



FREUNDE DER STIFTUNG MARIA EBENE

FRIENDS OF ME



Abschied und
Veränderungen
Willi Hagleitner

Neue Leiterin des Psycho-
logInnenteams am KH ME
Birgit Hackspiel, Maria Rehberger

AA -
Gruppe Maria Ebene

Akzeptanz
Christian Singer

Abschied und Veränderungen

Liebe Mitglieder, Freundinnen und Freunde der Stiftung Maria Ebene!

Alles hat seine Zeit. So auch meine als Obmann von FRIENDS OF ME. Nach 15 Jahren Obmann und schon im 82. Lebensjahr höchste Zeit, die Führung in jüngere Hände zu geben. Ich habe daher im Vorjahr als Gründungsmitglied der Stiftung Maria Ebene und 43 Jahren Mitarbeit im Kuratorium meine Funktion in diesem Gremium an Frau Susanne Ebner übergeben. Ebenso werde ich meine Funktion als Obmann von FRIENDS OF ME in der für Mittwoch 10.11.2021 vorgesehenen Generalversammlung abgeben.

Unvergesslich bleiben für mich die vielen Begegnungen, sei es beim Preisjassen, Sommerfest, Ehemaligentreffen, Leseabenden oder sonstigen Gelegenheiten. Oft hörte ich den Ausspruch „für mich wurde Maria Ebene die 2. Heimat“. Gerne denke ich an die vielen Treffen und Gespräche mit großartigen, wertvollen Menschen. Für mich war diese Aufgabe eine große Bereicherung im gemeinsamen Zusammenwirken mit Euch. Dafür danke ich auch sehr.

Besonders wichtig war mir der ¼ jährlich erscheinende Newsletter. Er bietet durch seine vielfältigen Beiträge Lebenshilfe und Information und hält auch die Verbindung zu Maria Ebene auf unterschiedliche Weise aufrecht.

Zwei weitere Vorstandsmitglieder werden ebenfalls nicht mehr zur Verfügung stehen. Zum einen ist es Herr Franz Weigand, der damals einer der ersten Patienten auf Maria Ebene war. Er stand der Stiftung seither nicht nur für Gruppenarbeit zur Verfügung, sondern wirkte seit Gründung des Vereins vor 22 Jahren im Vorstand aktiv mit. Seine Unterstützung beim jährlichen Preisjassen, die Zusammenarbeit mit der Kolpingfamilie in Götzis und Vieles mehr seien hier dankbar erwähnt.

Des Weiteren war es Herr Manfred Neururer, der sich im Vorstand viele Jahre aktiv einbrachte. Sein Einsatz für die Anliegen des Vereins war großartig und vielfältig. Er brachte im Vorstand Anliegen von Patienten*innen ein und gestaltete darüber hinaus bis heute über 100 EDV-Kurse. Die für die Kurse erforderlichen 10 Laptops wurden dank seiner guten Kontakte von der Beschlägefabrik Julius Blum GmbH gesponsert. Im Jahre 2009 wurde durch seine eigene Kunstaussstellung dem Verein ein beträchtlicher Betrag gespendet. Großen Dank diesen beiden scheidenden Vorstandsmitgliedern für all ihren Einsatz.

Darüber hinaus haben sich alle weiteren Vorstandsmitglieder, die auch künftig dem Verein zur Verfügung stehen werden, aktiv und kreativ eingebracht. Ihnen allen möchte ich einen herzlichen Dank aussprechen. Ohne sie alle wäre die Vereinsarbeit nicht möglich gewesen.

Obwohl wir Frau Annemarie Sturm bereits Ende 2019 als Geschäftsführerin verabschiedeten, hat sie diese Aufgabe hervorragend bis Ende August dieses Jahres interimistisch fortgeführt. Ohne sie wäre der Verein still gestanden. Für diesen Einsatz ganz besonderen Dank.

Ihrer Nachfolgerin Frau Nadine Zech wünsche ich zum Einstand viel Freude und Kraft in der Überzeugung, dass sie diese Aufgabe zum Wohle der Mitglieder und weit darüber hinaus bestens erfüllen wird.

