

Newsletter 19.10.2020

Psychosoziale Dienste



Südoststeiermark - Hartberg/Fürstenfeld - Graz-Umgebung-Süd

Geschätzte Damen und Herren!

Wir dürfen Sie wieder zu aktuellen Themen und zur aktuellen Situation der Psychosozialen Dienste, wie Psychosoziale Beratungsstellen, Suchtberatungsstellen, SOPHA (Sozialpsychiatrische Hilfe im Alter), KIJUZ (Kinder- und Jugendpsychiatrisches Zentrum) Mobile Sozialpsychiatrische Betreuung, Vollzeitbetreutes Wohnen, Tagesstrukturen und Streetwork informieren. In allen Einrichtungen werden unsere Leistungen im vollen Umfang unter Einhaltung aller Schutzbestimmungen Covid 19 angeboten.

Zur aktuellen Situation

Die vergangenen Monate wie auch die aktuelle Situation sind in vielerlei Hinsicht eine große Herausforderung für die Gesellschaft, wie auch für die Psyche. Dies können finanzielle Sorgen und Arbeitslosigkeit sein, dies kann Homeoffice und Kinderbetreuung sein, soziale Isoliertheit, Einsamkeit, hohe Arbeitsanforderungen u.v.m. Gerade wegen dieser hohen psychischen Belastungen ist es wichtig auf die eigenen Ressourcen zu achten. Wenn man eine Überforderung spürt, ist es wichtig so rasch wie möglich Hilfe zu suchen um eine Chronifizierung der Belastungszustände zu vermeiden.

Unsere Beratungseinrichtungen sind unter den bekannten Nummern erreichbar und auch unter unserem Hilfetelefon.

Anregungen um psychisch gesund zu bleiben und Infos zu Kontaktadressen unserer Beratungseinrichtungen finden Sie auf der Rückseite.

Wir sind gesiedelt!

Sozialpsychiatrische Hilfe im Alter

Vollzeitbetreutes Wohnen

Mit 1.10.2020 lautet die Adresse für beide Einrichtungen:

Lugitschstrasse 5, 8330 Feldbach

Telefonnummern und E-Mail Adressen sind gleichbleibend!

Siehe auch Rückseite

Gegen sexuelle Gewalt

Mein Körper gehört mir!

Unter diesem Motto startet **Streetwork Südoststeiermark** und der **ZONTA-Club** ein Projekt gegen sexualisierte Gewalt.

Gewalt ist der tatsächliche oder angedrohte absichtliche Gebrauch von physischer oder psychologischer Kraft oder Macht, die gegen die eigene oder eine andere Person, gegen eine Gruppe oder Gemeinschaft gerichtet ist und die tatsächlich oder mit hoher Wahrscheinlichkeit zu Verletzungen, Tod, psychischen Schäden, Fehlentwicklung oder Deprivation führt."

Sexualisierte Gewalt und sexualisierter Machtmissbrauch beschreiben Handlungen mit sexuellem Bezug ohne Einwilligung beziehungsweise Einwilligungsfähigkeit des Betroffenen.

Eben diesem Thema, dem sexualisiertem Machtmissbrauch widmet sich das Projekt um auf das Thema hinzuweisen, darauf zu sensibilisieren und zu enttarnen. Derzeit werden Videos gedreht, Facebook und Instagram Einschaltungen vorbereitet, sowie an einem begleitendem Kunstprojekt gearbeitet. Ein weiterer Apell des Projektes ist es, Zivilcourage zu zeigen, nicht weg zu sehen und tatenlos zu sein, wenn wir Zeugen von Gewalt sind. Den Opfern wird geraten sich an Vertrauenspersonen zu wenden um Hilfe und Unterstützung zu bekommen. So werden im Projekt auch Hilfsangebote, an welche man sich wenden kann, aufgezeigt.

Niemand hat das Recht dem anderen Gewalt an zu tun!

GO ON—Suizidprävention

Aufgrund des hohen Belastungspegels, werden vermehrt Workshops zu den Themen „10-Schritte zum seelischen Wohlbefinden“ und „Wege aus der Krise - Umgang mit Krisen, Depression und Suizidalität“ angeboten. Bei Interesse an einem kostenlosen Workshop/Webinar in ihrer Gemeinde/ ihrem Unternehmen kontaktieren Sie GO ON bitte unter so@suizidpraevention-stmk.at oder **0664/807854500**.

Einen ORF Beitrag finden Sie unter:

<https://tvthek.orf.at/profile/Steiermark-heute/70020/Steiermark-heute/14068103/Gesundheitsfoerderung-Suizid-Praevention/14778111>



PSD Hilfetelefon

0316 / 813181 4444

psd.hilfe@hilfswerk-steiermark.at

Mo—Freitag von 08:00—19:00 Uhr

Kontaktadressen Psychosoziale Einrichtungen

Unsere Kontaktadressen finden Sie auf unserer Homepage unter:

<https://www.hilfswerk.at/steiermark/psychosoziale-dienste/>

Auch erhalten Sie alle Auskünfte über unser PSD Hilfetelefon: 0316 813181 4444.

Anregungen um psychisch gesund zu bleiben

Folgende Anregungen sollen dabei helfen, psychisch gesund zu bleiben:

Auf sich selbst achten

Achten Sie auf ausreichende Schlaf- und Erholungszeiten, sowie auf gesunde Ernährung

Aktiv bleiben

Ausreichend Bewegung in den Alltag integrieren

In Kontakt bleiben

Auch wenn persönliche Treffen in der Coronazeit nicht so möglich sind, nutzen sie soziale Medien um mit Freunden und Bekannten in Kontakt zu bleiben

Unterstützen sie Andere

Bieten Sie ihre Hilfe anderen Personen, welche durch Corona sehr eingeschränkt sind an, z.B. Einkaufen für ältere Personen, ...

Positives Denken

Auch wenn dies zunächst banal klingt, aber versuchen Sie sich mit positiven Dingen zu umgeben, Musik, positive Nachrichten, Gespräche mit Freunden, Familie, gutes Essen...

...darüber sprechen...

wenn es einmal nicht so gut geht, sprechen Sie mit Freunden und Angehörigen über Ihre Probleme und nützen sie Hilfsangebote

Zögern Sie nicht

professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen

Bleiben Sie gesund!

Für das PSD Team:

Mag. Andrea Descovich
Fachbereichsleitung
Psychosoziale Dienste