

---

**Sozialpsychiatrische Tagesstruktur aKKu**

Theodor-Körner-Straße 44  
8010 Graz

Telefon: 0316 / 67 20 87  
Fax: 0316 / 67 20 87-449

Mail: akku@gfsg.at  
Homepage: www.gfsg.at

---

Die Sozialpsychiatrische Tagesstruktur aKKu versteht sich als Ort der Begegnung für Menschen mit psychiatrischen und psychosozialen Problemen und bietet Unterstützung in der Lebensgestaltung sowie Vorbereitung für den Einstieg in eine arbeitsrehabilitative Maßnahme. Das Angebot besteht aus alltagspraktischem Training, Arbeit in verschiedenen Werkstätten, therapeutischen Gruppen und Freizeitaktivitäten.

Jede/r TeilnehmerIn wird durch eine Bezugsperson aus dem Team betreut und begleitet. Dies geschieht durch Einzelgespräche, Beratung und Krisenintervention sowie bei Bedarf Unterstützung bei Behördenwegen. Psychotherapeutische Begleitung außerhalb des aKKu ist erwünscht aber nicht Bedingung.

Ausgehend von den persönlichen und kollektiven Ressourcen der TeilnehmerInnen werden kurz- und langfristige Ziele gefunden, formuliert und Schritte entdeckt, diese angemessen zu verfolgen. Im Vordergrund bei der Erreichung der Ziele steht das Lernen durch Interaktion, das Lernen am Modell, handlungs- und erlebnisorientiertes Lernen.

Tragend ist dabei eine Atmosphäre der Wärme und des Vertrauens, die im Laufe der Zeit über verlässliche Beziehungen zum/zur BezugsbetreuerIn einerseits und zu Gruppenmitgliedern andererseits aufgebaut wird und so ausreichend Schutz gibt, um nötige, manchmal tiefgreifende und deshalb krisenbelastete Veränderungen in Angriff nehmen zu können.

Wichtig sind in diesem Zusammenhang auch die Miteinbeziehung des schon bestehenden sozialen Netzes außerhalb des aKKu (Angehörige, FreundInnen usw.) und die Vernetzung mit anderen Einrichtungen wie Krankenhäusern, Wohnbetreuung, ÄrztInnen oder anderen Betreuungspersonen.

## **1. Unser Angebot**

Die Arbeit in der Tagesstruktur aKKu basiert auf einem ganzheitlichen Ansatz, der methodenübergreifend von einem multiprofessionellen Team mit therapeutischer Grundhaltung verwirklicht wird.

Diesem entwicklungsorientierten Ansatz entsprechend, lassen sich im Folgenden allgemeine therapeutische Ziele formulieren:

- Motivationsfindung und -erhöhung
- Weckung von Freude, Spaß, Lust und Humor
- Nachholen von Entwicklungsschritten
- Verbesserung kognitiver Fähigkeiten (Aufmerksamkeit, Konzentration, Merkfähigkeit etc.)
- Steigerung der Grundarbeitsfähigkeiten (Ausdauer, Genauigkeit etc.)
- Erhöhung des Körper- und Gesundheitsbewusstseins
- Veränderung der Grundhaltung dem eigenen psychischen Geschehen gegenüber

und in weiterer Folge:

- Differenzierung von Gefühlen
- Abbau von Angst und Zwang
- Umgang mit Aggression und Trauer
- Rückgang der Wahnideen

- Erhöhung der Beziehungsfähigkeit
- Sich Einfinden in die Gemeinschaft und die eigene Bedeutung für die Gruppe erfahren
- Steigerung des Selbstwertes (Lob)
- Erhöhung der Frustrationstoleranz (Kritik)
- Verringerung von Rückzug und Kontaktvermeidung
- Medikamentenreduktion

Die 270 m<sup>2</sup> großen Räumlichkeiten mit unterschiedlichen Arbeitsbereichen und Aufenthaltsräumen bieten den TeilnehmerInnen die Möglichkeit, alltagspraktische und soziale Kompetenzen zu erwerben sowie ihre Grundarbeitsfähigkeiten zu verbessern. Das multiprofessionelle Team wirkt unterstützend in der Erhaltung und Förderung von Selbstständigkeit und Flexibilität. Um die dafür nötige Kontinuität zu gewährleisten, kann das Angebot der Tagesstruktur je nach Vereinbarung an zwei bis fünf Tagen in der Woche von 9:00 bis 16:00 in Anspruch genommen werden.

