

Das Leben ist schön

Jahresbericht 2020



LEBENSRAUM

BREGENZ



„Das Leben ist schön“

... dieser Satz an einer Gartenmauer, mitten in der Pandemie hat mich inspiriert. Es geht nicht ganz ohne Erwähnung der Ausnahmesituation, aber ihre negativen Auswirkungen und das „Jammern“, was alles nicht möglich war, sollen in diesem Jahresbericht nicht im Mittelpunkt stehen. Das sagt für mich dieser Satz. Natürlich haben wir im Lebensraum Bregenz in diesem Jahr vieles vermisst. Vieles, was mit Normalität und ganz normalem Alltag zu tun hat. Für mich hat Alltag schon lange einen ganz hohen Stellenwert. Beruflich wie privat sind ein gelingender Alltag ein großes Glück. Die Aufmerksamkeit für scheinbar Selbstverständliches ist immer wieder lehrreich und kann hilfreich sein, wenn Selbstverständliches plötzlich nicht mehr selbstverständlich ist.

Besonders und durchaus mit positiven Aspekten war der erste Lockdown verbunden. Eine teils fast unwirkliche Verlangsamung, Entschleunigung war nicht nur im Straßenverkehr spürbar. Auch was die gegenseitige Aufmerksamkeit füreinander im Alltag betrifft, habe ich persönlich viel Positives erlebt. Etwas später ist mir in den unterschiedlichsten Geschäften eine auffällige Freundlichkeit und Hilfsbereitschaft vom Personal aufgefallen. Erst war mir nicht ganz klar ob dies an meiner geschärften Aufmerksamkeit lag oder es einem „allgemeinen Trend“ entsprach. Ich habe mehrere Freunde darauf angesprochen und sie haben diese Wahrnehmung bestätigt – wie schön!

Betroffen von Lockdown und Einschränkungen waren unsere Selbsthilfe Gruppen. Die Selbstverständlichkeit des wöchentlichen Meetings war plötzlich nicht mehr gegeben. Gerade Gruppen, die das richtig verinnerlicht haben, waren vor völlig neue Herausforderungen gestellt. Ein AA-Meeting (Anonyme Alkoholiker), das komme was wolle JEDEN Freitag stattfand, konnte schlagartig nicht mehr durchgeführt werden. Vorher waren weder ein Feiertag, noch Silvester oder ähnliches ein Grund für eine Absage. Dieses Fixe, dieses Verlässliche war gemeinsam mit den sicher anwesenden Gruppenmitgliedern für viele ein Halt, eine Motivation für ein trockenes Leben. Hier mussten neue Wege gefunden werden. Wir haben den Kontakt mit den Gruppensprecher:innen gesucht, sie mit den wechselnden Vorgaben (Covid-Verordnungen) vertraut gemacht, das Selbsthilfe Büro mit Webcam für digitale Gruppentreffen ausgestattet und Schulung/Begleitung für digitale Gruppentreffen angeboten.

Im beruflichen Bereich hat ja überraschend schnell vieles mit dem Wechsel in die digitale Ausführung geklappt. Für Selbsthilfe Gruppen war das unterschiedlich. Die Unterschiede im Umgang und der Handhabung von digitalen Medien waren doch erheblich. Ein Gruppensprecher sagte mir: „Wir sind im Kontakt, allerdings mehr in der Zweier-Konstellation.“ Mit manchen via Skype oder Zoom und für manche ist eine SMS schon besonders, da gibt es den telefonischen Weg.

Inspirierend finde ich ein Zitat vom genialen Karl Valentin: „Jedes Ding hat drei Seiten. Eine positive, eine negative und eine komische.“ Den Humor bei allen Herausforderungen in diesem „denkwürdigen“ Jahr bewahren ist für vieles hilfreich.

Peter Weiskopf

Veranstaltungen



Paninita

23./24.7.2020 von 14 bis 16 Uhr

In Kooperation mit dem Sammler Kurt Prenner-Platzgummer, mit etwa 30 TeilnehmerInnen



Kinderflohmarkt

12.9.2020 von 10 bis 13 Uhr

Beim Stadtteilzentrum Mariahilf/Lebensraum Bregenz. Durchgeführt mit 27 Ständler:innen beim Vorklöschner Fescht (mit Fahrradmarkt, Akrobatik, Kulinarik, ...)



