

ZEIT FÜR EINE „ATEMPAUSE“



Eine Pause vom Alltag machen, wieder einmal tief durchatmen können und die Seele entspannt baumeln lassen – sich eine „Atempause“ gönnen!

Alpenverein arbeitet bei einem Pilotprojekt für psychisch kranke Menschen mit.

**Dipl. Sozialpäd. Jürgen Einwanger,
Spot Obernberg
Univ.-Prof. Dr. Karl Dantendorfer,
Präsident von Pro mente Wien**

Für die meisten Menschen sind solche Ruhephasen fester Bestandteil ihrer Lebensgestaltung. Ausflüge und Urlaube mit Familie und Freunden, abends essen gehen oder noch auf ein Eis über den Stadtplatz bummeln. Für psychisch kranke Menschen dagegen sind solche Erlebnisse nicht ohne weiteres möglich. Besonders Menschen mit Erkrankungen aus dem schizophrenen Formenkreis leiden unter dem Stigma ihrer Krankheit. Sozialer Rückzug und Isolation erschweren ihr Leben. Erfahrungen, wie sinnvoll und überaus wichtig „Atempausen“ gerade für Menschen sind, die permanent unter Anspannung,

zwängen oder Depressionen leben, hat *pro mente Austria* - Gesellschaft für psychische und soziale Gesundheit - zu einem einzigartigen Projekt veranlasst: „Atempause“ - Freizeitwochen mit hohem Erlebniswert und einem abwechslungsreichen Programm. Mit möglichst großer Mitbestimmung der UrlauberInnen sollte die Gestaltung einerseits für Entspannung sorgen und andererseits Motivation für Eigeninitiative schaffen. „Atempause“ – Auszeit auch für die Angehörigen, die teilweise die schwierige Betreuungsaufgabe aufopferungsvoll übernehmen. Die Firma Janssen-Cilag Pharma GmbH übernahm auf Initiative von Herrn Kiss das großzügige Sponsoring. Damit konnte vielen

seminare obernberger

der angesprochenen Zielgruppe, deren finanzielle Situation oft schwierig ist, der Urlaub ermöglicht werden. Die österreichweite Organisation der Urlaube wurde von *pro mente* Wien übernommen. Gemeinsam mit Mitarbeitern aus dem Obernberger „Team Erlebnispädagogik“ der Oesterreichischen Alpenvereinsjugend wurde die inhaltliche Gestaltung der Wochen geplant. Durch die Mitarbeit von „peer specialists“ (ehemals Betroffenen) der Selbsthilfegruppe *Crazy Industries* konnte ein den Bedürfnissen angepasstes Programm entwickelt werden.

Insgesamt wurden neun Urlaubswochen mit 71 TeilnehmerInnen durchgeführt. Rohrmoos und Fischbach dienten im Juni und Juli als Standorte in der Steiermark, Illmitz am Neusiedlersee beherbergte die Urlaubergruppen im September. An die UrlauberInnen angepasste, den Urlaubsorten entsprechende Naturerlebnisse, sportliche Aktivitäten und Methoden aus der Erlebnispädagogik ergaben ein spannendes Rahmenprogramm, das viele neue Erfahrungen ermöglichte.

Wandern

Wandern in Andalusien
9. - 23.4.02
Flug, Bus, *** und ****Hotels/HP
S 27.934,-/€ 2.030,-

Azoren mit Wanderungen
11. - 23.5., 6. - 18.7.,
17. - 29.8.02 Flug, Bus oder
Kleinbus, ***Hotels/HP
ab S 31.553,-/€ 2.293,-

Wandern in Island
30.6. - 14.7., 14. - 28.7.,
28.7. - 11.8., 11. - 25.8.02
Flug, Geländebus, Schlafsack-
quartier/meist VP, 3 Nächte im
Gästehaus/NF
S 28.099,-/€ 2.042,-

Wandererlebnis Norwegen
21. - 31.7.02
Flug, Bus, ***Hotels/HP
S 22.980,-/€ 1.670,-

Wandern in Irland
4. - 18.8.02 Flug, Bus, ***Hotels/
HP S 29.902,-/€ 2.173,-

Kneissl Touristik
Studien- und Erlebnisreisen
Wien 1, Bäckerstr. 16, Tel. 5126886
Wien 9, Spitalg. 17 a, Tel. 4089542
Zentrale Lambach, Tel. 07245 20700
Salzburg, Linzer G. 40, Tel. 877070
Graz, Annenstr. 22, Tel. 763304
www.kneissltouristik.at

Wir suchen einen
**Pächter für die
Grazer Hütte
auf der Tauplitzalm**

25 Betten und 30 Lagerschlaf-
plätze, die Sanitäranlagen sind
neu installiert.

Pachtbeginn: ab sofort
Die Hütte ist vor allem im Sommer
als Jausenstation bestens einge-
führt.

