



JAHRESBERICHT 2017

Wie finde ich
eine Mitte?

pro mente v

PSYCHOSOZIALE GESUNDHEIT

Was uns anspornt, was uns ausbremst

Die-Mitte-Suchen ist allseits bekannt und sehr katholisch geprägt. Mitte rechts – Mitte links – Ausgleich in allen Sphären. Für mich als Gestalter ist dies in kreativer Lebenssuche kein Ziel. Das Auf und Ab generiert die Mitte für mich. Nur in der Mitte wäre für mich zu langweilig.

Sigi Ramoser, Sägenvier DesignKommunikation

Wie geht es uns persönlich, wenn wir an Mitte denken? Unsere eigene Mitte – psychisch oder physisch? Die Mitte einer Sache, einer Geschichte, einer Gesellschaft, eher esoterisch oder pragmatisch betrachtet?

Eine Unzahl an Betrachtungsweisen und Zugängen steht uns zur Verfügung. Schon die erste Herausforderung, etwas auszuwählen und in die Mitte – des Jahresberichts der pro mente Vorarlberg – zu stellen.

Im Jahresbericht 2017 befassen wir uns daher – nach einer Inspiration für den Begriff „Innere Mitte“ – mit drei besonderen Gesichtspunkten, von unterschiedlichen Menschen, aus verschiedenen Branchen und Bereichen – aber alle mit der Sozialpsychiatrie verbunden. Kritisch und versöhnlich besinnen sich die AutorInnen mit Aspekten des Lebens, die uns anspornen, aber manchmal auch ausbremsen.

Zwischen Texten, Gedanken, Fakten aus Fachkreisen, für deren Beiträge wir uns sehr bedanken, führen Zeichnungen von Lena Seeberger – nach dem Motto „cirque du soleil“ – Sie, liebe Leserinnen und Leser, charmant und frisch durch dieses spannende Thema. Artisten, Zauberer und Clowns begleiten Sie illustratorisch auf der Suche nach der Mitte, helfen heiter die Balance zu finden, wenn man manchmal bewusst ein bisschen „verrückt worden ist“. Wir wünschen allen viel Lese- und Nachdenkluft mit dieser Lektüre!

Mag. (FH) Anna Bock, pro mente Verwaltung

Die Suche nach der Mitte

Den Jahresbericht 2017 möchten wir ganz unter den Aspekt „die Suche nach der Mitte“ stellen. Wir werden uns in der Vortragsreihe den drei großen Themen Ernährung, sexualisierte Gesellschaft und Medien stellen. Im Zuge der Auseinandersetzung mit den Themen habe ich mich gefragt inwieweit unsere Suche nach der Mitte und unser Streben nach Glück auch Stress bedeutet.

Im psychiatrischen Alltag könnte man ganz salopp Krankheit als „verrückt sein“ bezeichnen, ein „aus der Mitte verrückt sein“. Bedeutet aber Gesundheit dann immer in der Mitte sein oder die Abwesenheit von Krankheit? Geht es nicht oft vielfach darum, gerade bei chronifizierten oder rezidivierenden Krankheitsverläufen die Krankheit in ein sinnerfülltes Leben zu integrieren und sich z.B. gesund zu fühlen, trotz der Einnahme von Medikamenten und sich einfach in der eigenen Mitte zu fühlen?

Wer definiert überhaupt Mitte oder Mittelmaß? Ein Wort das ja eigentlich negativ konnotiert ist. Ist Mitte gut und Mittelmaß schlecht? Ist es manchmal nicht besser, mittelmäßig zu sein, statt ständiges Streben nach höher, schneller, weiter? Das Streben nach Glück und Ruhe versus nichts zu verpassen, alles kontrollieren, immer erreichbar sein. Ist Langeweile der Schlüssel zur Burnout-Prophylaxe? Man ist entweder für oder gegen etwas, es gibt kein sowohl als auch mehr, nur schwarz oder weiß, wo sind die Grautöne?

Und was kann man von Menschen mit einer psychischen Erkrankung verlangen? Was sagt man Burnout-PatientInnen, für die Glück über Erfolg definiert ist, such dein Glück in deiner Mitte, werde zum Mittelmaß? Wie vermittelt man das glaubhaft, wenn die Gesellschaft eigentlich Erfolg so positiv bewertet?

Überall begegnet uns das Schlagwort Achtsamkeit, in-sich-Spüren, Dinge wieder bewusster wahrnehmen und entscheiden. Würde schon Entschleunigung helfen, das Handy manchmal ein-

fach ausschalten, die Präsenz in den sozialen Medien minimieren und wer braucht nach Feierabend wirklich eine Uhr? Darf man auch einmal nein sagen, wenn man einfach keine Lust hat, etwas zu tun?

Auch ist unsere Achtsamkeit der Natur und den Ressourcen gegenüber ein wichtiges Thema. Wir alle können einen Beitrag leisten zu einem bewussteren Umgang mit Lebensmitteln und Ressourcen, im Sinne einer Reduktion der Wegwerfphilosophie, das Auto mal stehen lassen und beim Radfahren die Natur entdecken.

Aber dem gegenüber steht der ständige Zeitdruck, dem wir in unserer Welt unterworfen sind. Alles scheint in der Geschwindigkeit zuzunehmen, wir sind unmittelbar mit Informationen durch die digitalen Medien konfrontiert, wir wissen so viel wie noch nie und so schnell wie noch nie, aber glücklicher sind wir deshalb auch nicht.

Die Mitte und Wichtigkeit von Themen definiert sich ohnehin immer anhand des Status und der Situation, in der wir uns befinden. Ein Mensch in einem Entwicklungsland wird seine Mitte woanders finden als wir in unserer Wohlstandsgesellschaft.

Für die KlientInnen der pro mente bedeutet Gesundheit oft nicht die Abwesenheit von Krankheit, sondern die Integration der Krankheit in ein sinnerfülltes und gesundes Leben. Dabei möchten wir begleiten und streben jeden Tag danach, unser Bestmögliches für unsere KlientInnen zu geben. Wir möchten eine Orientierung bei der Suche nach der Mitte anbieten und den Menschen helfen, wieder in die Mitte zu rücken und damit nicht mehr „verrückt“ zu sein. In diesem Sinne wünsche ich ihnen Mut zu ihrer Mitte zu finden, manchmal innezuhalten und vielleicht ein bisschen Mut zum Mittelmaß.

