



FREUNDE DER STIFTUNG MARIA EBENE

FRIENDS OF ME

Friends of ME
Stiftung Maria Ebene
Maria Ebene 17
6820 Frastanz
Tel.: 05522 72746 1400
<http://friends.mariaebene.at>
info@friendsofme.at
ZVR-Zahl: 903554800

57. Vereinsnewsletter | September 2022

Vorankündigung

Frastanz, im Oktober 2022

Liebes Vereinsmitglied, liebe Freundinnen und Freunde der Stiftung Maria Ebene!

Zur **Jahreshauptversammlung des Fördervereins Friends of ME** laden wir Sie recht herzlich ein:

Donnerstag, 17. November 2022 um 17:00 Uhr
Aqua Mühle, Obere Lände 3c, 6820 Frastanz, 3. Stock

Tagesordnung:

1. Begrüßung durch Obfrau Susanne Ebner
2. Genehmigung des Protokolls der letzten Jahreshauptversammlung vom 10. November 2021
3. Berichte
 - a) der Obfrau
 - b) der Geschäftsführerin
 - c) der Kassierin
4. Bericht der Rechnungsprüfer und Entlastung des Vorstandes
5. Allfälliges

Nach der Jahreshauptversammlung findet um 19:00 Uhr der diesjährige Leseabend mit Herrn Jürgen-Thomas Ernst unter Mitgestaltung von Dietmar Kirchner statt. Zu beiden Veranstaltungen sind Sie, Ihre Angehörigen und Freunde herzlichst eingeladen.



Jürgen-Thomas Ernst ist 1966 in Lustenau/Vorarlberg geboren. Für seine Theaterstücke erhielt er zahlreiche Preise und Stipendien. 2010 erschien mit Anima sein erster historischer Roman, der mit dem Sir Walter Scott-Preis ausgezeichnet wurde.

Infolge der Pandemie ist eine Teilnahme-Anmeldung erforderlich:
T 05522/72746-1400 oder Email: info@friendsofme.at



Herzliche Grüße von Maria Ebene.

Für den Vorstand von FoME

Obfrau
Susanne Ebner

Stellv. Obfrau
Birgit Hackspiel

Friends of ME | Verein der Freunde der Stiftung Maria Ebene
Bankverbindung: Sparkasse Feldkirch | IBAN: AT23 2060 4000 0001 4357 | BIC: SPFKAT2BXXX



Impressum/Herausgeber:
Friends of ME-Verein der Freunde der Stiftung Maria Ebene, Maria Ebene 17, 6820 Frastanz
ZVR-Zahl: 903554800

Spenden:
Sparkasse der Stadt Feldkirch
BIC: SPFKAT2BXXX
IBAN: AT23 2060 4000 0001 4357

Die in diesem Newsletter verwendeten personenbezogenen Ausdrücke umfassen Frauen und Männer gleichermaßen. sie sind bei der Anwendung auf bestimmte Personen in der jeweils geschlechtsspezifischen Form zu verwenden



FREUNDE DER STIFTUNG MARIA EBENE

FRIENDS OF ME



Die sieben Alpakas und das Lama Cuzco von Birgit Knecht-Burghard waren uns auch dieses Jahr wieder behilflich. Durch die tiergestützte Begleitung kommen der Spaß, die Unbeschwertheit und die Freude in der Natur nicht zu kurz. Der Kontakt mit den Tieren fördert das körperliche und psychische Wohlbefinden und trägt dazu bei, dass Kinder spielerisch ihre Kompetenzen sowie ihren Selbstwert stärken.

Dieses Jahr fand die Gruppe wieder als Ferienangebot vom 22. August bis zum 1. September statt. In acht Einheiten, verteilt auf zwei Wochen, bekamen sechs Kinder im Alter von sechs bis neun Jahren, Ferienerlebnisse der besonderen Art. Begleitend zur Kindergruppe fanden auch „Erwachsenentreffen“ statt, um das Verhalten des Kindes innerhalb der Gruppe und in der Familie aber auch die Suchthematik und dessen Auswirkung auf die Entwicklung des Kindes zu besprechen.

Die Vorbereitungen auf die Kindergruppe waren sehr intensiv und erforderten neben der Zusammenarbeit und dem Rückhalt des gesamten Teams viel Organisationsarbeit. Jedoch ist und war jede Minute davon lohnenswert, besonders dann, wenn man in das lächelnde Gesicht eines Kindes blickt, das fragt: „Kann ich nächstes Jahr wieder kommen?“.

