Klinik und Praxis, ist aber auch als Information für Betroffene, Angehörige und gesetzliche Betreuer sowie Krankenhausträger und Kommunen gedacht.

Eine patientenorientierte, zeitgemäße und humane Psychiatrie, die in der Lage ist, Maßnahmen gegen den Willen der Patienten zu vermeiden, benötigt den Leitlinien zufolge eine quantitativ und qualitativ ausreichende Personalausstattung, Mitarbeiter, die in Deeskalationstechniken und Strategien im Umgang mit aggressivem Verhalten geschult sind, Behandlungsvereinbarungen und Krisenpläne zwischen psychiatrischen Professionellen und psychisch erkrankten Menschen sowie eine geeignete und qualitativ hochwertige Architektur.

Der in der Leitlinie materialisierte Konsens sei ein in seiner Bedeutung kaum zu überschätzender Meilenstein, schreibt Tilman Steinert, ärztlicher Direktor der Klinik Weissenau und Leiter der Steuerungsgruppe zur Entwicklung der Leitlinie, in seinem Artikel, den

Sie in der aktuellen »Psychosozialen Umschau« kostenfrei lesen können: <https://www.psychiatrie-verlag.de/zeitschriften/psychosoziale-umschau/issue/special/manuscript/1921/show.html>

15% aller rechtlichen Betreuungen sind vermeidbar

Eine Studie des IGES-Instituts in Berlin hat ergeben, dass bis zu 15% aller Neubestellungen rechtlicher Betreuer vermieden werden könnten, wenn vorrangige soziale Hilfen besser verfügbar wären. Das Forschungs- und Beratungsinstitut für Infrastrukturfragen hatte im Auftrag des Bundesministeriums der Justiz und für Verbraucherschutz untersucht, ob das 2014 in Kraft getretene »Gesetz zur Stärkung der Funktionen der Betreuungsbehörde« es vermocht hatte, rechtliche Betreuungen auf ein Mindestmaß zu begrenzen. Aktuell haben mehr als eine Millionen Menschen aufgrund einer psychischen Krankheit, einer körperlichen, geistigen oder seelischen Behinderung einen gerichtlich bestellten Betreuer.

Die Befragung von Betreuungsbehörden, Richtern und Betreuern ergab: Insbesondere der allgemeine Sozialdienst, der sozialpsychiatrische Dienst, Schuldnerberatungsstellen oder auch Angebote des ambulanten Betreuten Wohnens wären geeignet, so manche rechtliche Betreuung überflüssig zu machen. Diese Angebote fehlen aber teilweise in den Kommunen oder sind unterbesetzt. Die Träger solcher Hilfen regen oft sogar selbst rechtliche Betreuungen an, weil sie sich damit von aufwändigen Aufgaben entlasten wollen. Die IGES-Gutachter regten deswegen an, die genannten Angebote auszubauen. Rechtliche Betreuungen sollen entsprechend dem sogenannten Erforderlichkeitsgrundsatz nur dann eingerichtet werden, wenn die Gelegenheiten eines Betroffenen nicht durch andere Hilfen geregelt werden können.



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



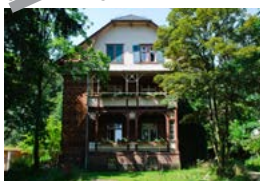
Gemeindepsychiatrisches Zentrum Schweizerhaus
 Mühlthalstraße 35, 64297 Darmstadt
 Tel: 0 61 51 - 10 10 8 0
 schweizerhaus@caritas-darmstadt.de



Gemeindepsychiatrisches Zentrum Dieburg
 Aschaffenburg 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



Gemeindepsychiatrisches 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



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



Gemeindepsychiatrisches 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



Gemeindepsychiatrisches 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



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 Zuversienstprojekte

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

Weiterstadt: Mittwochs von 15:00 – 16:00 Uhr im Caritas-Büro, Darmstädter Str. 40 im Medienschiiff