

Bewegung hilft Körper und Seele

Trainingsgeräte in den GWE sorgen für Spaß und Ausgleich in den Pausen

Seit Anfang Juni läuft der Betrieb wieder in den Gemeinnützigen Werkstätten Eschwege (GWE). Auf den Fluren begegnen sich Beschäftigte und Mitarbeitende jetzt mit Mund-Nase-Bedeckung, in den Gruppenräumen wird während der Arbeit gut durchgelüftet und die Arbeitsplätze sind so eingerichtet, dass die Mindestabstände eingehalten werden. An der Pforte müssen alle, die das Gebäude betreten, den

Namen hinterlassen und die Hände desinfizieren. „Beim ersten Betreten haben alle Mitarbeitenden und Beschäftigten eine Einweisung in die Hygieneregeln erhalten“, sagt Werkstattleiter Rolf Eckhardt, der darauf achtet, dass die Regeln eingehalten werden. „Sogar die Türklinken werden bei uns regelmäßig desinfiziert.“ Die Sicherheit und der Gesundheitsschutz sind ihm sehr wichtig, denn gut 80 Menschen arbeiten hier zusammen. Weil auch körperliche Ertüchtigung gut für die Gesundheit ist, hat die GWE Am Baumesrain in Eschwege vor Kurzem Trainingsgeräte im Garten aufgestellt. Hier können sich alle



Spaß an der Bewegung: (v. links.) Pavle Kuric, Irmgard Speck, Marlies Ibold und Werkstattleiter Rolf Eckhardt.

in den Arbeitspausen ausgleichende Bewegung an der frischen Luft verschaffen. Die Beschäftigten haben die modernen Trainingsgeräte auf einer Urlaubsfahrt der GWE nach Kroatien kennengelernt. „Neben unserem Hotel standen diese Fitnessgeräte“, erzählt Rolf Eckhardt. „Die Teilnehmenden der Fahrt haben sie sofort ausprobiert und hatten viel Spaß dabei.“ Und da Mitarbeiter Pavle Kuric gute Verbindungen nach Kroatien hat, konnte er dabei helfen, solche Übungsgeräte anzuschaffen und nach Deutschland zu bringen. Auf der Seitenschaukel kann man nun üben, das Gleichgewicht zu halten. Ein anderes Gerät

ermöglicht sanfte Drehungen in der Hüfte und der Wirbelsäule. Und schließlich kann auf dem Laufgerät die Ausdauer trainiert werden. „Die Gesundheit von Seele und Körper haben ja sehr viel miteinander zu tun“, sagt Rolf Eckhardt. „Wenn man während der Arbeit viel sitzt, tut es sehr gut, wenn man sich in den Pausen bewegen und den eigenen Körper spüren kann.“ Etwas Überwindung gehört für die Beschäftigten der GWE schon dazu, denn im Garten kann jeder bei den Übungen zuschauen. Doch immer mehr verlieren die Scheu und nutzen die Geräte. Denn es macht ja auch viel Spaß.

Aufwind-Termine

Eschwege **offen für alle!**

Café Brise, Stadthaus Brühl 6

Öffnungszeiten: zur Zeit noch geschlossen

Die offenen Angebote und regelmäßigen Termine starten in der nächsten Zeit langsam wieder. Aktuelle Informationen unter www.aufwind-wmk.de/aktuelles/regelmaessige-termine-oder-bei-der-PSKB, Tel. 05651 7438-0.

Witzenhausen

RÖSTwerk, Am Markt 11

www.roestwerk-witzenhausen.de

Kaffee und Getränke derzeit nur im Außer-Haus-Verkauf bei geänderten Öffnungszeiten: Mo.–Mi. 10–15 Uhr, Fr. 9–14 Uhr.

Lebensmittelausgabe der Aktion „Gut Eingetütet“: jeweils donnerstags von 10–12:30 Uhr bei Aufwind in der Neustadt 80 - 86, in der Begegnungsstätte Vielfalt/Diversity am Hospitalplatz 1, in der FBS, An den Anlagen 14a, und im Stadteilladen Heuberg im Jasminweg 9.