## Arbeit

Inhalte sind:

- Erhalt bzw. Steigerung der Grundarbeitsfähigkeiten
- Ziele müssen erkennbar, erstrebenswert, sinnvoll und erreichbar sein
- über die Wertschätzung der eigenen Arbeit und Leistung zur Wertschätzung des eigenen Selbst
- Förderung selbstständiger Arbeitsorganisation und Verantwortlichkeit
- durch Wiederholung Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten finden
- Reflexion der erbrachten Leistung

## Alltagspraktisches Training

Inhalte sind:

- Kochkenntnisse und Kompetenzen im Bereich der Haushaltsführung erweitern
- Übernehmen und umsetzen der erworbenen Fähigkeiten im eigenen Wohnbereich

## Sozialer Bereich (Sozialgruppe, Cafe, aKKu-Rat)

In diesem Bereich werden gefördert:

- die normalen, regelhaften, allgemeinen, alltäglichen, gesunden, nicht an Krankheit gebundenen, d.h. freien Anteile der TeilnehmerInnen
- die Auseinandersetzung mit den eigenen Bedürfnissen
- das Erkennen und Nützen der vorhandenen Ressourcen (durch gemeinsames Erarbeiten und Austausch von Lösungsstrategien bei Problemen)
- das Thematisieren von Gruppenprozessen (Transparenz)
- das Erlernen und Üben sozialer Kompetenzen

## aKKu-Rat

Der aKKu-Rat ist ein einmal im Monat stattfindendes Entscheidungsgremium. Alle TeilnehmerInnen sind eingeladen, Wünsche und Anregungen einzubringen und gemeinsam zu diskutieren. Demokratische Kompetenz wird geübt, das Übernehmen von Mitverantwortung (in der TeilnehmerInnengruppe) und Selbstverantwortung (durch Vertreten eigener Interessen) gefördert. Das Zusammenwirken im aKKu wird besprochen, Ausflugsziele werden vereinbart, Veränderungen beschlossen und Entscheidungen getroffen. GruppensprecherIn und StellvertreterIn werden gewählt.

## Soziales Kompetenztraining mit Hunden

Maßnahmen, bei denen durch den gezielten Einsatz eines Tieres positive Auswirkungen auf Erleben und Verhalten von Menschen erzielt werden sollen, werden tiergestützte Therapie genannt.

Mittlerweile gilt die Tiertherapie als wissenschaftlich anerkannte Methode, deren Wirksamkeit in verschiedenen Studien nachgewiesen werden konnte.

Verbesserungen, die durch tiergestützte Therapie erreicht werden können, sind z.B.:

- die TeilnehmerInnen sprechen besser auf Medikamente an
- Blutdruck und Pulsfrequenz werden gesenkt, eine allgemein beruhigende Wirkung tritt ein
- die kognitiven Fähigkeiten der TeilnehmerInnen werden verbessert
- Sprachstörungen werden gemindert, weil Hemmungen den Tieren gegenüber geringer sind
- eine Besserung von depressiven Verstimmungen tritt ein
- eine allgemeine Aktivierung und Anhebung des Motivationszustandes kann erreicht werden
- die Kommunikation wird gefördert, ebenso die sozialen Kontakte

## Kreativ-therapeutischer Bereich (Kreativ- und Theatergruppe)

Inhalte sind:

- Annäherung an in der TeilnehmerInnengruppe spürbare Themen auf einer Ebene des kreativen Gestaltens mit Farbe, Ton und diversen Materialien
- Nützen einer anderen, unbewussteren Form der Auseinandersetzung
- Förderung des kreativen Ausdrucks, vermitteln verschiedener Techniken
- Stärken und Erweitern von Konzentration, Kontakt, eigener Ausdrucksfähigkeit, Phantasie, Durchsetzungskraft und Verhaltensspielraum

## Körper und Gesundheitsbereich (Morgenbewegung, Aktivgruppe, Entspannungsgruppe)

Inhalte sind:

- Herstellen eines Zusammenhangs zwischen körperlichem und psychischem Befinden
- eine Erhöhung des persönlichen Körperbewusstseins mittels Sport- und Bewegungsangeboten
- Nutzung von städtischen Naherholungsgebieten (Spaziergänge, Wanderungen, Ausflüge)
- gezielte Förderung des körperlichen Wohlfühls durch Entspannungsübungen und Genusstraining

## Freizeitbereich

Inhalt ist aktive Freizeitgestaltung:

Wanderungen

Urlaubsaktion

Feste feiern

Besuch von kulturellen Angeboten

## aKKu-PROGRAMM

### a) Morgenbewegung

Morgenbewegung findet je nach Wetterlage statt, z.B.: Bewegung zur Musik drinnen oder Spaziergang bzw. diverse Aktivitäten am Sportplatz draußen.

### b) Morgenrunde

In der Morgenrunde werden Aktivitäten des vorigen Tages und die aktuelle Stimmungslage sowie Organisatorisches (Arbeitseinteilung) für den Tag besprochen; die Moderation wird von einem/r TeilnehmerIn übernommen.

c) Küche

Täglich kochen ein/e BetreuerIn und zwei TeilnehmerInnen für die restliche Gruppe.  
Auf Wunsch kann zusätzlich Einzelkochtraining angeboten werden: Selbstverantwortliches Zubereiten des Essens für zwei Personen.

d) Putzen

Täglich werden die Räumlichkeiten – jeden Tag ein anderer Bereich – von zwei KlientInnen gereinigt.

e) Werkstätten

Inhalt ist:

Arbeit in Holz-, Ton-, Textil- und Peddigrohrwerkstatt an vorgegebenen Produkten für den Verkauf.