Innere Mitte

Häufig – sehr häufig – ertappe ich mich, dass ich meine Mitte nicht fühlen will!! Würde ich mich darauf einlassen, fühle ich entweder ein Loch und Leere, oder Gefühle überwältigen mich, derer ich nicht so schnell habhaft werde. Das Schlimmste für mich ist dann die Einsamkeit verbunden mit Sinnlosigkeit, Selbstzweifel und Mangel an (Selbst-)Liebe.

Die Konsequenz wenn ich es nicht aushalte – und ich halte es häufig nicht aus – bereits nach dem Aufwachen schalte ich das Radio an. So habe ich das Gefühl, es ist noch jemand da! Das Radio läuft dann den ganzen Tag und wird abends vom Fernseher abgelöst. Jetzt höre ich nicht nur jemanden, sondern sehe auch Menschen. Manchmal bekomme ich gar nicht so richtig mit, was diese Menschen reden!

Ein weiteres Mittel, mit der ich meine leere Mitte oder die mit Gefühlen übersprudelnde Mitte nicht spüren will, ist das Essen. Manchmal esse ich dann soviel, dass mir übel ist. Dann spüre ich in der Mitte: es ist zu viel!

o.A.

Die Tugend ist also ein Verhalten (eine Haltung) der Entscheidung, begründet in der Mitte in Bezug auf uns, einer Mitte, die durch Vernunft bestimmt wird und danach, wie sie der Verständige bestimmen würde. ¹ – Aristoteles



Wie kann es einem Mensch gelingen, „in der Mitte zu sein“, wie kann es einer Gesellschaft gelingen, „in der Mitte zu sein“ und wie kann es einem Hilfe- und Behandlungssystem für psychisch kranke Menschen gelingen, „in der Mitte zu sein“, also „ausgewogen“ zu sein? Bei der räumlichen Verteilung der Hilfen gilt es festzulegen, welche Hilfen zentral, welche dezentral und welche auf Ebenen dazwischen angeboten werden. Das stellt in einem Land wie Vorarlberg eine enorme Herausforderung dar. Während das Rheintal noch gut systematisch zu bewältigen ist, gilt es in den Talschaften kreative (oft unsystematische) Lösungen zu finden, um eine Versorgung der psychisch kranken Menschen in dieser Region zu gewährleisten.

So ist es uns beispielweise 2017 gelungen, eine Kooperation mit dem Sozialpsychiatrischen Dienst in Immenstadt, Deutschland, zu erarbeiten, damit auch Betroffene im Kleinwalsertal Hilfen in räumlicher Nähe in Anspruch nehmen können. Die Frage nach der Mitte im Hilfe- und Behandlungssystem stellt sich aber auch beim Thema generalistisches Angebot versus Spezialangebot. Hier hat sich gezeigt, dass sich unser Ansatz bewährt hat, ein generalistisches Behandlungssystem aufzubauen und Spezialthemen in Kooperationen von Leistungsanbietern, beispielsweise in Fachgremien, zu lösen.

Und die Frage nach der Mitte stellt sich ganz besonders bei der Zielgruppe. Hier vertreten wir die klare Haltung, dass sich unser Versorgungssystem in erster Linie den schwerer betroffenen psychisch erkrankten Menschen zuwenden muss. Also jenen Menschen, die sich der Behandlung entziehen, die wenig verlässlich sind, vielfach durch das Betreuungsnetz fallen und deren Gesundheitszustand sich, wenn sie unversorgt bleiben, oft dramatisch verschlechtert.

Das stellt eine Herausforderung für die Betreuungseinrichtungen wie auch für uns in der Verwaltung dar, an der wir ständig arbeiten müssen. Aber gerade dieses Beispiel zeigt, dass wir dann in der Mitte sind, wenn wir uns dem Rand zuwenden.

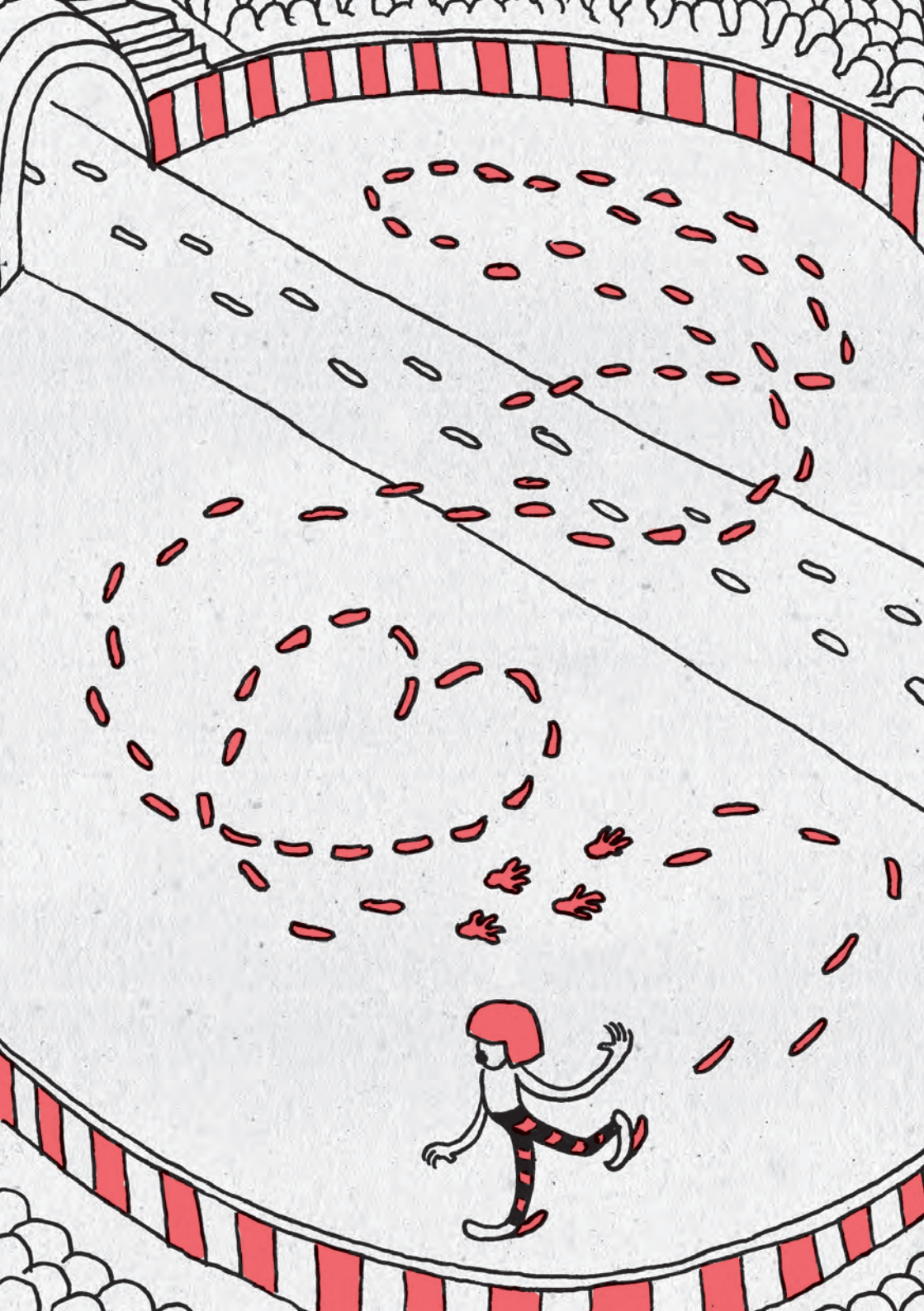
Thomas Neubacher, Klaudia Gartner, Land Vorarlberg