Selbsthilfegruppe „Anders und glücklich“ für Menschen in Krisen und mit einer psychischen Erkrankung, Kontakt und Informationen über www.anders-und-gluecklich.de oder Tel. Aufwind: 05651 7438-0

Coronabedingt finden die offenen Angebote des PSZ derzeit leider nicht statt, starten aber bald wieder. Aktuelle Informationen unter: www.aufwind-wmk.de/aktuelles/regelmaessige-termine-oder-im-PSZ, Tel.: 05542 50165-0.

Selbsthilfegruppe „Barfuß im Herzen“ für Menschen in Krisen und mit einer psychischen Erkrankung, Kontakt und Informationen über die PSKB, Tel. 05651 7438-0 oder per E-Mail an barfuss-im-herzen@emailn.de

Selbsthilfegruppe „Feingeister“ für Menschen mit Hochsensibilität, Kontakt über die Selbsthilfekontaktstelle, Tel. 05651 302-25380

Selbsthilfegruppe Regenbogen 2000 für Menschen mit Depressionen und Ängsten, Kontakt über Manuela, Tel.: 0160 9459070.

EA-Selbsthilfegruppe (Anonyme Selbsthilfegruppe für seelische Gesundheit), Kontakt und Informationen über Tel.: 05651 2290127

Die nächste Aufwind INFO erscheint im Oktober 2020.

Impressum

Redaktion: Claudia Muth | Text: Edith Hettwer Werbetexte | Gestaltung + Druck: friends-in-box.de
Fotos: Kristin Weber, Aufwind e. V. | Herausgeber: Aufwind, Verein für seelische Gesundheit e. V., Neustadt 80-86, 37269 Eschwege, Tel.: 05651 7438-0, info@aufwind-wmk.de, www.aufwind-wmk.de

Im Verbund der
Diakonie



Jeder Tag eine Wundertüte

Klaus Uetzmann und Philipp Krug sind als Hausmeister für Aufwind unverzichtbar

Die Hausmeister von Aufwind sind wahre Alleskönner, handwerkliches Geschick in allen Bereichen ist für sie die wichtigste Voraussetzung. Klaus Uetzmann ist nicht nur als Elektriker versiert, sondern auch als Maler und Lackierer. Philipp Krug ist gelernter Tischler und hatte zuvor als Gruppenleiter in den Gemeinnützigen Werkstätten Eschwege (GWE) in der Thüringer Straße gearbeitet. Gemeinsam sorgen sie mit ihren vielfältigen Kenntnissen und Talenten dafür, dass in der Aufwind-Zentrale und den Wohnheimen in der Eschweger Neustadt und im Brühl alles rund läuft. „Ich glaube, wir ergänzen uns sehr gut“, sagt Philipp Krug, der seinen Kollegen seit vergangenem Jahr tatkräftig unterstützt.



Klaus Uetzmann (links) und Philipp Krug bilden ein gutes Team

Klaus Uetzmann arbeitet seit über 13 Jahren als Hausmeister für den Verein. In dieser Zeit hat sich sein Aufgabenbereich immer wieder verändert - mehr Standorte in der Kernstadt sind hinzugekommen, und die technischen Wartungsarbeiten müssen immer intensiver koordiniert und verwaltet werden, da der elektronische Fortschritt stetig weitergeht. So sorgt Klaus Uetzmann dafür, dass die Brandmeldeanlagen auf dem neuesten Stand sind, setzt Aufzüge und Heizungspumpen wieder in Gang oder programmiert die Schlösser der elektronischen Schließanlagen, die mit Schlüsselkarten funktionieren.