Schach im Park Mariahilf

12.9.2020 von 9 bis 17 Uhr

In Kooperation mit dem Schachklub Bregenz, mit etwa 50 Teilnehmer:innen

Vorträge

10. März 2020

Die Schuppenflechte (Psoriasis) Von der Hauterkrankung zum Herzinfarkt

Referentin: Fr. Dr. Häring KH Feldkirch | 20 Besucher:innen

10. September 2020

Elektrosmog, 5 G & Handystrahlung

Referent: Ludwig Loretz | 15 Besucher:innen



Aktion Demenz

Im Mittelpunkt der „Aktion Demenz“ steht die Vision, dass in Vorarlberg Menschen mit Demenz am öffentlichen und sozialen Leben ungehindert teilhaben können. Wir wollen damit einen Beitrag zur würdigen Versorgung und Integration von Menschen mit einer demenziell bedingten Veränderung und zur Unterstützung von deren Angehörigen in Vorarlberg leisten. In Bregenz koordiniert und organisiert der Lebensraum Bregenz die Aktivitäten.

2020 sind hervorzuheben:

- » Die Schwerpunktwoche mit der Gastronomie wurde auf Grund von Corona ausgesetzt. Weiters sind 2 Vorträge und 2 Stadtführungen („Stadtmomente“) ausgefallen, weitere wurden nicht geplant.
- » Humorvolle Sketche mit der Seniorentheatergruppe „Vorarlberger Spätlese“ beim Dienstagsfrühstück im Stadtteilzentrum Mariahilf – kurz vor dem 1. Lockdown
- » Frühstücksgruß: ein kleiner Dank und Anerkennung für Angehörige die betreuen/pflegen konnte kontaktfrei durchgeführt werden. Ca. 50 Personen erhielten ein Frühstück an die Haustüre zugestellt – in Kooperation mit den Fahrradrickschas von „Radeln ohne Alter“
- » „Demensch Karikaturen“ von Peter Gaymann – in einigen ehemaligen Geschäftslokalen, Stadtbibliothek, Bürgerhaus, mit durchwegs positiven Reaktionen. Und Verkauf vom erfolgreichen „Demensch Postkartenkalender“
- » Anstelle der von „promentev“ eingestellten „Demenz-

sprechstunde“ konnte ein Alternativangebot entwickelt werden. „Orientierungsgespräche“, weiterhin kostenlos und flexibel vom Termin und Örtlichkeit von einem Team, bestehend aus Norbert Schnetzer (Präsident der Aktion Demenz), Dr. Albert Lingg (ehem. Primar LKH Rankweil), Mag. Ruth Wucher (Gerontopsychologin)

» Café 96 ein Online Café für Menschen mit Demenz. Ohne Corona gäbe es dieses Projekt wohl nicht. 4 Modellgemeinden haben sich mit der Landeskoordinatorin Daniela Egger getroffen um zu überlegen, was geht, statt jammern, was nicht möglich ist. Ziel vom Café 96: gegenseitige Unterstützung, Abwechslung, Unterhaltung, wie das im Caféhaus eben ist. Eine virtuelle Gastgeberin, die kompetent und herzlich begleitet. Anders als im normalen Café – es besteht kein Konsumationszwang. Wer will kann sich die anderen Gäste anschauen und wer mag, erzählt am Stammtisch von den eigenen Erfahrungen, Schwierigkeiten, Erlebnissen, ... Ab Dezember wöchentlich geöffnet. Wenn Sie sich fragen, was der Name, Café 96 für einen Hintergrund hat, so ist das ganz einfach. Wir haben erst selbst gezweifelt, ob ein Online Café für Menschen mit Demenz „funktionieren“ kann. Da nicht nur Besucher:innen aus den 4 initiiierenden Modellgemeinden eingeladen sind, sondern aus allen 96 Vorarlberger Gemeinden, entstand der Name: „Café 96“ – alle sind willkommen und sollen sich eingeladen fühlen.

In den letzten 13 Jahren wurden von der Aktion Demenz über 35.000 Menschen erreicht.

Dabei wurden sie auf die Thematik und Unterstützungsmöglichkeiten aufmerksam gemacht.