Abschließend möchte ich allen Mitgliedern, Freunden, Freundinnen und Angehörigen sowie allen Mitarbeiter*innen der Stiftung meinen Dank zum Ausdruck bringen. Ihr alle wart es, die uns zu all unseren Tätigkeiten animierten und auch herausforderten. Bleibt dem Verein auch weiterhin treu. Ich bin überzeugt, der voraussichtlich im November 2021 neu zu wählende Vorstand, bestehend aus bisherigen und neuen Mitgliedern, wird Euch nicht enttäuschen.



v.l.: Manfred Neururer, Willi Hagleitner, Franz Weigand

Mit einem Ausspruch des bekannten Bregenzerwälder Mundartdichters Johann Gebhard Wölfle (*1848 bis 1904) möchte ich mich von Euch als Obmann verabschieden:

**„Meor ehrod das Ault, und grüssed das Nü, und blibot üs sealb und dr Hoamat trü.“
– zu hochdeutsch –**

**„Wir ehren das Alte, begrüßen das Neue, und bleiben uns selbst und unserer Heimat treu.“
Auf unseren Verein übertragen kann das für die Zukunft heißen:**

Wir anerkennen das Vergangene und sind offen für Neues, bleiben uns selber und den Zielen der Freunde*innen der Stiftung Maria Ebene treu unter dem Motto „Wir bauen Brücken“.

In diesem Sinne grüße ich Sie in Verbundenheit

Ihr
Willi Hagleitner

September 2021



Neue Leiterin des PsychologInnen-Team

Text: Birgit Hackspiel, MMMag. Dr. Maria Rehberger

Seit Oktober vergangenen Jahres managed MMMag. Dr. Maria Rehberger das PsychologInnen-Team im KH der Stiftung Maria Ebene. Keine leichte Aufgabe in Zeiten der Pandemie, mit einem neuen Primar und einem weitergehend neuen Team. Wir haben sie über die Ziele ihrer Arbeit befragt.

Seit ein bisschen über einem Jahr leiten sie das siebenköpfige PsychologInnen-Team der Stiftung Maria Ebene. Wie läuft's?

Natürlich ist es eine ziemliche Herausforderung in Zeiten des Abstands und neuen Konzepten. Aber das ist freilich auch eine Chance. Das neue Team stellt sich aus PsychologInnen aus den unterschiedlichsten Bereichen zusammen, etwa aus der Familienberatung, dem Gewaltschutz, der Resozialisierung oder der Psychotherapie. Da kommen viele unterschiedliche Aspekte zusammen, das ist eine große Bereicherung für unsere PatientInnen.

Mit dem neuen Primar hat sich auch das Konzept etwas verändert. Wie kann ich mir das vorstellen?

Wir haben viel kleinere Gruppen als früher und

haben sie von durchschnittlich 24 Personen auf 6 Personen reduziert. Dadurch ist der Kontakt der Gruppenmitglieder untereinander aber auch zu den TherapeutInnen viel direkter. Diese können so viel besser auf die Einzelnen eingehen und auch die richtige Therapie anbieten.

Warum haben Sie sich für die Arbeit mit Suchtkranken entschieden?

Ich war während meiner Studienzeit in Innsbruck drei Jahre als Sport-Therapeutin in der Suchtklinik Mutters tätig. Das war eine sehr tolle Erfahrung für mich im multiprofessionellen Team.

Die Arbeit mit Suchtkranken ist mannigfaltig und entwickelt sich ständig weiter, da sich die Komplexität der Suchterkrankungen auch verändert – mehrere verschiedene Süchte sowie zusätzliche Krankheitsbilder wie z.B. Persönlichkeitsstörungen immer mehr in den Blickpunkt rücken und sich damit natürlich konsequenterweise die Therapieansätze erweitern und erweitern müssen. Dazu kommen neben der Glücksspiel-Sucht auch noch die steigende Anzahl von Betroffenen mit Online-Sucht, wo es sicherlich zukünftig noch zusätzliche Angebote brauchen wird.