„Es ist ein kunterbunter Strauß an Aufgaben, die man täglich zu erledigen hat“, sagt er. „Jeder Arbeitstag ist eine Wundertüte. Man nimmt sich eine Sache vor und macht dann meist den ganzen Tag über etwas ganz anderes.“ Als gelernter Elektriker gehört auch die Überprüfung der Elektrogeräte an den Aufwind-Standorten dazu. In den Wohnheimen müssen verstopfte Abflüsse befreit oder Bäume im Garten gefällt werden und die Wegbeleuchtung muss funktionieren. „Vieles von dem was wir tun, fällt niemandem auf“, sagt er. „Erst dann, wenn unsere Arbeit nicht gemacht

werden würde, würde sie sichtbar werden.“ Seitdem Klaus Uetzmann einen Sehnenabriss in der Schulter hat, ist seine Beweglichkeit etwas eingeschränkt. Deshalb übernimmt Philipp Krug nun einige der handwerklichen Tätigkeiten. Dieser konnte seine Funktion als Gruppenleiter in den GWE wegen eines Gehörschadens nicht mehr ausüben und wurde über die Wiedereingliederung im Hausmeisterbereich eingesetzt. Er unterstützt Klaus Uetzmann, hat aber noch die besondere Aufgabe, Klient*innen bei seiner Arbeit mit einzubinden. So wird er zusammen mit einer Arbeitsgruppe, die sich aus unterschiedlichen Bereichen von Aufwind zusammensetzt, ein altes Haus in der Neustadt entrümpeln und anschließend sanieren. Das Haus wurde dem Verein geschenkt und soll nach dem Umbau als Wohnraum genutzt werden.

„Mit den Arbeiten am Haus können Beschäftigte der Werkstätten einen Außenarbeitsplatz übernehmen“, sagt er. „Oder es können sich junge Erwachsene aus dem Wohnprojekt Esperanza hier ausprobieren und durch die körperliche Arbeit eine Alltagsstruktur, neue Perspektiven und seelisches Gleichgewicht gewinnen.“ Am

Obermarkt hat Philipp Krug das Aufwind-Projekt der Stadtmikerei Stadtschwarm unterstützt und für die Räumlichkeiten Tische, Bänke und einen Tresen gebaut. „Als Hausmeister haben wir eine sehr gute Aufgabenteilung hinbekommen“, sagt Philipp Krug. „Und wir können dabei auch voneinander lernen.“

Da es bei Aufwind immer wieder spannende neue Projekte und Aktionen gibt, lässt der nächste Arbeitsauftrag für die beiden sicher nicht lange auf sich warten.

Inhalt Juli 2020

Seite 1

- Jeder Tag eine Wundertüte

Seite 2

- Digital in Richtung Zukunft

Seite 3

- Ein Zeichen der Solidarität
- Für therapeutische Gruppenangebote

Seite 4

- Bewegung hilft Körper und Seele

Digital in Richtung Zukunft

Aufwinds IT-Magier Thomas Pruin und Kevin Becker machen es möglich



Thomas Pruin (rechts) und Kevin Becker sind die externen IT-Techniker für Aufwind e.V.

„Wir sind Administratoren“, sagen Thomas Pruin und Kevin Becker. „Normalerweise sitzen wir in einem Keller, wo uns niemand sieht.“ Doch immer, wenn die beiden IT-Techniker als externe Mitarbeiter für den Verein Aufwind im Einsatz sind, werden sie ein Stück weit sichtbar.

In die einzelnen Bereiche des Vereins liefern sie je nach Bedarf PCs, installieren die Software oder bauen Server auf. Viel zu tun gab es, als vor einigen Jahren die Vereinszentrale von der Bremer Straße in die Eschweger Neustadt umgezogen ist. Im neuen Gebäude mussten alle Büros digital ausgestattet werden. Im vergangenen Dezember rüsteten die IT-Fachleute dann die Telefonanlage um und verbanden die Anschlüsse zu einem Firmennetzwerk. „Für uns ist es ganz normale Arbeit“, sagt Thomas Pruin. „Doch anderen Menschen kann es schonmal wie Magie vorkommen.“ Seit über 20 Jahren sorgt er bereits dafür, dass im Verein Aufwind alle Bits und Bytes durch die richtigen Leitungen fließen, und ist mit dem Verein und seinen technischen Möglichkeiten gewachsen. Mit Beginn des Corona-Kontaktverbots im März hieß es für Thomas Pruin und seinen Mitarbeiter wieder einmal, Neuland zu betreten: Eine Videokonferenz mit Live-Schaltfläche sollte aufgebaut werden.