Koordination & Vernetzung

Vernetzung in der Pandemie In dieser für alle neuen Situation im ersten Lockdown mit Kontakteinschränkungen und Sicherheitsempfehlungen für Risikogruppen wurde bei der Landeshauptstadt eine „Nachbarschaftshilfe“ mit einer Telefonhotline für Einkaufsdienste, Medikamentenbesorgung, Posterledigungen eingerichtet. Im ersten Lockdown wurde diese Hotline durch Telefondienste von drei Lebensraum Mitarbeiter:innen unterstützt. Auch für das Casemanagement standen zwei Lebensraum Mitarbeiter als Reserve zur Verfügung, falls die Stelleninhaberinnen auf Grund einer Erkrankung ausfallen sollten. Für die Bregenzer:innen war die umsichtige Planung der Gesundheitsabteilung wohl nur erahnbar, sicher jedoch sehr beruhigend, dass dieses Netz gespannt war und blieb.

Vernetzung mit der Selbsthilfe in Vorarlberg Die Vernetzung und der Austausch zwischen Lebensraum und der Service- und Kontaktstelle der Selbsthilfe Vorarlberg hat sich bewährt und wurde 2020 erfolgreich fortgesetzt.

Vernetzung Selbsthilfe in Bregenz 2020 gibt es 20 verschiedene Selbsthilfe Gruppen. Die Gruppen waren stark Leidtragende der Corona Beschränkungen. Die Mitglieder der „AA-Gruppe“ (Anonyme Alkoholiker) haben sich IMMER und JEDEN Freitag zum AA-Meeting getroffen. Unabhängig von Fenster- oder Feiertagen. Silvester oder welchem besonderen Tag auch immer. Plötzlich war dies mit dem Lockdown und den folgenden Beschränkungen über einen längeren Zeitraum nicht möglich. Menschen mit einer Angst- Panikstörung hätten genau JETZT das Bedürfnis nach Treffen und Austausch gehabt. Wir haben das Selbsthilfe Büro mit einer Webcam ausgestattet und Schulungen und Info für digitale Meetings angeboten und den Kontakt mit den Gruppensprecher:innen gesucht und angeboten. Was in Firmen vielfach gut geklappt hat, blieb in diesem Bereich eine Herausforderung. Die technische Ausstattung der Gruppenmitglieder ist sehr unterschiedlich wie auch der persönliche Zugang dazu. Für manche nichts besonderes und manche haben

ihre technische Grenze mit dem versenden von SMS erreicht.

Unverständlich bleibt, dass Selbsthilfegruppentreffen wie Veranstaltungen zur „Erbauung“ behandelt wurden und unter die jeweils strengsten Beschränkungen und Verbote fielen. Der Stellenwert, die Qualität von Selbsthilfe hat sich zu wenig etabliert. Hier könnte für die Zukunft unser verstärktes Engagement gefordert sein.

Runder Tisch (der ambulanten Dienste im Sozial- und Gesundheitsbereich) Vernetzung und Austausch von professionellen bis ehrenamtlichen Diensten in diesem Tätigkeitsfeld. Organisiert und moderiert vom Lebensraum Bregenz.

Vernetzung Gemeinwesenarbeit (GWA) Die Büronachbarschaft mit dem „Stadtteilbüro Mariahilf“ und der Austausch waren gerade in der Pandemie beiderseits hilfreich und haben unsere Beteiligung bei der „Nachbarschaftshotline“ vereinfacht. Die Entwicklung großer, vernetzter Angebote wurde durch die Pandemie unterbrochen. Angebote auseinander ziehen oder versetzen war angesagt. Unser „Kinderflohmarkt“ konnte stattfinden. Gemeinsam mit dem „Vorklöschner Fescht“ wäre er im Herbst nicht möglich gewesen, jedoch mit der räumlichen Ausweitung als alleinige Veranstaltung war die Durchführung möglich. Die parallele Durchführung von „Schach im Park“ war durch die räumliche Trennung ebenfalls möglich. Dies war besonders erfreulich, da der Schachklub Bregenz sein 100 jähriges Bestehen feierte.

Hunger auf Kunst und Kultur Der „Kulturpass“ ermöglicht Menschen mit geringem Einkommen den Besuch von Kulturveranstaltungen. Wir stehen als Ausgabestelle vom Kulturpass zur Verfügung.