Österreichs Vollzeit-Beschäftigte arbeiten üblicherweise im Schnitt 41,4 Stunden pro Woche – am drittlängsten EU-weit. ² – gpa-djp.at

Soll der Mensch anstreben, „in der Mitte zu sein“? Überall findet man Ratgeber wie man „zu sich selber findet“, wie man „die eigene Mitte findet“. Mit Schlagwörtern wie „ausgewogene Work-Life-Balance“ wird Aufmerksamkeit erregt und auch ein Geschäft gemacht. Dabei wird selten die Frage gestellt, ob es überhaupt erstrebenswert ist, „in der Mitte zu sein“. Sollte wirklich unser Bestreben sein, nur ausgewogen und nur in der Mitte zu sein? Schnell ist man beim Mittelmaß angelangt. Gerade Erfahrungen außerhalb unserer Komfortzone zeigen uns neue Horizonte und stärken uns gegenüber Belastungen.

Wie soll man mit unerwartetem Stress umgehen, wenn man es nie gelernt hat? Kann man kreativ sein, wenn man nur ausgewogen und mittig ist? Wir können nur dann bewusst, ausgeglichen und ausgewogen sein, wenn wir gelegentlich über unseren Tellerrand hinausschauen. Dann bekommt das Leben Farbe und nur dann kann es zu Innovationen kommen. Das verzweifelte Streben nach einer Mittigkeit kann selbst zur Belastung werden. Ohne gelegentlich von der Mitte entrückt zu sein, wird man die eigene Mitte nicht definieren können.

Prim. Dr. Jan Di Pauli, LKH Rankweil



Kinder suchen eher nach Halt und Orientierung. Den brauchen sie! Durch die Eltern oder primäre Bezugspersonen, sogar von den fachlichen. Sie projizieren all ihre Missempfindungen auf die Körpermitte, d.h. in Richtung Bauchnabel. Sie reagieren dann nicht selten mit Bauchweh ... oder sie versuchen, durch kreatives Verhalten, das von den Erwachsenen in ihrer Umgebung problematisch oder anstrengend erlebt wird, mehr Beachtung zu finden, d.h. sich in den Mittelpunkt zu spielen.

Jugendliche sind oft expansiv unterwegs, wollen eigenen ‚Ausdruck, Autonomie, Ich-Durchsetzung und im besten Sinne „Selbstwirksamkeit“ erlangen – nur in der Auseinandersetzung mit Erwachsenen wird man selber erwachsen!

Von Jugend auf gepflegte Herzensbeziehungen sind doch das Schönste, was das Leben hat. ³–Theodor Fontane

Sie stellen sich dabei selber ganz in den Mittelpunkt, aber verlassen die Mitte, notwendiger Weise oft auch die Norm, um ihren eigenen Weg zu finden. Manchmal mit wenig Rücksicht auf Verluste und mit Auswirkungen auf die eigene Stabilität und ihre Umgebung. Elterliche Gelassenheit ist dann gefragt. Beziehungsweise Mentoring – durch Vertraute, auf deren Rat sie noch hören, die Konflikte mit der Erwachsenenwelt entschärfen können. Ihre Orientierungspartner sollten etwas näher bei der Mitte der Gesellschaft stehen ... aber zugleich tolerant genug, um ihr Anderssein aushalten zu können.

Dr. Wolfram Metzger, Fachlicher Bereichsleiter Kinder- und Jugendpsychiatrie, pro mente Vorarlberg

Ernährung

Die richtige Ernährung hat einen maßgeblichen Einfluss auf die physische und psychische Gesundheit. Obwohl die Empfehlungen von ÄrztInnen, mehr Obst und Gemüse und weniger Fleisch zu essen, mittlerweile zum Allgemeinwissen gehören, gilt für viele Menschen Fleisch immer noch als Bestandteil einer gesunden Ernährung.

Gerade in der heutigen Zeit, die vielfach von Stress und Hektik geprägt ist, entdecken jedoch immer mehr Menschen die Bedeutung einer ausgewogenen und gesunden Ernährung. Neben verschiedensten Diäten, bei denen der Verzicht und die Reduzierung im Vordergrund stehen, findet die Idee einer hauptsächlich pflanzlichen Ernährungsweise immer mehr AnhängerInnen. Mittels diverser Studien ist mittlerweile der nachhaltig positive Einfluss einer vegetarischen oder veganen Ernährung gegenüber dem, insbesondere in westlichen Ländern, immer noch weit verbreiteten Fleischkonsum nachgewiesen.

Österreich gehört mit rund 65 kg pro Jahr und Kopf zu den Ländern mit dem höchsten Fleischverbrauch weltweit. ⁴ – muttererde.at

Die bewusste Entscheidung für eine gänzliche oder zumindest überwiegende fleischlose Ernährung bietet die Chance, selbst einen wesentlichen Beitrag zu einem gesunden Alltag bei guter Fitness zu leisten. Dass die konsequente Umsetzung einer „nur“ gesunden Ernährung nicht immer leicht ist, wissen alle, die sich damit schon einmal beschäftigt haben. Zu groß sind oftmals die Verlockungen der alten Ernährungsgewohnheiten.

Dennoch sollte es im ureigensten Sinne aller sein, immer wieder fleischlose Tage einzulegen und vermehrt rein pflanzliche Nahrung zu sich zu nehmen. Dass damit gleichzeitig noch ein nicht unwesentlicher Beitrag zum Klimaschutz geleistet wird, sollte ein zusätzlicher Ansporn sein.