Was heißt das für ihre Arbeit?

Dass es eben komplexer geworden ist, da gibt es viele Therapie-Ansätze. Deshalb halte ich es für sinnvoll, ein möglichst breites Angebot an Therapien anbieten zu können. Bei uns bedeutet das beispielsweise: Existenzanalyse, Ergotherapie, Kunst-Therapie, Psycho-Eduktion, Verhaltenstherapie und freilich systemische Arbeit. Neu dazugekommen sind: Sporttherapie, Ansätze aus dem Zürcher Ressourcen Modell, Achtsamkeit uvm. Je vielfältiger unser Angebot, desto besser. Künftig möchten wir vermehrt wieder Tabakentwöhnung anbieten sowie die Kurzzeitpatienten noch besser betreuen können.

Keine leichte Aufgabe, fehlte es doch an Personal an allen Ecken und Enden ...

Ja, das ist tatsächlich eine große Herausforderung. Ich habe in meinem Team sieben PsychologInnen und zwei in Ausbildung. Doch das ist aufgrund unserer Prämisse qualitativ hochwertige Arbeit zu leisten noch nicht ganz ausreichend. Um entsprechende MitarbeiterInnen für unsere Bereiche zu gewinnen.

Dadurch, dass die Gruppen kleiner sind und wir eine gute qualitative Arbeit leisten wollen, brauchen wir mehr TherapeutInnen. Im Moment sind wir daran, neue Konzepte zu erarbeiten, hier sollen in allen Bereichen inhaltliche Konzepte stehen.

Und wie sieht es mit den langfristigen Zielen aus?

Ich glaube, dass die Zusammenarbeit innerhalb der Stiftung ausgebaut werden kann, also mit den Cleans, der Carina und Lukasfeld. Ich meine, wir könnten hier unsere unterschiedlichen Kompetenzen besser untereinander verschränken und wir sind bereits dran, alle sind hier sehr motiviert und engagiert.

Das wichtigste Ziel für mich ist: Dass alles wie am Schnürchen läuft ... (lacht). Dann könnten wir unser Angebot vielleicht noch erweitern. Die Suchtpalette der KonsumentInnen wird immer breiter. „Neue Süchte“ und Kombinationen sind ein großes Thema, da arbeiten wir noch an mehr Angeboten. Sucht scheint jedenfalls immer mehrere Facetten zu bekommen - je spezifischer wir reagieren können, desto besser für den langfristigen Erfolg unserer Patientinnen und Patienten.





AA-Gruppe

Maria Ebene

Text: anonym

Die PRÄAMBEL der ANONYMEN ALKOHOLIKER

Wer wir sind

Anonyme Alkoholiker sind eine Gemeinschaft von Männern und Frauen, die miteinander ihre Erfahrung, Kraft und Hoffnung teilen, um ihr gemeinsames Problem zu lösen und anderen zur Genesung vom Alkoholismus zu verhelfen.

Die einzige Voraussetzung für die Zugehörigkeit ist der Wunsch, mit dem Trinken aufzuhören.

Die Gemeinschaft kennt keine Mitgliedsbeiträge oder Gebühren, sie erhält sich durch eigene Spenden.

Die Gemeinschaft AA ist mit keiner Sekte, Konfession, Partei, Organisation oder Institution verbunden; sie will sich weder an öffentlichen Debatten beteiligen, noch zu irgendwelchen Streitfragen Stellung nehmen.

Unser Hauptzweck ist, nüchtern zu bleiben und anderen Alkoholikern zur Nüchternheit zu verhelfen

Wir, die „Anonymen Alkoholiker“ der Gruppe „Maria Ebene“, freuen uns sehr, uns in der Zeitschrift – „Friends of ME“ – vorstellen zu dürfen und danken auf diesem Wege Herrn Prim. Dr. Kloimstein und seinem Team!