Die Mitglieder der Steuerungsgruppe „Sozialraumorientierung“ treffen sich in Eschwege in bestimmten Abständen mit Prof. Wolfgang Hinte von der Universität Duisburg-Essen, der das wissenschaftliche Konzept entwickelt hat, und beraten über die Umsetzung im Werra-Meißner-Kreis.

Neben den Vertreter*innen der sozialen Einrichtungen und Vereine in der Region sind auch die Mitarbeitenden einzelner Fachbereiche der Kreisverwaltung daran beteiligt. Wegen der Kontakteinschränkungen musste das Treffen, das durch die Aufwind-Vorstände Hartmut Kleiber und Andrea Röth organisiert wurde, zum Teil in den virtuellen Raum verlegt werden. Die Werraland Lebenswelten stellten dazu auch reale Räumlichkeiten im Hotel Kochsberg in Grebendorf zur Verfügung. Hier bauten die IT-Techniker ihre technische Ausrüstung auf: Notebooks, Kameras und Mikrofone. Das Geschehen im Saal musste auf die Bildschirme der Teilnehmenden im Homeoffice übertragen werden. Die Reaktionen der Zugeschalteten sollten auf der Leinwand im Saal zu sehen sein, wo Professor Hinte, die Vorstände und weitere Mitglieder des Gremiums saßen. Thomas Pruin behielt die Übersicht, während sich die verschiedenen Bilder aufbauten.

„Es ist ein Experiment“, sagte Hartmut Kleiber. „Schließlich wollen wir jetzt alle wieder ins gemeinsame Arbeiten kommen.“ Zur Übertragung wählte Thomas Pruin ein in Deutschland entwickeltes Programm. „Wir möchten sicherstellen, dass es für die Teilnehmenden so einfach wie möglich zu verstehen und zu bedienen ist“, erklärt er. Das Mikrofon konnte mithilfe einer Gardinenstange von Mitarbeiter Kevin Becker im entsprechenden Abstand für die Sprechenden vor Ort angereicht werden. „Können mich alle hören?“, fragte Prof. Hinte versuchsweise. Die zugeschalteten Teilnehmenden reckten vor ihren Bildschirmerkameras die Daumen in die Höhe. Sehen konnten sich alle, doch anfangs rauschte es noch etwas, solange alle Teilnehmenden gleichzeitig ihre Mikros geöffnet hatten. Regeln wurden aufgestellt. Wer etwas sagen wollte, musste Winken und öffnete dann sein Mikrofon. Professor Hinte konnte sich das Lachen nicht verkneifen: „Jetzt können wir uns vorstellen, wie das in den Video-Konferenzen der Ministerpräsident*innen so abläuft. Genau so sieht es da jetzt sicher auch aus.“ Mehr und mehr fand das Gespräch anschließend seinen Rhythmus. Die Punkte auf der Tagesordnung konnten alle besprochen werden.

Am Ende zeigten sich alle begeistert, dass die Videokonferenz so gut geklappt hatte. Thomas Pruin ist zufrieden. „Die Digitalisierung geht jetzt mit großen Schritten voran“, sagt er. „Die Leute stellen fest, wie nützlich die Technik ist. Auch für mich war das ein Highlight. Sicherlich werden wir die Technik in Zukunft noch öfter verwenden und dieses Angebot weiter ausbauen.“



Für die Teilnehmenden an der Videokonferenz war dieser Bildschirm zu sehen

Ein Zeichen der Solidarität

Aufwind organisiert Lebensmittelspenden für Menschen in Not

Um die Ausbreitung des Sars-CoV-2-Virus zu verhindern, traten im März die Kontaktbeschränkungen in Kraft. Die Not hilfsbedürftiger Menschen jedoch ging weiter, sie nahm sogar noch zu. Zusammen mit den Werraland Lebenswelten sprang der Verein Aufwind in die Versorgungslücke ein, als die Tafeln in Eschwege und Witzzenhausen die Verteilung an bedürftige Bürger*innen wegen Ansteckungsgefahr kurzfristig eingestellt hatten. Am Hessianring in Eschwege konnten so vor Ostern zwei Wochen lang an je zwei Ausgabtagen gespendete Lebensmittel verteilt werden. Die Nachfrage war groß – „Abstand halten“ hieß die Devise. Ehrenamtlich Helfende sorgten dafür, dass die Hygienemaßnahmen sicher umgesetzt werden konnten. Die Lebensmittel wurden von Supermärkten gespendet oder von Läden wie dem Bioland-Hof Sandrock in Wehretal. Ein anonymer Wohltäter gab