Mag. Reinhard Bauer, AMS Regionalstelle Vorarlberg

Auf der Erde leben fast 7,5 Milliarden Menschen. Einer von neun Menschen weltweit muss jeden Abend hungrig schlafen gehen. ⁵ – wfp.org

Die Aufnahme von Nahrungsmitteln ist Grundlage eines jeden Lebens, unbeeinflusst von staatlichen, kulturell-religiösen, politischen und sozialen Grenzziehungen. Trotz dieser Gemeinsamkeit einer Notwendigkeit für das Überleben und Wohlbefinden, unterscheiden sich die Möglichkeiten des Zugangs zu einer ausgewogenen und gesunden Ernährung stark. Das betrifft die geographische Lage, aber auch die materiellen Ressourcen eines Haushalts.

Ernährung wirkt verbindend, wenn Familienmitglieder, Freunde und auch Fremde gemeinsam Nahrung zubereiten und einnehmen. Zum anderen kann Ernährung ein Thema darstellen, das in moralischen und ökologischen Fragen zur Tierhaltung und zum Fleischkonsum polarisiert und spaltet. Noch nie war es in den westlichen Ländern so einfach, sich ausgewogen und gesund zu ernähren, dennoch besteht eine enorme Verunsicherung, was Gesundheit bedeutet und wie diese erreicht werden kann.



In der EU fallen pro Person geschätzte 173 kg Lebensmittelabfälle und -verluste an. Umgerechnet auf Österreich sind das 143 vollbeladene Sattelschlepper täglich. ⁶ – muttererde.at

Es wirkt paradox, wenn einerseits das ganze Jahr über jedes Obst und Gemüse angeboten wird und andererseits beim Apothekenbesuch Werbung für Nahrungsergänzungsmittel und Vitaminkapseln gemacht wird. Dieser Widerspruch und die daraus resultierende Unsicherheit tragen sicher dazu bei, dass Essstörungen und Folgeerkrankungen bei falscher Ernährung zu den häufigsten Krankheiten zählen.

Die Ernährungsgewohnheiten und der Zugang zu Nahrung spiegeln dabei die psychische und physische Befindlichkeit eines Menschen sowie dessen sozio-ökonomische und ideologische Verortung und Einstellung in einer Gesellschaft wieder. Erkrankungen, wie Herz-Kreislaufprobleme, Übergewicht, Diabetes etc. die tendenziell zunehmen, beeinflussen nicht nur die körperliche Ebene eines Menschen. Diese Faktoren wirken sich auf die Möglichkeiten am Arbeitsmarkt, die soziale Einbettung und auf den privaten Lebensweg aus.

Ernährung stellt somit ein sehr komplexes und vielschichtiges Thema dar, das auf gesamtgesellschaftlicher und individueller sowie auf lokaler als auch globaler Ebene eine wichtige Rolle spielt.

Ricarda Hoch, psych. Gesundheits- und Krankenpflege, pro mente Bregenz

Medien in unserer Mitte

Die Massenmedien sind ein wichtiger Informationsträger in unserer Gesellschaft. Viel mehr als neutrale Informanten prägen sie unser System, indem sie soziale Werte und Normen vermitteln und selektiv entscheiden, welche Inhalte wie dargestellt werden. Ich erlebe unseren Umgang mit Medien und umgekehrt den Umgang von Medienschaffende, mit der Gesellschaft als sehr diametrales System.

68 Prozent der Österreicher informieren sich mindestens zwei Mal pro Tag über die Nachrichten. ⁷ – clip.at

Zum einen werden Medien von wichtigen Entscheidungsträgern bewusst diskreditiert, wie uns z.B. Donald Trump mit seiner regelrechten „fake news“-Hetzjagd aufzeigt. Medien werden durch Lobbyisten gezielt beeinflusst, um Fakten gar nicht, später oder aus einem bestimmten Blickwinkel darzustellen. JournalistInnen müssen äusserst hartnäckig und kritisch sein, um Fakten zugunsten einer Offenlegung von Wahrheiten für die Gesellschaft und die Konsumierenden zu gewährleisten. Meine Hochachtung gilt JournalistInnen in Kriegs- und Krisengebieten, die unter Einsatz ihres Lebens, den Unsichtbaren und Unhörbaren eine Stimme und ein Gesicht geben.

Umgekehrt scheint es, als würden Medienschaffende jegliche objektive Berichterstattung nur zu gern der „Schlagzeile um jeden Preis“ opfern. Medien tragen mit ihrer Art der Berichterstattung eine enorme Mitverantwortung für Themen wie den BREXIT, eine überkritische Berichterstattung über eine neue Regierung – noch vor deren Antritt –, die Wahrnehmung der Flüchtlingskrise in unserer Gesellschaft.



Das allgemeine Vertrauen der Österreicher in die Nachrichten liegt bei 45,1 Prozent. 53,1 Prozent vertrauen in eine persönlich genutzte Nachrichtenquelle.

Das Vertrauen in die Nachrichten ist in Finnland mit 62 Prozent am höchsten und in Griechenland und Südkorea mit jeweils 23 Prozent am niedrigsten. ^{8,9} – clip.at

Das alles schafft Wahrheiten und Stimmungen in einer Bevölkerung. Soziale Netzwerke kreieren hier zumindest einen demokratischen, pluralistischeren Zugang zu Wahrheiten. Man sieht allerdings an ungefilterten Kommentaren mancher User deutlich, wie wichtig eben doch ein Abwägen zwischen Meinungsfreiheit – wie auch immer formuliert – und dem Schutz des Individuums ist.

Ich wünsche mir, dass sich die Medien, Unternehmen, Politik, KonsumentInnen, unsere Gesellschaft per se auf Augenhöhe treffen, zugunsten eines fundierten, verantwortungsvollen Journalismus, dem ein wertschätzender und wohlwollender Umgang miteinander zugrunde liegt. In der Mitte ist, wo man sich die Hand reicht.