Unsere Gruppe wurde vor ca. 30 Jahren auf Anraten des leider viel zu früh verstorbenen Herrn Dr. Längle und von Elisabeth und Eugen, selbst Patienten auf Maria Ebene, gegründet. Auch der ehemalige Herr Prim. Dr. Reinhard Haller war sehr offen für diese Initiative und ermöglichte den Start in einer der Räumlichkeiten des Krankenhauses, da er von der

inzwischen weltweiten Selbsthilfeorganisation der Anonymen Alkoholiker (ursprünglich entstanden in den USA), sehr angetan war.

Von diesem Zeitpunkt an fanden unsere AA Meetings an JEDEM Sonntag statt! Bis zum Lockdown! Da Maria Ebene ein Krankenhaus ist, durften keine Außenstehenden mehr – besonders auch keine Gruppen – die medizinische Einrichtung als Besucher betreten. Wir waren also gezwungen, auf anderem Weg – digital – Erfahrung, Kraft und Hoffnung auszutauschen. Dies ist für Alkoholiker besonders

wichtig, da bei Ausgangssperre, Arbeitslosigkeit, Depression und Einsamkeit der „Griff zur Flasche“ auch nach langer Abstinenz naheliegend ist!

Alkoholismus ist eine Krankheit, die man zwar nicht heilen, aber durch Abstinenz zum Stillstand bringen kann.

Nachdem sich nach den Lockerungen wieder 5 – 6 Personen treffen durften, haben wir lange nach einem neuen Raum für unsere Meetings gesucht, da unsere Treffen nach wie vor nicht in medizinischen Einrichtungen stattfinden durften. Mit dem „Lebens-Raum“ in Gisingen wurden wir Gott sei Dank fündig! Hier konnten unsere Meetings jeden Sonntag wie gewohnt stattfinden. Dafür nochmal herzlichen Dank!

Nun haben wir aber von Herrn Prim. Dr. Kloimstein die Zusage bekommen, dass wir wieder auf Maria Ebene – „unserer alten Heimat“ die wöchentlichen Meetings abhalten dürfen.

Ab Sonntag, den 14. November 2021 treffen wir uns jeweils von 18.00 – 19.30 Uhr im Mehrzweckraum des Krankenhauses Maria Ebene, in Frastanz.

Wer mehr über die weltweite Organisation der Anonymen Alkoholiker erfahren möchte, kann sich im Internet informieren.

Herzlichst Gruppe Maria Ebene



Akzeptanz

Text: Christian Singer

„Können Sie leicht akzeptieren? Wie geht es Ihnen mit dem Thema Akzeptanz? Es kommt vielleicht darauf an, um was es sich handelt. Fällt es Ihnen leicht? Mir oft nicht!,,

Thorsten Troschka hatte einmal folgendes Zitat geschrieben: „An der Vergangenheit hängt nur, wer keinen Mut für die eigene Zukunft hat.“ Ja die gute alte Zeit. Wie war doch früher alles besser. Wo die Telefone noch an der Wand hingen und die einzige WLAN-Verbindung zwischen Hörer und Telefonapparat bestand. Wo nicht jeder einen kleinen Computer im Hosentaschen Format mit sich trägt und die Kommunikation oft nur aus irgendwelchen Smileys oder abgekürzten Wörtern besteht. „Sry“ ist so ein Wort, was so viel wie Sorry heißt. Man ist anscheinend schon so gestresst, dass das Wort gar nicht mehr ausgeschrieben wird!