Initiative Esperanza – Hoffnung für Straßenkinder in Bolivien Seit Jahren unterstützen wir diese Initiative, bzw. deren Vorgängerin. Wir verkaufen auf Kommission die wunderbaren Fingerpuppen und Produkte aus diesem Projekt.

Reparatur Café Bregenz



Im Herbst 2017 wurden auf Initiative vom Lebensraum Bregenz Gespräche mit verschiedenen Personen und Institutionen geführt. Daraus entstand das „ReparaturCafé Bregenz“, das seit Mai 2018 in Betrieb ist. Eine Gruppe engagierter Personen hat sich zum Ziel gesetzt, im Sinne von enkeltauglichem Engagement zur Umweltschonung beizutragen.

Also: Reparieren statt Wegwerfen! Es ist eine gemeinnützige Initiative, bei der Besucher:innen alles reparieren können, was sie hertragen können.

Ehrenamtliche Reparierer helfen am 1. Samstag im Monat (9.00 – 12.00 Uhr)

Mitgebrachtes selbst zu reparieren. Natürlich hat auch hier Corona mehrere „Reparatur Samstage“ ausfallen lassen.

Auch das Gemütliche will gepflegt sein. Es wird den Gästen Kaffee und Kuchen serviert. Die Reparierer arbeiten gratis und es ist Hilfe zur Selbsthilfe. Die Gäste helfen mit und lernen, wie repariert werden kann.

Spenden (für Werkzeugkauf etc.) sind willkommen. Danke der INTEGRA für das kostenlose zur Verfügung stellen der Räumlichkeiten!

Ort: Vorklostergasse 51 in Bregenz (ehemals Wälderbahnremise) in der Fahrradwerkstätte der Integra.

Ansprechperson: Roswitha Steger, Tel. 0650/2647446 | **Information:** Lebensraum Bregenz, Tel. 05574/52700

Bürgerschaftliches Engagement

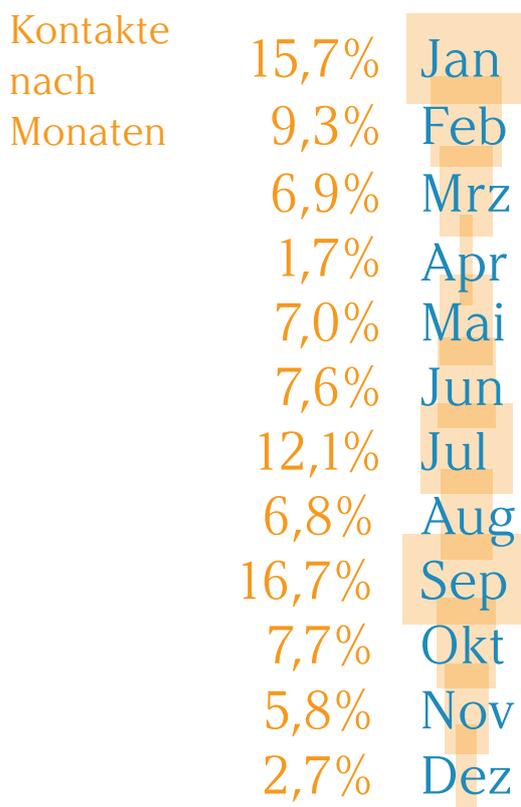
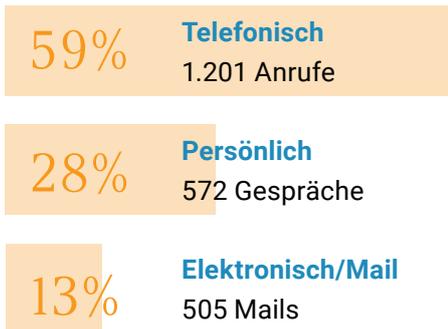
Anerkennung gebührt auch den ehrenamtlichen Helferinnen und Helfern vom Lebensraum Bregenz. Auch wenn unsere Helfer in diesem Jahr gezwungenermaßen eine Pause eingelegen mussten, muss erwähnt werden, dass ohne deren Hilfe viele Projekte nicht ansatzweise so umsetzbar wären. Zu diesen Projekten zählen beispielsweise der Spielenachmittag, der Kinderflohmarkt, der Advent- und Ostermarkt bis hin zum Versand unserer Lebensraum Nachrichten.