Besonders bedanken möchten wir uns bei allen Helfer:innen, die uns durch ihre Arbeitskraft, ihre Empfehlungen und auch allen Sachmitteln unterstützt haben.



DANKE

*„Es hat so viel Spaß gemacht.
Kann ich wieder kommen.“*

**Jonas K., 9. Jahre
Teilnehmer der tiergestützten Kindergruppe**



Ferienangebot für Kinder aus suchtblasteten Familien wieder ein voller Erfolg!

Text: Wolfgang Grabher, MSc.



Die Gruppe für Kinder aus suchtblasteten Familien ist seit 2012 ein Teil unserer Angehörigenarbeit im Clean bzw. besonders an der Beratungsstelle Clean in Feldkirch. Dieses besondere Angebot ist uns eine Herzensangelegenheit, da Kinder in der Suchthilfe eine lange vergessene und doch maßgeblich betroffene Gruppe sind. Untersuchungen zeigen, dass wenig oder fehlende Kommunikation- und Problemlösestrategien im Erziehungsverhalten der suchtblasteten Eltern die Konfliktlage verschärfen und zu mehr Gewalt in der Familie führen können. Zudem gehen mit der elterlichen Suchterkrankung oftmals ungünstige Lebensumstände wie z.B. eine prekäre finanzielle Situation oder emotionale Vernachlässigung einher, die den Alltag der Kinder erheblich belasten können und die gesunde Entwicklung beeinträchtigen können. Bei einem wesentlichen Prozentsatz (ca. ein Drittel) der Kinder ist das Risiko sehr groß, selbst einmal suchtkrank zu werden.

In der Gruppe finden betroffene Kinder einen geschützten Raum um über ihre Ängste, Wünsche und Gefühle zu sprechen und bekommen Rückhalt durch die Erfahrungen anderer Kinder. Die elterliche Suchterkrankung wird offen aber kindgerecht besprochen. Unser Angebot basiert auf dem deutschen „Trampolin-Programm“ und die Teilnahme sorgt für eine große Stressentlastung.



Resilienz - (k)eine neue Modeerscheinung

Liebe Freundinnen und liebe Freunde der Stiftung Maria Ebene



Der Herbstnewsletter widmet sich dem Thema Resilienz. Während des Schreibens dieses Editorials schweift mein Blick hinaus. Strömender Regen und das seit Tagen, da frage ich mich, ob ich wohl genug Resilienz besitze, um trotzdem ein gutes Editorial, eine gute Arbeit einen guten Tag zu verbringen. Da ich nicht in einer Hochwasserzone sitze und keine Befürchtungen von Hochwasser in meiner Wohnung im 1. Stock haben muss, passt es wohl kaum hier von Resilienz zu sprechen - oder doch?

Resilienz ist inzwischen schon fast in aller Munde, der Begriff ist in der Gesellschaft angekommen. Und wird gedeutet, wie es gerade so ins Schema passt. Auch beim Aushalten von Schlechtwetter gäbe es sicher genug Gründe, einen Zusammenhang zu Resilienz herzustellen; vor allem dann, wenn es um die Gesundheit geht.

Der resiliente Mensch“ der Titel eines Buches aus der Neurowissenschaft (Kalisch R., 2020) beschreibt diese als die Fähigkeit, mit Stress und Krisen gesund umzugehen. Ein Satz,

der einfach klingt, hinter dem allerdings viel Arbeit steckt. Es lohnt sich also diesen näher im Newsletter näher zu betrachten.

Der Newsletter startet mit einem Rückblick auf das gelungene Sommerfest. Wenn es gelungen ist, wie steht es dann mit Resilienz in Verbindung? Prim. Dr. Kloimstein und Patric Führschuß gewährt uns einen Einblick.

Was ist Resilienz genau? Woher kommt dieser Begriff? Wie können wir diese erreichen? Im Fachbeitrag von Drin Kirsten Hadedank wird ausführlich und alltagstauglich auf die Fragen eingegangen. Besonders hilfreich sind die Tipps, welche sich unmittelbar umsetzen lassen, um widerstandsfähiger zu werden.