Die gute alte Zeit. Wer wünscht sich diese vor allem in schwierigen und nicht nachvollziehbaren Momenten zurück. Wo Burnout noch kein wirkliches Thema war, weil man noch was Erfüllendes zu tun hatte. Und dann sind noch unsere hinderlichen Prägungen aus dem vergangenen Leben. Erlebnisse, welche wir oft am liebsten vergessen würden. Gut, manchmal sind sie uns auch nicht wirklich bewusst, da kommt es uns gelegen, wenn diese auch im Untergrund bleiben, sonst müssten wir uns ja noch mit diesen auseinandersetzen. Auf diese Weise kann ich mich immer in die gewünschte Situation hineinflüchten. Bis einem die Vergangenheit überrollt. Wer immer alles unter den Teppich kehrt, lebt eines Tages an der Decke mit wenig Spielraum zum Leben. Entweder ist die Vergangenheit oder die Zukunft so, dass ich sie auf keinen Fall akzeptieren möchte. Die schlechten Erfahrungen, die gemachten Fehlern oder die mir aufgedrückten Prägungen. So kann man problemlos die eigentliche Verantwortung abschieben und ist komischerweise noch verwundert, wenn man im Leben nicht vorwärtskommt.



„Es gibt nur zwei Tage im Jahr, an denen man nichts tun kann. Der eine ist Gestern, der andere Morgen. Dies bedeutet, dass heute der richtige Tag zum Lieben, Glauben und in erster Linie zum Leben ist.“ Dalai Lama

Wenn ich Situationen in meinem Leben, welche ich nicht mehr ändern kann, annehme, beginne ich loszulassen. So sehr ich mich bemühe, ich kann die Vergangenheit nicht mehr ändern. Ich kenne einige solche Momente in meinem Leben. So musste ich meine erste Selbständigkeit aus gesundheitlichen Gründen beenden. Eine Tatsache welche ich akzeptieren musste. Nur deshalb konnte ich diesen für mich sehr erfüllenden neuen Weg als Coach eingehen. Als meine Oma gestorben war, machte ich mir für jedes nicht gesprochene Wort Vorwürfe. Ich war viel zu wenig bei ihr und bereue das heute noch. Doch ich musste akzeptieren, dass ich die Situation nicht mehr ändern kann und dass es mir überhaupt nicht hilft, mir diesen Fehler dauernd vorzuwerfen. So habe ich die Situation als Lerngeschenk angenommen und versuche heute mit wichtigen Worten nicht zu sparen.

Ja, ich weiß es ist ein Prozess und braucht seine Zeit. Loszulassen kann sehr schmerzhaft sein, doch festhalten noch viel mehr. Ich trage es ja solange mit mir, wie ich es tragen will. Wenn ich loslasse ist es weg. Wieviel Last möchten Sie mit sich tragen? Das entscheiden nur Sie.

„Auf Veränderung zu hoffen, ohne selbst etwas dafür zu tun, ist wie am Bahnhof zu stehen und auf ein Schiff zu warten.“ (Albert Einstein)

Dieser Gedanke nimmt uns in die Verantwortung und da sind wir schon bei einem nächsten Problem. Viele wünschen sich eine Freiheit ohne die Verantwortung. Etwas zu verantworten, bedeutet eine Antwort auf die Situation zu geben und hier kommen wir wieder zurück zum Thema Akzeptanz.

George Bernard Shaw formulierte folgendes Zitat:

„Freiheit bedeutet Verantwortlichkeit. Das ist der Grund, weshalb die meisten Menschen sich vor ihr fürchten.“

Doch nicht nur Vergangenes oder Zukünftiges kann manchmal schwer zu akzeptieren sein. Auch in der Gegenwart stehen wir vor dieser Herausforderung. Denken wir nur an die Situation, wenn zwei Menschen die gleichen Arbeit erledigen. Sie werden dabei nicht unbedingt die gleiche Herangehensweise haben, was ohne Akzeptanz zu Spannungen führen kann. Ein klassisches Beispiel aus dem Alltag ist, wenn zwei gleichzeitig versuchen, den Geschirrspüler einzuräumen. Jeder macht es auf seine Weise und ist überzeugt, richtig zu liegen. Wenn ich hier festhalte und auf meinem Standpunkt beharre, habe ich wahrscheinlich mehr Ärger als sauberes Geschirr produziert. Oder wenn unterschiedliche Meinungen vorhanden sind. Ihr Gegenüber sieht die Welt aus einem anderen Blickpunkt. Wir wünschen uns jedoch so gerne, dass er dieselbe Ansicht wie ich habe.