Schriftliche Bewerbungen:
Akademischer Turnverein Graz
z. Hd. Herrn DI Walther Wessiak
Kübeckgasse 29, 8055 Graz
Tel. 0316/293048-0, Fax DW 24
E-mail: wessiak@tiefbohr-robier.at

AUZÜGE AUS DEN PROTOKOLLEN:

„Wir schauen uns auf der Wanderkarte den Weg an. Es geht von Fischbach aus nach Nordwesten, ca. 500 Hm. Einige interessieren sich für die Karte. Ich verlege zwei Bussolen und einen Höhenmesser. Dann geht es los.“ ... „Die Urlauber versuchen, zuerst einmal die grobe Lage mit Hilfe der Bussole zu eruieren und dann gelingt es ihnen, kurz vor dem Gipfel, den Teufelsstein selbst zu finden. Wir machen die wohlverdiente Rast und mit einigen ersteige ich die erste Anhöhe. Das gibt natürlich ein tolles Foto. Bei H. und F. sehe ich, dass es ihnen Spaß macht, ein bisschen zu klettern und so bouldern (Klettern in Absprunghöhe) wir noch ein wenig. H. nimmt sehr starken emotionellen Anteil; sie ist noch nie auf einen Felsen geklettert und sie strahlt über das ganz Gesicht.“

Mag. Beate Einetter

„Nachdem alle Urlauber beim Seilspannen kräftig mitanpacken - auch ein paar Fischbacher Kinder haben sich zu uns gesellt - probieren alle außer S. den „Glockengang“ aus. Beim gegenseitigen Sichern sind alle sehr beschäftigt und besonders F. und E. stellen sich sehr geschickt an. H. glaubt zuerst, dass sie den Aufstieg auf das Seil nicht schaffen wird, aber als sie oben ist, strahlt sie vor Freude und ist ganz stolz, als sie die Strecke bis zum nächsten Baum bewältigt. E. ist sehr geschickt und schafft es ohne große Hilfe. Er hat viel Kraft und kann sich gut festhalten. S. will es zuerst nicht versuchen, probiert es dann aber

doch aus und schafft es auch bis zum Baum. Erstaunlicherweise ist S. diesmal die, die es als erste versucht. Ihr macht es auch großen Spaß. Für F. ist es eine große Herausforderung. Er hat nicht so viel Kraft in den Händen und Armen. Aber mit kleiner Hilfestellung schafft er es auch.“

Mag. Beate Einetter

Für die Urlauber waren diese außergewöhnlichen Erlebnisse teilweise Entdeckungsreisen zu den eigenen Möglichkeiten. Durch ihre Beeinträchtigungen haben sie meist Schwierigkeiten, am sozialen Leben teilzunehmen. Berührungsängste und Selbstzweifel bezüglich der eigenen Fähigkeiten führen im Alltag häufig zum Rückzug. Den ersten mutigen Schritt in Richtung Neuland haben die TeilnehmerInnen schon mit der Anmeldung für „Atempause“ gemacht - während der Wochen folgten noch viele weitere.

„Wegen des guten Wetters haben wir das Programm umgestellt und gehen mit den UrlauberInnen zum Boot fahren. Eine Gruppe war mit dem Ruderboot unterwegs, die andere hat ein Tretboot genommen. Georg hat zum ersten Mal in seinem Leben gerudert.“

Dr. Barbara Deubzer

„Der Weg zur Dachsteinsüdwandhütte ist noch voller Schnee. Um die Hütte zu erreichen, müssen wir mehrer Schneefelder und alte Lawinenkegel queren. Ein für die UrlauberInnen scheinbar unüberwindbares Hindernis. Das Gehen im Schnee ist ungewohnt, die meisten haben Angst davor, auszurutschen. Mit Hilfe eines rasch aufgebauten Geländerseils wagen sie die ersten Versuche - erst sehr zögerlich, dann immer entschlossener stapfen sie, einer nach dem anderen, durch den kniehohen



tion mit nach Hause.

Die große Zufriedenheit drückten die UrlauberInnen auch bei der Auswertung aus.