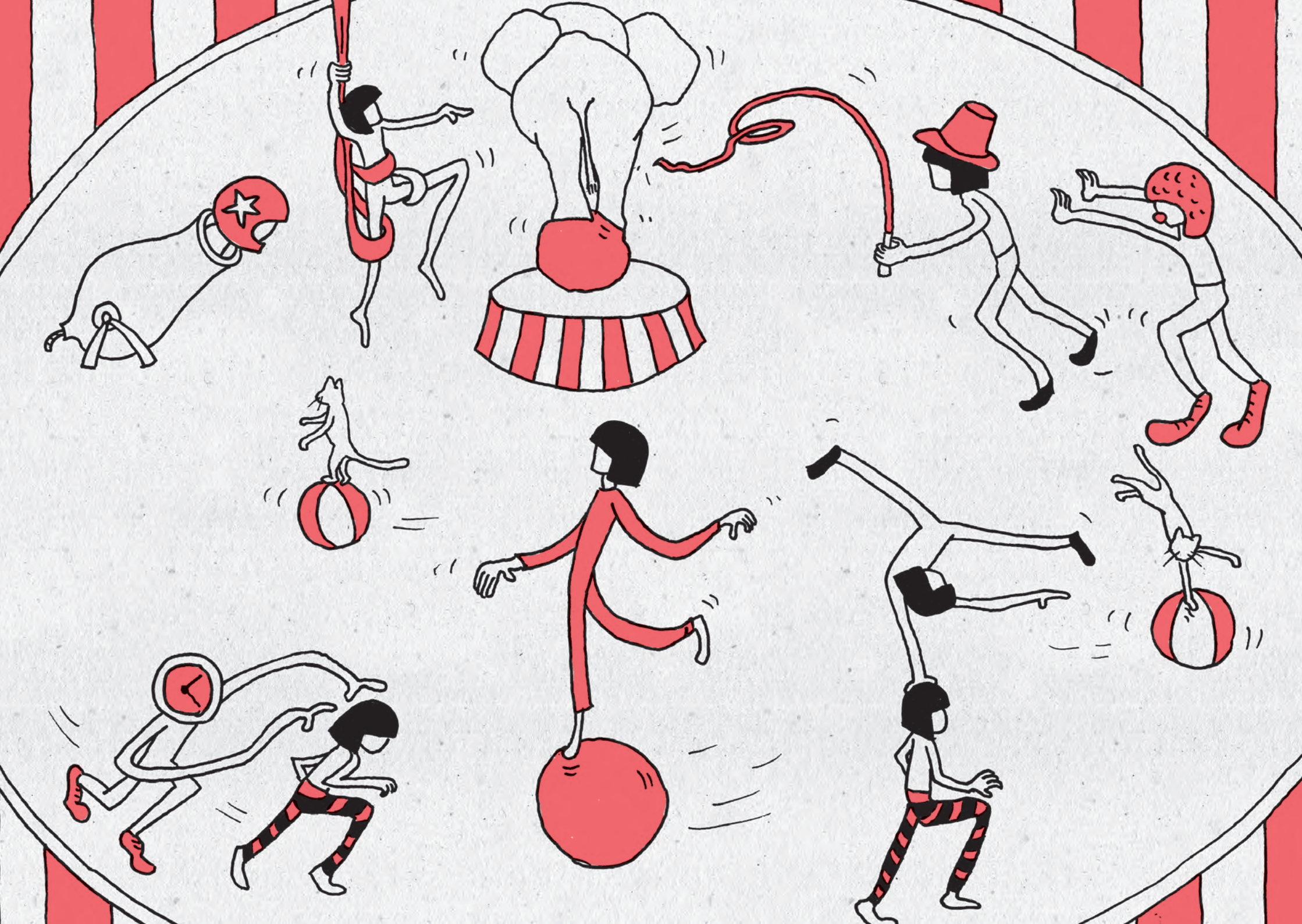
Dr. Michaela Adami-Schrott, Managerin und Mutter

Wenn wir innehalten, nach einem Zuviel an Anregungen, Angeboten, Eindrücken und Informationen, entsteht Aufregung, Entscheidungsnot, Überforderung. Dann tauchen die Fragen auf: Was will ich? Wer bin ich? Was macht mich aus?

Eine unendliche Flut an Informationen steht uns jederzeit zur Verfügung. Ungefiltert, künstlich entstanden. Diese Welten machen die absolute Perfektion zur Selbstverständlichkeit, erheben sie zum Ideal, zur Notwendigkeit. Als wäre dies die Voraussetzung für eine zeitgemäße Lebensführung. Die permanente Optimierung in allen Lebensbereichen – ob Ehe, Partnerschaft, Beruf oder Wohnsituation.

Die Bedeutung des TV-Geräts nimmt immer mehr ab. Im Vergleich zum Jahr 2008, in dem 62 % der Jugendlichen nicht darauf verzichten konnten, sank die Prozentzahl auf 31 %. Streaming-Dienste wie Netflix & Amazon sowie Internet-Plattformen, wie beispielsweise YouTube, verdrängen den Fernseher immer mehr. ¹⁰ – edugroup.at

Werte verschieben sich. Immer das Beste aus uns zu machen, wird uns als der Sinn unseres Lebens dargestellt. Ein Gesamtkonzept. Erdacht und konstruiert für uns alle, vermittelt über die Technik. Das technische Herzstück, das Handy, begleitet uns durch den Alltag, wohl auch durch die Nacht, in allen Lebenslagen, ununterbrochen. Unsere Verbindung in die Welt. Für Infos im Gleich, eine sofortige Erledigung in allen Belangen gilt als selbstverständlich. Die Angebote der Technik sind vielfältig, geradezu grenzenlos. Diese Möglichkeiten dann doch möglichst auf unser individuelles Lebensmodell anzupassen, ist das Ziel.



Sexualisierte Gesellschaft

Schon fast jedes vierte Kind im Alter zwischen 6 und 10 Jahren besitzt ein eigenes Mobiltelefon, bei den 3- bis 5-Jährigen sind es 14 Prozent. Am häufigsten nutzen Kinder das eigene Handy zum Telefonieren, Fotos machen, Nachrichten verschicken und Musik hören. Immer beliebter werden auch das Spielen von Handygames sowie das Herunterladen von Apps.

11 – saferinternet.com

Der Mensch macht sich die Technik zu Nutze. Das Gespräch, der Mensch im Gegenüber, macht den Austausch lebendig, regt an, motiviert und bewegt. Die persönliche Begegnung ist nicht zu ersetzen. In Eindruck und Ausdruck, in der Wahrnehmung des anderen. Das Reale bemerken stärkt die Sinne, fördert die Sensibilität. Das Leben findet im Leben statt. Im Schwarz und Weiß, in all den Grau-Tönen, die das Leben für uns bereithält, um dann doch den Wert der Mitte – vielleicht auch Mittelmäßigkeit – erkennen zu können und auch schätzen zu lernen.

Anna Rosa Breuss, Kreativ- und Kunsttherapie, pro mente Bregenz

In den folgenden Zeilen habe ich einige Gedanken zum Thema „sexualisierte Gesellschaft“ gesammelt, um diese mit Ihnen, geschätzte Leserin und geschätzter Leser, zu teilen. Was sollen wir denn unter dieser Überschrift verstehen?