680 Euro. „Viele Menschen sind auf Hilfe angewiesen“, sagt Aufwind-Vorstand Hartmut Kleiber. „Wir freuen uns, dass wir etwas tun können.“ In Witzzenhausen unterstützte Aufwind die Aktion der evangelischen Kirche und der Stadt: „Helfen statt Hamstern“. Hier können Kund*innen Tüten mit Lebensmitteln im Wert von 5 Euro im tegut-Markt und bei Herkules kaufen und diese als Spende an der Kasse hinterlegen. Am Gastwerk verteilten die Helfer*innen diese an Tafelkund*innen und andere Menschen, die durch die Pandemie in akute Not geraten sind. Im Juni wurde die Verteilung wieder von der Tafel übernommen. Unter dem Namen „Gut eingetütet“ wurde diese langfristige Aktion auch in Eschwege gestartet, und zwar von der Freiwilligenagentur „Omnibus“ der Evangelischen Familienbildungsstätte (FBS), Aufwind und den Werraland Lebenswelten. In den Nahkauf-Märkten der Integra-

tionsfirma „stellenwert“ sowie bei Edeka in Reichensachsen und Wanfried, Kaufland und tegut in Eschwege können die Tüten gekauft und gespendet werden. Unterstützt wird die Aktion von der BKK Werra-Meißner, der Stadt Eschwege, Foodsharing und der Eschweger Tafel. (Termine für die Ausgabe der Tüten siehe Seite 4)



Helfen freiwillig und geben gespendete Lebensmittel aus: Carlos Tangerino, Tim Martin, Rana Al Jammal und Veronika Küllmer. (Foto: Lars Winter)

Für therapeutische Gruppenangebote

BKK Werra-Meißner spendet 600 Euro an APP

Pflegedienstleiterin Gabi Grund sowie ihr Team, Claudia Hoberock, Magdalena Ruhl und Anja Schubert freuen sich über die Unterstützung durch die BKK Werra-Meißner. Für die neuen Therapie- und Gruppenräume übergab BKK-Vorstand Harald Klement der Ambulanten Psychiatrischen Pflege (APP) Werra-Meißner einen Wandbildschirm im Wert von 600 Euro. Im Ruhe- und Gymnastikraum können Achtsamkeitstrainings, Muskelentspannung oder Qi Gong nun auch mit Hilfe von Videos durchgeführt werden. In gemeinsamen Übungen bei farbig gedimmtem Licht lernen die Klient*innen so, sich selbst wahrzunehmen und zu entspannen, um den Verlauf ihrer seelischen Krankheit oder die Bewältigung ihrer Krise positiv zu beeinflussen. „Präventionsmaßnahmen zu begleiten ist der BKK ein wichtiges Anliegen“, sagt Harald Klement. „Die Effekte für Menschen in Krisensituationen, die durch solche Maßnahmen früh aufgefangen und begleitet werden, stellen sich messbar dar. Die Menschen entwickeln sich positiv.“

Auch wir als Krankenkasse haben einen Vorteil davon, denn Prävention hilft uns, später anfallende Kosten zu vermeiden.“ Aufwind-Vorstand Hartmut Kleiber ist zufrieden, wie das Angebot der APP, die 2016 gestartet ist, angenommen wird. „Es ist für alle eine Win-Win-Situation, sowohl für

die Klient*innen als auch für die Krankenkassen, wenn man frühzeitig aktiv wird“, betont er. „Wir werden von Seiten des Klinikums Werra-Meißner unterstützt und arbeiten intensiv mit den psychiatrischen Abteilungen und den Institutsambulanzen zusammen.“



APP-Mitarbeiterin Magdalena Ruhl (links) und Pflegedienstleiterin Gabi Grund (rechts) mit Harald Klement, Vorstand der BKK Werra-Meißner, die für den Wandbildschirm gespendet hat.