Mit Fragebögen vor und nach der

Schnee. Das dritte Geländerseil benutzen nur noch wenige - dann schaffen es alle ohne fremde Hilfe.“

Dipl. Sozialpäd. Jürgen Einwanger

„Fackelwanderung am letzten nördlichen Querweg vor dem Strandbad. Wir können den Monduntergang über dem Leithagebirge sehen. Der Sternenhimmel in der klaren Nacht beeindruckt alle. Die Sterne sind so hell, dass man keine Fackel braucht und es sind viele „Stimmen der Nacht“ zu hören.“

Dipl. Ing. Christian Damisch

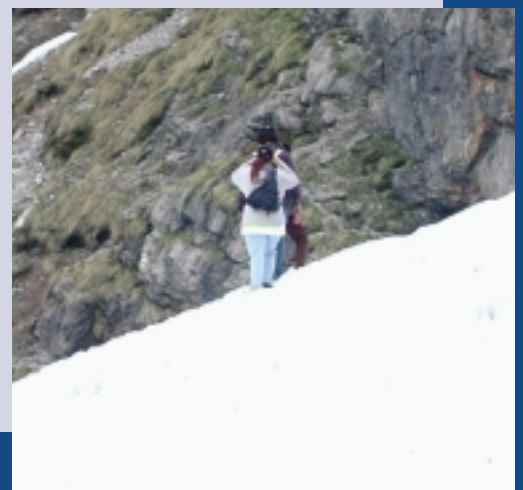
ÜBERWIEGEND ZUFRIEDENEHEIT

Auch die scheinbar weniger spektakulären Programmpunkte ermöglichten Ersterfahrungen und waren für die TeilnehmerInnen sehr intensive Erlebnisse. Gerade während der ruhigeren Momente erzählten viele über ihren oft sehr eintönigen Alltag. Die Eindrücke in der Woche schilderten sie als aktivierend. Sie hätten Anregungen und neue Perspektiven für die Freizeitgestaltung und Ideen für eigene Unternehmungen bekommen. Wie wichtig Spaß und Freude sind, und dass jede/r selbst Gestaltungsmöglichkeiten hat und im Rahmen seiner/ihrer Möglichkeiten aktiv sein kann, nahmen viele als Anregung und Motiva-

Woche wurde das Pilotprojekt evaluiert. Hier einige Ergebnisse: 97% der TeilnehmerInnen waren mit der Urlaubswoche sehr zufrieden. 95,35% würden gerne wieder mit „Atempause“ in Urlaub fahren, wobei die übrigen 4,65% nicht erneut mit wollen, weil sie sich durch „Atempause“ fit und motiviert genug fühlen, selbst wieder auf Reisen zu gehen. Und das, obwohl 43% in den letzten 3-10 Jahren nicht in Urlaub waren.

Der hohe Erlebniswert und das Fingerspitzengefühl der BetreuerInnen dürften neben der hervorragenden Organisation eine große Rolle gespielt haben. Die Teamzusammenstellung mit jeweils einer psychosozialen Fachkraft und einem/einer Freizeitpädagogen/in zeigte sich dabei als sehr kreativ und handlungsfähig.

Bei der Abschlussbesprechung der OrganisatorInnen waren sich alle Beteiligten einig: „Atempause“ war ein voller Erfolg und soll im nächsten Jahr unbedingt wieder angeboten werden.



INFORMATIONEN UNTER

Pro mente Wien:
Grüngasse 1A, 1040 Wien,
Tel.: 01 513 15 30,
e-mail: office@promente-wien.at

Spendenkonto für Atempause 2002
Bank Austria BLZ: 20151
Kontonr.: 643-042 708
lautend auf pro mente Wien

**QUALIFIZIERENDES
WEITERBILDUNGSANGEBOT
ZUR ERLEBNISPÄDAGOGIK**

Die „Obernberger Seminare“ bieten Lehrgänge an, die vom Landesjugendreferat Tirol, Abteilung JUFF, zertifiziert und gegebenenfalls auch gefördert werden. Das Amt für Jugend in Südtirol wird in dieses Modell einsteigen und auch das Landesjugendreferat Salzburg hat großes Interesse signalisiert.

Damit können sich haupt- und ehrenamtliche Mitarbeiter in der Jugendarbeit durch anerkannte Fortbildungen im Bereich der erlebnisorientierten Pädagogik beruflich weiterqualifizieren.

Für Mitglieder des Alpenvereins gelten Fördervereinbarungen, die bei vielen Veranstaltungen eine kostenlose Teilnahme ermöglichen.

Nähere Informationen erhalten sie unter www.obernberger-seminare.at oder Sie rufen uns direkt an.



Umwelt- und erlebnispädagogisches Zentrum der Alpenvereinsjugend Innerthal 49a
6156 Obernberg a. Br.
Tel: +43-(0)5274-87475
Fax: +43-(0)5274-87475-43

Interessantes für den Bergfreund, nach Selbstanzeige der Industrie - außer Verantwortung der Redaktion bzw. des OeAV

MEINDL SÖLDEN

Family-Boots

Outdoorvergnügen für die ganze Familie. Eingebettet in wohligen warmen Wollfilz, geschützt durch eine Alu-zwischenschicht, ein Schalenunterteil aus Gummi und einen hohen Lederschaft, da macht der Winter erst so richtig Spaß! „Apres Sport“ lassen sich die Innenschuhe als bequeme Hüttenpatschen einsetzen. Eine Gummi-Laufsohle sorgt auch hier für einen guten Stand. Mit ihrer Sölden-Reihe liefert die Firma Meindl ungetrübten Schnee-Spaß für die ganze Familie – vom routinierten Opa bis zum „Mini-Klettermaxe“
Info: Untersberg Marketing & Schuh GmbH Postfach 20, D-83417 Kirchanschöring, Tel. 0049/8685/7709-0, www.meindl.de.