Kinder und tiergestütztes Arbeiten mit Lamas und Alpakas, ein wiederkehrendes Angebot für Kinder, welche mit Suchterkrankung im familiären Umfeld konfrontiert sind. Kinder halten oft besonders viel aus, sie müssen resilient sein und brauchen besonderen Schutz. Wolfgang Grabher M.Sc,

Leiter der Beratungsstellen Clean, berichtet eindrucksvoll von Erlebnissen aus dem so genannten „Trampolin Programm“ der Beratungsstelle Feldkirch.

Dr. Toni und Rosa Ruß Preisverleihung. Wer diesen Preis bekommt, verfügt sicher über ein gutes Resilienz Polster, hat Großes getan und viel bewirkt. Ehrentraud und Willi Hagleinter durften heuer diesen Preis entgegennehmen. Wir gratulieren noch einmal herzlich. Als langjährige Wegbegleiterin wird Birgit Hackspiel von der Verleihung berichten.

Gestärkt mit ein bisschen mehr Widerstandsfähigkeit blicken wir zum Schluss auf den Spätherbst. Die traditionelle Lesung ist geplant und kann hoffentlich durchgeführt werden. Auf jeden Fall findet die Jahreshauptversammlung statt. Wir freuen uns auf viele Besucherinnen und Besucher und schöne Begegnungen.

Ihre Obfrau

Danke für ein wunderbares Sommerfest 2022

Text: Patrick Fürnschuß
Bilder: Verein FoME



Nach zwei Jahren Corona bedingter Pause konnte der Verein Friends of ME am 15. Juli 2022 endlich wieder zum traditionellen Sommerfest auf „die Ebene“ nach Frastanz laden. Dass der Verein das Feiern nicht verlernt hat, das demonstrierten über hundert Besucherinnen und Besucher auf eindrucksvolle Art und Weise.

Für den neuen Vereinsvorstand rund um Obfrau Susanne Ebner war das Sommerfest so etwas wie eine Nagelprobe wie es denn so steht um das Vereinsleben. Werden unsere Leute auch nach zwei Jahren Veranstaltungspause wiederkommen? Werden sie auch dem neuen Vorstand, den sie persönlich noch gar nicht kennengelernt haben, eine Chance geben und dem Verein die Treue halten? Und wie wird das Fest werden, wenn wir es nicht im Krankenhaus, sondern Aufhängen bedingt in einem Zelt vor dem Krankenhaus machen? „Ich war zugegeben ein bisschen nervös vor dem Fest. Aber schon als die vielen Anmeldungen eintrudelten, verwandelte sich die Nervosität schnell in Vorfreude. Und auf dem Fest selbst war da nur noch Freude und die Gewissheit, dass es genau solche Aktivitäten in unserem Vereinsleben unbedingt braucht“, so Susanne Ebner dankbar.

Musikalisch sorgte Wolfgang Fink aus Riefensberg für Unterhaltung vom Feinsten. Mal leise im Hintergrund, dann aber auch mit unwiderstehlicher Tanzmusik begeisterte der vielseitige Musiker Groß und Klein bis in die späten Abendstunden. Den Musiker für das Fest gewinnen konnte das neue FoME-Vorstandsmitglied Andreas Giselbrecht. Er war es auch, der mit zwei Wellnesswochenenden in seinem Bregenzerwald zwei großartige Hauptpreise für die Tombola organisieren konnte. Und so wurde das Gewinnspiel mit vielen anderen tollen Preisen wieder zu einem richtigen Sommerfest-Highlight. „Ich bin einfach nur dankbar“, zieht Susanne Ebner nach dem Sommerfest 2022 Resumé.

„Dankbar dem großartigen Organisationsteam, dem Küchenteam des Krankenhauses Maria Ebene für das tolle

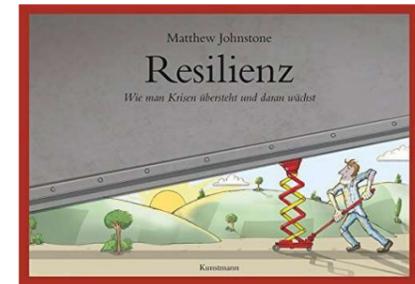
Was wir noch tun können zur Stärkung unserer Resilienz:

Etwas Neues ausprobieren, kann sich lohnen,
Zeiten von digital detox, um uns wieder auf uns selbst zu besinnen.
Musik erleben, hören, machen
Zeit mit Menschen verbringen, die einem guttun, sich selbst der beste Freund sein
Verzeihen lernen, auch sich selbst vergeben
Etwas tun, bei dem man mit Freude und Leichtigkeit dabei ist, vielleicht fällt ihnen etwas ein, was Sie in der Kindheit gerne und mit Ausdauer gemacht haben (beisw. Radfahren, Puzzeln, Basteln, ...)
Dankbarkeit, den wertvollen Erfahrungen gegenüber, die unser Leben für uns bereithält