Doch das Wort Ansicht hat die eigentliche Herausforderung schon im Wort versteckt. Es handelt sich um eine „An-sicht“ der jeweiligen Person oder von mir und nie steht jemand exakt auf demselben Punkt. Schon kleine Standortveränderungen eröffnen einen neuen Blick. Mein kleiner Sohn und ich spielten an einem schönen Sommertag Basketball. Er sagt mir immer, ich soll auf den Kreis zielen. In meiner Höhe fand ich aber keinen Kreis. Als ich mich aber auf seine Höhe begab, sah ich diesen auch. Von unten gesehen, ist der Basketball ja wirklich ein Kreis.

Zu akzeptieren hilft auch neue Welten kennenzulernen und bringt Personen auch näher zusammen. Nun bekommen es vielleicht einige mit mulmigen Gedanken zu tun und denken daran, dass wenn sie akzeptieren gleichzeitig auch sich aufgeben müssen. Das ist ganz sicher nicht damit gemeint. Hier ist noch zu erwähnen, wie wichtig die Selbstakzeptanz ist. Wenn ich mich selber nicht „ausstehen“ kann, habe ich auch große Herausforderungen andere zu akzeptieren.

Selbstakzeptanz beinhaltet das Bewusstsein der eigenen Werte und das Wissen, wenn es schwierig wird, dass ich durch meine Haltung, immer noch eine Freiheit habe, die Situation zu gestalten.

Eine Kernfrage bei diesem Thema lautet: Was habe ich vom nicht Akzeptieren und somit vom krampfhaften Festhalten? Beraube ich mich da nicht um die Möglichkeiten, welche mir das Leben immer und immer wieder gibt?

Der Weg der Akzeptanz ist wirklich nicht immer einfach. Aber eben notwendig! Also eine Wichtigkeit, welche die Not wendet, eben notwendig ist. Denn erst wenn wir akzeptieren, können wir loslassen. Dabei durchlaufen wir einen gewissen Ablauf.

- 1. Schock
- 2. Verneinung
- 3. Einsicht
- 4. Akzeptanz
- 5. Neue Wege
- 6. Erkenntnis
- 7. Integration
-

Bei diesem Ablauf ist es gut sichtbar, dass wir erst neue Wege beschreiten können, wenn wir den vierten Punkt für uns erledigt haben, ansonsten wollen wir eine Tür öffnen, die einfach nicht zum Öffnen ist und übersehen dabei, dass links oder rechts bereits eine andere Tür offen wäre. Mit diesem Weg verlieren wir einfach keine Energie mehr und haben diese voll für das Neue zu Verfügung. Es öffnet uns das Tor zu neuen Möglichkeiten, welche wir bis anhin nicht gesehen haben. Gerade damit haben wir ein nicht einfaches, aber schlagkräftiges Mittel, für eine starke Resilienz und eine gute Flexibilität. Wir sind dabei bestens für das Zukünftige gewappnet und werden zu einem aktiven Gestalter unseres eigenen Lebens.

„Die größte Entscheidung deines Lebens liegt darin, daß du dein Leben ändern kannst, indem du deine Geisteshaltung änderst.“ Albert Schweitzer

Mehr Information erfahren Sie unter www.christian-singer.coach

VERSCHOBEN - LESUNG und Pellkartoffel-Essen

Wir weisen darauf hin, dass infolge der Corona Vorschriften die Abhaltung der Generalversammlung auf Maria Ebene nicht möglich ist. Bitte beachten Sie daher, dass wir ausnahmsweise im **Kapuzinerkloster in Feldkirch** tagen. Für diese Veranstaltung gilt für alle Teilnehmenden die **3 G Regel** einzuhalten. Die bisher traditionsgemäß anschließende Lesung mit Pellkartoffel-Essen muss in Anbetracht einer geeigneten Räumlichkeit auf einen späteren Zeitpunkt verschoben werden.

Die Einladungen für die Generalversammlung wird zeitgerecht zugesendet.