SCHÖFFEL

Outdoor Kids



Wenn Kinder das Abenteuer Natur suchen, stellen sich hohe Ansprüche an das Outfit. Schließlich muss auch die Kleidung das „Kraxeln“ auf kleinen Felsen, das „Staudammbauen“ an unzugänglichen Bächen und die „Entdeckungsreise“ durchs Gebüsch mitmachen. In gewohnter Qualität bietet die Schöffel Kinderkollektion Shorts, abzipfbare Hosen, Westen und bequeme Hemden für unternehmungslustige Kids. Die robuste, farbenfrohe

Outdoor-Wear ist bestens verarbeitet und kindergerecht geschnitten. *Erhältlich in gut sortierten Sportfachgeschäften, Info: www.les-sports.at*

DELIAL

Snow & Fun

Unverzichtbar für jedes hochalpine Sonnenbad an traumhaft schönen Wintertagen: ein guter Sonnenschutz. Mit der Winterkombi von Delial sind Haut und Lippen bestens versorgt. Die Creme – erhältlich mit Schutzfaktor 8, 15 und 25 – schützt vor Kälte und Sonne zugleich und pflegt durch das langanhaltende



Schutzdepot mit Vitamin E und C. UVA- und UVB-Filter bewahren die Haut vor frühzeitiger Alterung und der Sun-Stick SF16 hält die Lippen weich und geschmeidig. Die Delial Winterkombi beinhaltet eine 20 ml- Tube Sonnencreme und einen 3,2 g Sun-Stick.

Infos: Sara Lee Household and Bodycare Österreich, 1060 Mollardgasse 33, Tel. 01/597554-0, Fax DW-28.

TUBBS

Schneeschuh-Technik

Einsteigen, Schnallen einrasten und schon kann's los gehen! Das Wandern mit Schneeschuhen hat sich in den letzten Jahren zur beliebten Freizeitbeschäftigung entwickelt. Mit dem neuen Pinnacle von Tubbs sind Wintersportler auch für technisch anspruchsvolle Touren bestens gerüstet. Für die neue Trendsportart gibt es nun auch speziell auf diese besonderen Anforderungen zugeschnittene



nes Equipment. Mit der Bear Hug™ Bindung, den aggressiven Viper™ Steigzacken, dem robusten ArcTec™ Verdeck und einer frei schwingenden Bindungsachse garantiert der Pinnacle eine optimale Kombination aus Griffigkeit und Gehkomfort. Die Bindung ist einfach zu handhaben und verfügt über komfortable Trageeigenschaften. Ob leichter Wanderschuh oder Snowboardsoftboot, der Fuß wird von der gepolsterten Schale sicher umgeben und auf bequeme Weise fixiert. Die Kombination aus Festigkeit und Flexibilität gewährleistet hohe Stabilität und Kontrolle. Die Ferse bleibt in jedem Gelände zentriert. *Infos unter: outdoor-partner Koch, 0512/291538-0; www.outdoor-partner.com*

NIKWAX

Pflege leicht gemacht

Moderne Outdoorwear schützt vor Nässe sowie Kälte, ist atmungsaktiv und transportiert den Schweiß an die Oberfläche. Die high-tech Textilien bieten Extremsportlern ebenso wie Hobbywanderern ein hohes Maß an Tragekomfort.

Um diese Eigenschaften zu bewahren, bedarf es einer besonderen Pflege. Mit der Nikwax-Pflegeserie wird die Leistungsfähigkeit der Stoffe optimiert, Schmutz schonend entfernt und die durch äußere Einflüsse geschwächte Imprägnierung aufgefrischt. Bekleidung sollte deshalb regelmäßig mit Nikwax Tech Wash gereinigt und mit Nikwax TX-Direct imprägniert werden.

Niwax kann sicher auf Gore-Tex®, Sympatex®, Entrant®, Ultrex®, Triple Point® und allen Futter und Oberstoffen angewendet werden.

Info: Nikwax Vertrieb Österreich, Kaufmann GmbH, 0043-6246-72722, mail: info@b-kaufmann.at

Berghütte mit ca. 20 - 40 Schlafplätzen im Gebiet Nordvorarlberg - Westtirol, weitgehendst mit PKW erreichbar, zu pachten oder kaufen gesucht. *Angebote an: Sektion Konstanz des DAV, Neugasse 25, 78462 Konstanz.*