Der klinische Psychologe Battistich nennt sieben Säulen als tragfähige Eigenschaften, um Rückschläge besser meistern zu können:

- Optimismus
- Akzeptanz
- Lösungsorientierung
- Verlassen der Opferrolle
- Übernahme von Verantwortung
- Netzwerkorientierung und
- Zukunftsplanungen

Die Anregung für diesen Text entnahm ich überwiegend dem Buch „Resilienz – Wie man Krisen übersteht und daran wächst“ von Matthew Johnstone, erschienen bei Kunstmann und diversen Artikeln aus dem „Standard“.



Fest im Miteinander

Endlich haben wir's geschafft zusammen zu kommen und zu feiern, der Pandemie getrotzt.

Mit Menschlichkeit und Herzlichkeit und Heiterkeit. Von Nah und Fern.
Und wie hat es ein Patient vom Krankenhaus so wunderbar gesagt:
„Ich hatte das erste Mal wieder nüchtern Spaß!“

Primar Dr. Philipp Kloimstein, MBA

Ein Dankeschön an Alle die zum Gelingen beigetragen haben!



Nicht müde werden

Nicht müde werden,
sondern dem Wunder
leise, wie einem Vogel, die Hand halten

Hilde Domin



Aus dem Buch „Wage zu Träumen“ Margot Bickel & Hermann Steigert, Herder 1982

Im Unbequemen, Anstrengenden, Widerstandsträchtigen
Verfängt sich die Mitte des Lebens

Die Stürme deiner Belastungen
treiben die Gedanken umher
erdrücken sie in deinem Innersten
wirbeln deinen Lebensstaub auf

die Stürme deiner Belastungen
liegen in deinem Innersten
vielleicht längst verdrängte
wertvolle Gedanken frei



Wenn also unser Leben momentan gehörig ins Strudeln geraten ist, ist es wichtig, die negativen und unangenehmen Gedanken nicht unter den Teppich zu kehren oder in Alkohol zu ertränken, sondern sie zu akzeptieren und sich ihnen zu stellen. Im Umgang damit kann eine spezielle „Sorgen-Zeit“ helfen, fünf bis zehn Minuten – alle zwei Tage oder immer vor dem Zubettgehen, alles aufschreiben, was momentan belastend ist. Die Liste kann verbrannt werden. Auch bei einem Spaziergang, an einem der zahlreichen Flüsse oder Bäche können wir einen Stein nehmen, unsere Sorgen symbolisch aufzeichnen und den Stein ins Wasser werfen. Das Beschäftigen mit den Problemen schafft letztlich Freiraum und lässt Überlegungen für Lösungen zu. Manchmal kann es auch notwendig sein, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen, damit das eigene Leben wieder gelebt werden kann.

Für ein geistig und körperlich belastbares Leben brauchen wir eine Art „Lebens-Management“ und die Disziplin, das zu tun, was uns guttut und Kraft gibt:

SPORT oder auch ALLTAGSBEWEGUNG – täglich dreißig Minuten körperliche Aktivität
 MEDITATION oder ACHTSAMKEIT, ATEMÜBUNGEN – kräftigen das seelische Immunsystem
 Gesunde ERNÄHRUNG – Obst, Gemüse, Vollkornprodukte, Fisch, Geflügel und viel Wasser!
 Keine SELBSTMEDIKATION – Keine Drogen, kein Alkohol
 Ausreichend guter SCHLAF – täglich sieben bis acht Stunden

Schlafhygiene:

- Stehen Sie jeden Tag um dieselbe Zeit auf.
 - Gehen Sie nur schlafen, wenn Sie wirklich müde und schläfrig sind.
 - Treiben Sie regelmäßig Sport oder sorgen Sie für ausgewogene Bewegung.
 - Nehmen Sie im Bedarfsfall in den 11 Stunden vor dem Zubettgehen keine koffeinhaltigen Getränke oder Medikamente zu sich.
 - Rauchen Sie nicht kurz vor dem Schlafen.
 - Vermeiden Sie Tagschlaf und vor allem abendliches Einnicken insbesondere vor dem Fernseher.
 - Reduzieren Sie ihren Alkoholkonsum, vermeiden Sie Alkohol als Schlafmittel zu benutzen.
 - Meiden Sie eine langfristige tägliche Einnahme von Schlaftabletten oder gehen Sie vorsichtig und sparsam mit ihnen um. Meistens verschreiben Ärzte Schlafmittel für max. 4 Wochen. Nehmen Sie nie Schlafmittel zusammen mit Alkohol ein.
 - Vermeiden Sie ungewohnt schwere Mahlzeiten vor dem Zubettgehen.
 - Schließen Sie vor dem Zubettgehen den Tag gedanklich ab und lassen die großen und kleinen Sorgen vor der Schlafzimmertür. Schreiben Sie belastende Dinge auf eine To-do-Liste oder führen Sie beispielsweise ein Tagebuch.
- * Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin www.dgsm.de – Patientenratgeber für Ein- und Durchschlafstörungen

Atemübung:

Finden Sie einen ruhigen Ort und atmen Sie fünf bis zehn Mal langsam und tief bis hinunter zum Nabel. Leben Sie die Hand auf den Bauch und spüren Sie, wie er sich hebt und senkt. Atmen Sie vier Takte tief ein, halten Sie den Atem zwei Takte an und atmen Sie dann langsam aus, bis Ihre Lunge sich leer anfühlt, Wiederholen Sie das, bis Sie sich ruhig und erholt fühlen.

Und nicht zuletzt ist für die Resilienz Entwicklung wichtig, sich einer Sache zu widmen, die größer ist als man selbst. Das kann die Familie sein, eine Arbeit, eine Gemeinschaft, ein Sportteam, ein Ehrenamt. Wenn wir etwas von uns geben, gibt das Leben uns etwas zurück, wir empfinden Erfüllung, Verbundenheit, das Leben wird sinnvoll erlebt. Auch der Blick in die Zukunft kann uns vor unerwarteten Überraschungen schützen und helfen, dass wir vorbereitet sind, sollte etwas nicht nach Plan laufen.



Rosa & Toni Russ-Preis an Ehepaar Hagleitner

Text: Birgit Hackspiel
Bilder: Bildnachweis Russmedia



Zum ersten Mal in der Geschichte des Rosa- und Toni-Russ-Preises ging die Ehrung an ein Ehepaar: nämlich Ehrentraud und Willi Hagleitner. Denn im Fall von den Hagleitners wäre wohl das Schaffen des einen nicht ohne die andere so möglich gewesen.

Kennengelernt haben sich die beiden in sehr jungen Jahren – schon damals im Familienverband: Er junger Elektriker, sie angehende Familienhelferin.

Sieben Kinder haben sie aufgezogen, Willi hat zum Erhalt der Familie ein Unternehmen aufgebaut. Willi Hagleitner war praktisch immer sozial aktiv: Als Stadtrat und Stadtvertreter in Bregenz, als Gründungsmitglied der Krankenhausstiftung Maria Ebene, des Betreuungspools und als Obmann des Familienverbands. Seit 2014 war er auch Obmann unseres Vereins Friends of ME.

All das wäre ohne den Einsatz von Ehrentraud nicht möglich gewesen. Aber auch sie hat sich außerhalb der Familie engagiert. Aus eigener Betroffenheit heraus hat sie die Selbsthilfe-Gruppe HPE, Hilfe für Familien und Angehörige von psychisch Erkrankter gegründet. Viele hätten die Schuld für die Erkrankung ihrer Lieben bei sich gesucht. Dies aufzubrechen war wohl mit die wichtigste Aufgabe von HPE, so Ehrentraud Hagleitner bei der Preis-Verleihung.