Im Internet und diversen Fachzeitschriften sind einige Artikel zu finden, welche sich mit dieser Thematik befassen. Etwas verkürzt dargestellt beschäftigen sich die meisten AutorInnen mit Sex in der Werbung, alle kennen wir das Schlagwort „Sex sells“, sowie der Pornographie im Internet. In weiterer Folge geht es um die negativen Auswirkungen auf unser Sexualeben und vor allem um die Auswirkungen auf unsere Kinder, die wie wir ständig von Nacktheit und Schönheitsidealen umgeben sind. Es stellt sich mir die Frage, ob diese Sexualisierung ein Phänomen unserer Zeit ist oder ob, je nach Epoche, Kultur oder gar Gesellschaftsschicht, Sexualität unterschiedlich gelebt und vielleicht auch unterschiedlich offen darüber gesprochen wird. Die Generation aus der Nachkriegszeit beispielsweise berichtet meist, dass Sex früher ein Tabuthema war, über das man nicht offen reden konnte. Paare waren meist völlig auf sich allein gestellt und Liebende vermochten sich nicht gegenseitig mitzuteilen, was ihnen beim Sex gefällt und was nicht.

Ich denke, dass unsere Sexualität teilweise geprägt ist durch Werte und Normen, die nicht zuletzt auf die Kirchen zurückzuführen sind. Sex sollte allein der Fortpflanzung dienen und erst dann praktiziert werden, wenn Mann und Frau verheiratet waren. Es sollte ein Akt zweier sich liebender Menschen sein. Trotz dieser Moral ist beispielsweise bekannt, dass die Prostitution eines der ältesten Gewerbe der Menschheit ist.

Des Weiteren gibt es zahlreiche „pornographische“ Darstellungen in historischen Gemälden unterschiedlichster Epochen.

Nackte Menschen, wie wir sie auch heute in der Werbung sehen, sind auf etlichen alten Fresken zu finden mit dem Unterschied, dass damals nicht versucht wurde den Menschen damit ein Produkt zu verkaufen. Eine Kritik, auf die man bei der Auseinandersetzung mit dem Thema stößt ist, dass wir alle, auch unsere Kinder, heute im Internet jederzeit Zugriff auf Sex- und Pornofilme haben. Unsere Kinder lernen Sexualität durchs Zuschauen.

Weltweit belegt Österreich den 35. Platz beim Generieren von Traffic auf der Seite Pornhub. Ein Viertel der heimischen Nutzerschaft ist weiblich, mit fast neun Minuten Aufenthalt liegt Österreich unter den globalen Spitzenreitern beim Durchhaltevermögen auf der Pornoseite. ¹² – derstandard.at

Die Vorbilder sind dabei keine Liebenden, die etwas füreinander empfinden. Die Pornoindustrie macht damit weltweit jährlich mehrere hundert Milliarden Euro Gewinn. Auch Dating-Portale im Internet, die das Fremdgehen erleichtern, erfahren einen regelrechten Boom. Forscher sprechen von einer sexuellen Überreizung und dadurch zunehmender Sex-Unlust vieler Paare. Ursache für diese Unlust sollen oft Leistungsdruck und Minderwertigkeitskomplexe sein. Denn wer ständig den perfekt aussehenden Menschen sehe, der den vermeintlich „perfekten“ Geschlechtsverkehr habe, werde es auf Dauer schwer haben, keine Komplexe zu bekommen. Wir sollen heute eine Gesellschaft sein, die „oversexed“ und „underfucked“ ist und zur „Masturbationsgesellschaft“ verkommen sei.



65% der Österreicher sind mit ihrem Sexleben im Reinen. Damit liegt Österreich zwischen der Schweiz (70%) und Deutschland (64%). ¹³ – durex.at

Dennoch denke ich, dass wir heute offener über Sexualität sprechen und auch offener damit umgehen als dies früher der Fall war. Paare sind heute eher im Stande, sich mitzuteilen was ihnen beim Sex gefällt und was nicht. Auch wenn dies noch immer nicht allen möglich ist, hat sich hier doch etwas wesentlich verändert. Neu ist heute bestimmt die Menge an ein- bzw. zweideutigen Inhalten in der Werbung, an sexualisierten Darstellungen in Filmen, Musikvideos und Zeitschriften, die wir tagtäglich, oft auch unfreiwillig, zu sehen bekommen.

Zu Beginn dieses Artikels habe ich die Frage gestellt, ob diese Sexualisierung ein Phänomen unserer heutigen Zeit ist. Ich denke dabei an eine generelle Reiz- bzw. Informationsüberflutung, der wir durch die sogenannten neuen Medien ausgesetzt sind. Wie bei so vielen Errungenschaften der Menschheit gibt es eben meist auch eine Kehrseite.

Bernhard Rath, Sozialarbeit, pro mente Bregenz

Sexualität ist ein höchst privates als auch ein öffentliches Phänomen. Sie ist einem stetigen Wandel unterworfen – sowohl im Lebenslauf als auch im Laufe der Geschichte.

In der Auseinandersetzung mit persönlichen und gesellschaftlichen Faktoren, die Sexualität beeinflussen, wird klar, dass Probleme in der Sexualität oft auf ein Kommunikationsproblem hinweisen und die Bedeutung von moralischen Vorstellungen nicht zu unterschätzen sind.

26 Prozent der Homosexuellen und 35 Prozent der Transgender-Personen wurden innerhalb der letzten fünf Jahre wegen ihrer sexuellen Orientierung oder Geschlechtsidentität körperlich oder verbal angegriffen. ¹⁴ – wien.gv.at

Sexuelle Aktivitäten können Ausdruck von Lust und Freude sein, sie können eine wichtige Ressource darstellen und sie können aber auch zu einer Belastung werden. So ist Sexualität ein Bereich der Persönlichkeit, in dem sich einerseits der anhaltende soziokulturelle Wandel der Gesellschaft und andererseits der biographische Wandel des Einzelnen widerspiegelt.