Meldestelle für Glücksmomente

Die Meldestelle für Glücksmomente hat das Ziel, die kleinen, oft flüchtigen Glücksmomente des Alltags bewusst(er) zu machen. Anliegen der Meldestelle sind Achtsamkeit und Aufmerksamkeit für die kleinen Glücksmomente im Alltag. Diese wahrnehmen, sich ihrer bewusst werden und sie schätzen und nicht einfach als selbstverständlich „hinnehmen“. Das Positive soll beachtet, gefördert, gestärkt werden. Die Meldestelle kann 365 Tage „rund um die Uhr“ elektronisch erreicht werden: Glücksmoment senden an: gluecksmomente@lebensraum-bregenz.at

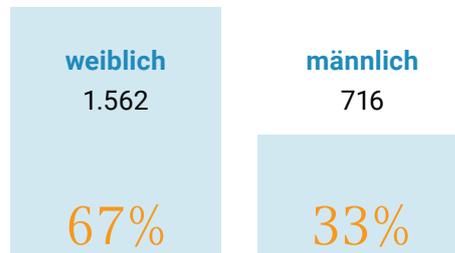


Art der Kontaktaufnahme



Lebensraum in Zahlen

Kontakte



Grund der Kontaktaufnahme



Lebensraum Bregenz

Clemens-Holzmeister-Gasse 2, 6900 Bregenz
05574/52700 lebensraum@lebensraum-bregenz.at

Öffnungszeiten:

MO und FR 9 - 12 Uhr | DI bis DO 9 - 16 Uhr
und nach telefonischer Vereinbarung

Sommeröffnungszeiten während der Schulferien

MO - DO 9 - 13 Uhr | FR 9 - 12 Uhr



vlnr: Florian Eberle, Elisabeth Schertler, GF Peter Weiskopf, Elisabeth Metzler

Selbsthilfegruppen in Bregenz

Info unter www.lebensraum-bregenz.at, 05574/52700



Schwereelos

1. DI im Monat,
18:00

AA

Anonyme Alkoholiker
jeden FR,
19:30

Al-Anon

Familiengruppe
Angehörige
von Alkoholikern
1. MO im Monat, 20:00

Angehörige Demenz- erkrankter

1. & 3. MO im Monat,
14:00

Angst Panik

1. & 3. MO im Monat,
18:00

Diabetiker Stammtisch

2. FR im Monat, 15:00

HPE

Angehörige & Freunde
psych. Kranker
1. MI im Monat, 19:30

Herz-Intakt

Treffen im
BG Blumenstraße
auf Anfrage Kontakt
0664/5059199

Schlaganfall

Betroffene &
Angehörige
2. MO im Monat, 18:00

Neurofibro- matose

Tumorerkrankung
1. SA im Monat,
14:00

Osteoporose

2. MI im Monat,
17:30

Parkinson

Betroffene &
Angehörige
1. DI im Monat,
14:00

Prostatakrebs

Treffen auf Anfrage
Kontakt 0676/5050315

Restless Legs

unruhige Beine
3. DI im Monat,
15:00

CMT Stammtisch

3. DI im Monat,
15:00

Psoriasis

Schuppenflechte
2. DI im Monat,
18:00

„Verhaltensauffällige“ Kinder

Erwachsenentreffen
1. DO im Monat, 19:00

CMD

funktionsgestörtes
Kauorgan
4. MI im Monat, 19:30

Sonnenblume

psychische Gewalt/
Frauen
2. & 4. DO im Monat,
19:00

Hinterbliebene nach Suizid

3. MI im Monat,
19:00

Treffpunkt Gemeinsam

3. DO im Monat,
19:00

ältere Generation

PC / Tablet / Handy
1. MI im Monat,
9:00

Frauen- selbsthilfe

nach Krebs Vorarlberg
Kontakt 0664/3034803
www.frauenselbsthilfe.at

Treffpunkt für Trauernde

1. SA im Monat,
14:30-17:00
Kontakt
05522/2001100

*Alle Gruppen (außer „Herzintakt“, „Treffpunkt für Trauernde“ und „Frauenselbsthilfe nach Krebs“) treffen sich im Stadtteilzentrum Mariahilf, Bregenz.