Resilienz - oder wie wir besser durch Krisen kommen

Dr. Kirsten Habedank

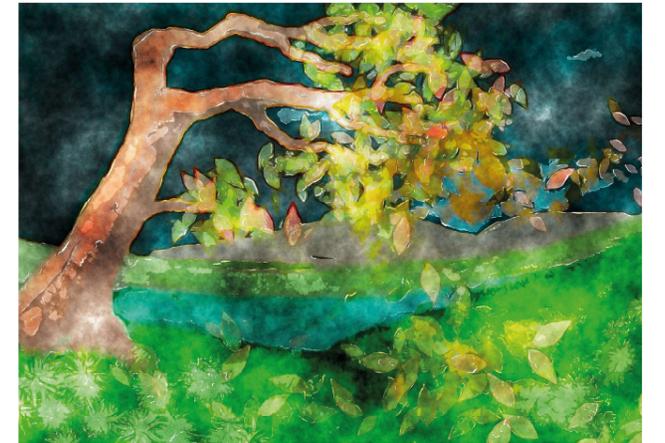


Corona-Pandemie, Klimakrise und nun auch noch Krieg in der Ukraine – hinzu kommt oft auch noch persönliches Leid wie der Verlust des Arbeitsplatzes, eine Trennung oder eine ernste Erkrankung oder gar der Tod eines nahen Angehörigen - das Thema Resilienz oder wie manche Menschen besser durch schwere Zeiten kommen, wird momentan in vielen Medien aufgegriffen.

Dabei bezeichnet das Wort Resilienz „Widerstandskraft“ – eine Art Flexibilität, wobei der Begriff ursprünglich elastische Materialien beschreibt, so wie ein gesunder Baum sich im Sturm biegen und wiegen kann, nicht bricht und aufgrund seiner festen Verwurzelung jedem Wetter trotzt.

In der Psychologie beschreibt Resilienz die Fähigkeit, sich trotz schlechter Rahmenbedingungen oder widriger Umstände gut zu entwickeln und sich davon nicht unterkriegen zu lassen. Und das Gute daran ist, dass Resilienz lernbar ist.

Wie können wir mit den Belastungen des Lebens umgehen, ohne daran zu zerbrechen? Viktor Frankl, der Begründer Logotherapie und Existenzanalyse, der wie durch ein Wunder fünf Jahre Konzentrationslager, darunter Auschwitz, überlebte, schrieb in „Der Mensch auf der Suche nach dem Sinn“, dass wir im Grund kaum steuern können, was in unserem Leben geschieht, sehr wohl aber, wie wir auf diese Ereignisse reagieren.



Wir alle haben unsere Geschichte, wir haben unser Leben mit seinen Höhen und Tiefen, unser Leben verläuft nicht immer nach Plan und es ist oft ungerecht. Gerade deshalb benötigen wir eine gute Portion gesunden Optimismus und Zuversicht, wir sollten nicht ständig mit dem Schlimmsten rechnen, sondern immer wieder versuchen, täglich das Schöne im Leben zu sehen. Das können oftmals Kleinigkeiten sein, eine schöne Himmelsstimmung, die ersten Frühlingsblumen, ein plätschern der kühleren Bach oder auch ein freundliches Wort, ein spontanes Lächeln.

Das Leben ist eine bunte Mischung aus positiven und negativen Erfahrungen. Sich mit den Gegebenheiten auseinanderzusetzen, zu akzeptieren, was wir ändern können und was nicht, dies scheint einer der wichtigsten Aspekte zum Verständnis von Resilienz zu sein.

Resilienz ist lernbar

Resilienz entsteht nicht dadurch, dass man etwas Unglückliches durchmacht. Kraft und innere Stärke bauen wir auch durch positive Erlebnisse auf – eine Bergbesteigung, eine bestandene Prüfung, eine Geburt, eine Teilnahme an einem Laufevent oder Wettkampf.

Um Schmerz oder Kummer zu überwinden, müssen wir ihn durchmachen, ausweichen, verdrängen ist für die persönliche Entwicklung auf Dauer nicht hilfreich, ausgenommen sind hier traumatisierende Erfahrung, die verdrängt werden – hier ist therapeutische Hilfe notwendig.

Zur Stärkung der Resilienz ist es also notwendig, den vorhandenen Problemen, der Realität ins Auge zu schauen. Das bedeutet auch, unangenehme Gedanken, Gefühle und Ängste zu zulassen, sie zu akzeptieren statt sie zu vermeiden. Das ist nicht immer leicht, zumal in unserer Gesellschaft eher unsere strahlende und aufgeräumte Seite gezeigt wird. Aber wichtige Menschen in unserem Leben reagieren in der Regel positiv auf emotionale Offenheit. Ein weiterer wichtiger Aspekt von Resilienz ist das Selbstmitgefühl. Mitgefühl mit sich selbst zu haben, bedeutet nicht, wehleidig oder verweicht zu sein, sondern dass wir behutsam und freundlich mit uns selbst umgehen, so wie mit einem kleinen Kind, einem älteren Menschen oder mit jemanden, den wir lieben. Es bedeutet auch, sie selbst etwas Gutes tun, etwa Sport treiben, meditieren sich gesund ernähren und anderen helfen.