Johannes Staudinger, Sozialpädagoge, Psychotherapeut

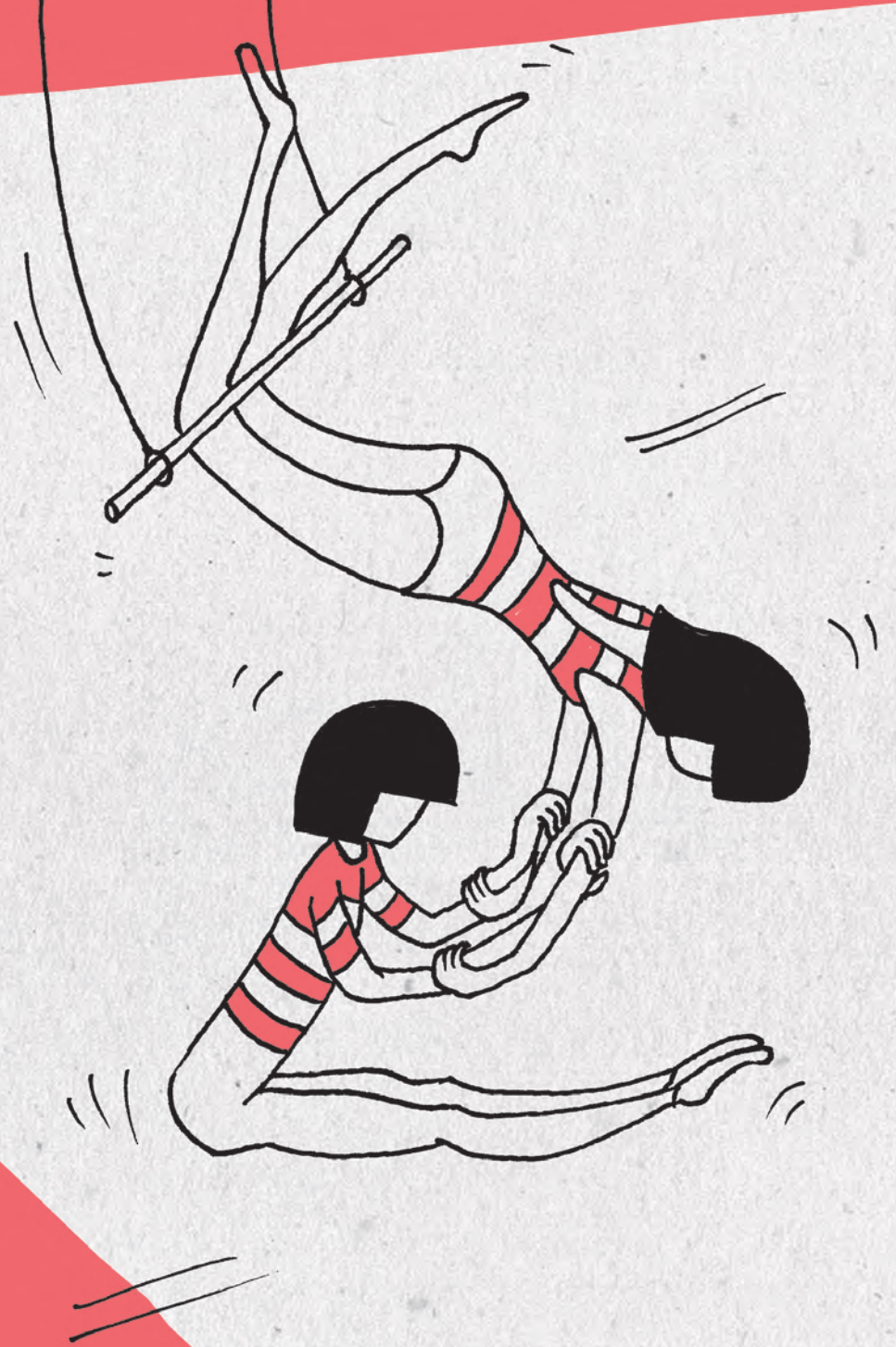
Meine Mitte

Am Ende der Gedanken bleibt uns noch zu sagen, dass es tatsächlich oft ein Balanceakt ist, die Mitte zu finden, ob es nun die eigene innere Mitte ist oder aber auch die Mitte bei Themen, die unsere Gesellschaft betreffen. Diese Suche gleicht oft der eines Artisten, schwankend auf dem Seil, manchmal von allen Seiten beurteilt und beobachtet. Für unsere KlientInnen mag es sich manchmal wirklich so anfühlen, als wären sie in einer Manege. Für uns als MitarbeiterInnen der pro mente bedeutet dieser Drahtseilakt oft auch die Balance zwischen optimaler KlientInnenbetreuung und bürokratischen Anforderungen. Die Mitte zwischen Altbewährtem und Ausbau neuer Strukturen ganz im Sinne der Weiterentwicklung der psychiatrischen Landschaft. Im Jahr 2017 war einer dieser sicher großen Meilensteine das Mitwirken an der Entwicklung und Einführung des SpDi (sozialpsychiatrischer Dienst auf Bezirksebene) ebenso wie der Ausbau der Versorgung von Kinder- und Jugendpsychiatrie in Dornbirn und Nenzing.

Diese neuen Bezirksstellen sind eine qualitativ wichtige Erweiterung und bewirken eine verbesserte Verzahnung des derzeit bestehenden sozialpsychiatrischen Leistungsangebots. 15 – LR Dr. Christian Bernhard

Einmal mehr haben die MitarbeiterInnen aller Fachbereiche ein hohes Vermögen an Flexibilität und KlientInnenorientierung bewiesen, fokussiert darauf die optimale Lösung anzubieten, ohne dabei das Altbewährte aus den Augen zu verlieren. Am Ende des Tages sollen sich die KlientInnen bei uns so angenommen fühlen wie sie sind, als wären wir das Netz unter dem Drahtseil oder die Hand, die den Balanceakt erleichtert. Wir wünschen Ihnen auch in Ihrem Alltag in schwierigen Lebenslagen stets eine Hand, die Ihnen gereicht wird, wenn Sie die Balance verlieren.





Leistungsdaten

Beratungsstellen Bregenz, Dornbirn, Feldkirch, Kinder und Jugend

Geschlechterverteilung

weiblich _____ 60,30%
männlich _____ 39,70%

Altersverteilung

bis 19 Jahre _____ 21,6%
20 bis 29 Jahre _____ 8,4%
30 bis 39 Jahre _____ 12,4%
40 bis 49 Jahre _____ 20,6%
50 bis 59 Jahre _____ 26,8%
60 bis 69 Jahre _____ 7,4%
70 bis 79 Jahre _____ 2,2%
ab 80 und ohne Angabe _____ 0,8%

Diagnoseverteilung

F0 Organische, einschließl. symptomatische psychische Störungen _____ 1,3%
F1 Psychische und Verhaltensstörungen durch psychotrope Substanzen _____ 1,1%
F2 Schizophrenie, schizotype und wahnhaftige Störungen _____ 13,3%
F3 Affektive Störungen _____ 38,4%
F4 Neurotische, Belastungs- und somatoforme Störungen _____ 28,9%
F5 Verhaltensauffälligkeiten mit körperlichen Störungen und Faktoren _____ 1,4%
F6 Persönlichkeits- und Verhaltensstörungen _____ 5,8%
F7 Intelligenzminderung _____ 0,3%
F8 Entwicklungsstörungen _____ 0,9%
F9 Verhaltens- und emotionale Störungen Beginn Kindheit und Jugend _____ 7,0%
Sonstige _____ 1,5%

Jahr	Reha-Stunden	Anzahl KlientInnen	Bürgerkontakte SpDi*
2015	76.622	2799	
2016	71.064	2898	
2017	73.147	2744	546

* sozialpsychiatrischer Dienst auf Bezirksebene ab 09/2017 in Feldkirch (in Kooperation mit dem aks) und Bregenz.