f) Computerbereich

Inhalte sind das Erlernen bzw. Erweitern von Computerkenntnissen:

- Textverarbeitung
- Umgang mit Internet, Email
- kognitives Training (Cogwin, Cogpack)

g) Kreativgruppe

Hier setzen sich die KlientInnen mit (aktuellen) Themen durch kreatives Gestalten mit verschiedensten Materialien auseinander.

h) Privatprojekte

Privatprojekte bieten die Möglichkeit, während vereinbarter Zeiten in den Werkstätten an eigenen Werkstücken zu arbeiten.

i) Sozialgruppe

Hier werden Anliegen und aktuelle Themen der KlientInnen besprochen und mittels gezielter Übungen (Gruppenarbeit, Rollenspiele,...) erarbeitet.

j) Café

Das Café wird von den TN selbstständig betrieben und steht auch FreundInnen, Angehörigen und aKKu-InteressentInnen bzw. ehemaligen aKKu-TeilnehmerInnen offen.

k) Aktivgruppe

Spaziergänge, Museums-, Ausstellungs-, Kaffeehausbesuche, sportliche Aktivitäten, Spiele- oder Videonachmittage dienen der Anregung zu aktiver Freizeitgestaltung; auf Wunsch der TeilnehmerInnen kann die Aktivgruppe nachmittags entfallen und in Form einer Abendaktivität stattfinden.

l) Theatergruppe

Die Theatergruppe wird 14-tägig angeboten. Durch gezielte Übungen oder Improvisation werden Fantasie, Kreativität, Ausdrucks- und Kontaktfähigkeit gefördert.

m) Entspannungsgruppe

Die Entspannungsgruppe findet 14-tägig statt. Entspannungsverfahren, Phantasiereisen, meditative Musik und angenehme Sinneserfahrungen unterstützen das körperliche Wohlfühl und verfeinern die Wahrnehmung.

n) Abschlussrunde

Die Abschlussrunde dient dem Rückblick auf die vergangene Woche und der Vorausschau auf das Wochenende.

o) aKKu-Rat

Am ersten Donnerstag im Monat werden Anliegen des Teams und der TeilnehmerInnen eingebracht, diskutiert und nach demokratischen Prinzipien Beschlüsse gefasst. Die Themen der TeilnehmerInnen werden von der/dem GruppensprecherIn genannt und die Diskussion von einem/einer TeilnehmerIn moderiert. Ein/e ProtokollführerIn fertigt eine Zusammenfassung an.

p) Ruheraum

Dieser Raum bietet Möglichkeiten des Rückzugs während Krisen.

q) Bad

Die TeilnehmerInnen haben die Möglichkeit, die eigene Wäsche zu waschen und zu bügeln. Verfügen TeilnehmerInnen Zuhause über kein eigenes Bad, kann das aKKu-Badezimmer genützt werden.

r) Wandertage, Ausflüge

Am dritten Donnerstag im Monat finden Wandertage oder Ausflüge statt. Im Vordergrund steht die körperliche Betätigung; gelegentlich werden Exkursionen in die nähere Umgebung durchgeführt.

## 2. Zielgruppe

Wir wenden uns mit dem Angebot

- an Frauen und Männer zwischen 18 und 60 Jahren mit sämtlichen psychiatrischen Erkrankungen
- an Menschen, die nach einer Unterstützung in der Lebensgestaltung bzw. Tagesstrukturierung suchen oder eine Vorbereitung auf eine arbeitsrehabilitative Maßnahme brauchen

Voraussetzungen:

- Motivation zur regelmäßigen Teilnahme (mindestens 2 Tage pro Woche bei Einstieg)
- Freiwilligkeit
- geregelte Wohnsituation
- geregelte Einkommenssituation
- Fähigkeit, Vereinbarungen einzuhalten
- Gruppentauglichkeit

Kontraindikationen/Gegenanzeigen:

- Personen unter 18 Jahren
- akute Sucht- oder Abhängigkeitsproblematik
- schwere geistige Beeinträchtigungen
- schwere körperliche Beeinträchtigungen
- stationär behandlungsbedürftige Symptomatik

Die Zuweisung zur Tagesstruktur erfolgt über:

- ÄrztInnen für Allgemeinmedizin oder
- FachärztInnen für Psychiatrie
- Krankenhäuser
- Beratungszentren
- andere soziale Einrichtungen
- Familie
- Eigeninitiative

## 3. Kontakt

Sozialpsychiatrische Tagesstruktur aKKu  
Theodor-Körner-Straße 44  
8010 Graz

Telefon: 0316 / 67 20 87  
Fax: 0316 / 67 20 87-449  
Mail: [akku@gfsg.at](mailto:akku@gfsg.at)

Erreichbarkeit:  
Montag bis Freitag von 8:30 bis 14:00

Zuständigkeitsbereich:  
grundsätzlich Graz

Öffentlicher Verkehr:  
Straßenbahnlinie 4 oder 5 Richtung Andritz, bis Haltestelle Hasnerplatz