

Zusammen sind wir weniger allein - Ein Angebot, bei dem sich Türen öffnen

Alleine zu sein kann uns Zeit zum Nachdenken und zum Ausleben unserer Hobbies und Interessen bringen. Fehlt jedoch das Gefühl von Verbundenheit mit anderen, kann Einsamkeit entstehen. Dass Einsamkeit bei Betroffenen traurige Gefühle hervorrufen kann, ist bekannt. Allerdings wird oft übersehen, dass ein Mangel an sozialen Kontakten neben ernsthaften psychischen Beschwerden (z.B. Antriebslosigkeit, depressive Stimmung) auch körperliche Symptome verursachen, oder bestehende Beschwerden verstärken kann. Denn Einsamkeit erzeugt Stress in unserem Körper.

Während die meisten von uns also nach einer ausgewogenen Balance zwischen Alleinsein und sozialem Miteinander streben, gibt es Lebenssituationen, die den Kontakt mit anderen erschweren. Gründe dafür können bestehende psychische Erkrankungen (z.B. Depression, Schizophrenie, Angst- oder Zwangsstörung) oder körperliche Beschwerden sein. Auch Menschen, die körperlich eigentlich in der Lage sind, das Haus zu verlassen und sich mit anderen zu treffen, können durch Arbeitslosigkeit, räumliche Abgeschiedenheit oder die Pflege eines Angehörigen sozial vereinsamen. Die COVID-19-Pandemie und die damit einhergehenden Kontaktbeschränkungen haben zusätzlich Gefühl von Einsamkeit bei vielen verstärkt.

Eine Möglichkeit, soziale Kontakte zu knüpfen und zu leben bietet die Sozialpsychiatrische Tagesstruktur Murau. Das tagesstrukturierende Angebot richtet sich an Menschen mit psychischen Erkrankungen ab dem 18. Lebensjahr, die gemeinsam mit anderen Betroffenen ihre psychische Gesundheit stabilisieren und ihre Lebensqualität steigern möchten. Das bunte Angebot umfasst unter anderem kreatives und handwerkliches Arbeiten, Training alltagspraktischer Fähigkeiten, Workshops und Gruppenangebote (z.B. Entspannung, Wissensvermittlung, Gedächtnistraining), Sport- und Bewegungsmöglichkeiten, Urlaubsaktionen und Ausflüge sowie Gruppen- und Einzelgespräche. Um herauszufinden, ob das Angebot der Tagesstruktur Murau zu einem passt, besteht die Möglichkeit, in einem persönlichen Erstkontakt nähere Informationen einzuholen und individuelle Fragen zu besprechen (z.B. Abhol- und Bringdienst). Danach können unverbindliche Probetage vereinbart werden, um Mitarbeiter*innen, Teilnehmer*innen, Abläufe und Räumlichkeiten kennenzulernen.

Wenn Sie Interesse an dem Angebot oder den Wunsch nach weiteren Infos haben, freuen wir uns über einen Anruf, eine E-Mail oder einen persönlichen Besuch. Holen Sie sich auch gerne Unterstützung für die Kontaktaufnahme - auch Angehörige, Krankenanstalten oder betreuende Dienste können über die unten angeführten Daten Kontakt mit uns aufnehmen:

Sozialpsychiatrische Tagesstruktur Murau

Bundesstraße 13b

8850 Murau

Tel.: 03532/ 40 550

E-Mail: ts.murau@psn.or.at

Öffnungszeiten:

Mo - Fr

08:00 - 16:00 Uhr