Leistungsdaten

Arbeit & Beschäftigung

KlientInnenzahlen

Anzahl betreute KlientInnen in den Werkstätten _____ 133
Qualifizierungsmaßnahme sozialökonomischer Betrieb (SÖB) _____ 53
Beschäftigungsprogramm _____ 91
Anzahl der Jugendlichen in der Werkstätte Ju-on-Job _____ 36

pro mente Vorarlberg GmbH

A-6850 Dornbirn | Färbergasse 17b
T 05572 32421-0 | F -4
office@promente-v.at
www.promente-v.at

Beratungsstelle Bregenz

A-6900 Bregenz | Römerstraße 30
T 05574 45167-0 | F -20
beratungsstelle.bregenz@promente-v.at

Beratungsstelle Dornbirn

A-6850 Dornbirn | Poststraße 2
T 05572 20110-0 | F -6
beratungsstelle.dornbirn@promente-v.at

Beratungsstelle Feldkirch

A-6800 Feldkirch | Ardetzenbergstraße 12
T 05522 79515-0 | F -6
beratungsstelle.feldkirch@promente-v.at

Beratungsstelle Jugend Unterland

A-6850 Dornbirn | Dr.-Waibel-Straße 3
T 05572 21274-0 | F -4
jugend.unterland@promente-v.at

Beratungsstelle Jugend Oberland

A-6710 Nenzing | Bundesstraße 47
T 05525 63829-0 | F -4
jugend.oberland@promente-v.at

pro mente Vorarlberg Werkstätten GmbH

A-6850 Dornbirn | Färbergasse 17b
T 05572 36673-0 | F -9
office@promente-v.at
www.promente-v.at

Werkstätte Feldkirch

A-6800 Feldkirch | Studa 5
T 05522 44099-0 | F -19
werkstaette.feldkirch@promente-v.at
www.werkstaette-feldkirch.at

Werkstätte Dornbirn

A-6850 Dornbirn | Sandgasse 22
T 05572 53180-0 | F -4
werkstaette.dornbirn@promente-v.at
www.werkstaette-dornbirn.at

Tageszentrum Bregenz

A-6900 Bregenz | Brosswaldengasse 12
T 05574 86427-0 | F -4
tageszentrum.bregenz@promente-v.at

Tageszentrum Dornbirn

A-6850 Dornbirn | Sandgasse 22
T 05572 310896
tageszentrum.dornbirn@promente-v.at

Tageszentrum Feldkirch

A-6800 Feldkirch | DLZ Grenzweg 10
T 05522 81063-0 | F -20
tageszentrum.feldkirch@promente-v.at

JuMeGa®

A-6850 Dornbirn | Dr.-Waibel-Straße 3
T 05572 21274-20 | F -4
jumega@promente-v.at

Ju-on-Job

A-6850 Dornbirn | Zanzenberggasse 9
T 05572 208181 | F -4
juonjob@promente-v.at

Beratungsstelle Kinder

A-6850 Dornbirn | Sandgasse 22
T 05572 394322 | F -39
kinder@promente-v.at

Bügelservice Volldampf

A-6971 Hard | Hofsteigstraße 102
T 05574 83394-0 | F -4
volldampf@promente-v.at
www.volldampf.at

Impressum

Herausgeber, inhaltliche Gestaltung & Koordination:

pro mente Vorarlberg GmbH
pro mente Vorarlberg Werkstätten GmbH
A-6850 Dornbirn | Färbergasse 17b
www.promente-v.at
Mitglied von pro mente Austria

Die pro mente Vorarlberg Werkstätten GmbH ist mit dem Gütesiegel für Soziale Unternehmen zertifiziert.

Quellen:

- 1 Aristoteles: Nikomachische Ethik 1106b36-1107a2, Übers. Gigon;
- 2 <https://www.gpa-djp.at>
- 3 Theodor Fontane: https://www.gutzitiert.de/zitate_sprueche-jugend.html
- 4, 6 <https://www.muttererde.at/>
- 5 <http://de.wfp.org/hunger/hunger-statistik>
- 7, 8, 9 <https://www.clip.at/mediaverhalten-digital-news-report-2017/>
- 10 <https://www.edugroup.at/innovation/forschung/detail/5-ooe-jugend-medienstudie-2017.html?parentuid=165309&cHash=9b71048767d7752c9a13c61bb9fb1df>
- 11 <https://www.saferinternet.at/news/news-detail/article/5-ooe-kinder-medienstudie-2016-youtube-ist-der-hit-im-internet-600/>
- 12 <https://derstandard.at/2000038473854/Oesterreicher-und-Onlinepornos-Neun-Minuten-bei-reifen-Damen>
- 13 <http://www.durex.at/uber-durex/global-sex-survey/>
- 14 <https://www.wien.gv.at/menschen/queer/diskriminierung/zahlen.html>
- 15 LR Dr. Christian Bernhard – <http://presse.vorarlberg.at/land/dist/vlk-55149.html>

Illustration

Lena Seeberger, geboren 1987 in Lindau, ist Grafikerin und Illustratorin. Sie lebt und arbeitet in Bregenz. 2013 schließt sie ihren Master im Studiengang Intermedia an der Fachhochschule Vorarlberg ab. Nach rund vier Jahren Berufserfahrung bei Sägenvier DesignKommunikation in Dornbirn, zog es sie auf eine längere Reise durch Zentralamerika. Seit Beginn 2018 ist Lena Seeberger als freie Grafikerin und Illustratorin tätig. Ihre illustrierten Welten zeichnen sich durch metaphorische Übersetzungen des Inhalts und eine starke Reduktion der Form- und Farbwahl aus. Die Visualisierung komplexer Inhalte, wie auch die Darstellung emotionaler Zustände stehen bei ihr stets im Fokus.

Grafik & Gestaltung

Sägenvier DesignKommunikation, Dornbirn
www.saegenvier.at

Produktion & Auflage

Vorarlberger Verlagsanstalt GmbH, Dornbirn
1300 Stück, Juni 2018

Dank

Wir möchten uns bei allen für die hervorragende Zusammenarbeit, das gelungene Geschäftsjahr sowie die vielfältigen Inspirationen zu diesem Jahresbericht sehr herzlich bedanken.

