



# CarINfo

Aktuelles aus der Caritas-Kreisstelle Ingolstadt

Liebe Leserinnen und Leser,

angesichts manch schlechter Nachrichten und leerer Kassen allerorten fällt es nicht gerade leicht, mit Optimismus in die Zukunft zu blicken. Aufgrund des Sparzwanges bei Staat und Kommune – und ebenso bei Kirche/Caritas – gehen wir schwierigen Zeiten entgegen. Gerade auch im sozialen Bereich dürften deshalb schmerzliche Veränderungen mit Einbußen beim Leistungsspektrum unumgänglich sein.

Wir stehen somit vor der Herausforderung, mit (nur noch) beschränkt zur Verfügung stehenden Finanzmitteln die sozialen Unterstützungssysteme leistungsfähig zu halten und so den sozialen Frieden nicht zu gefährden.

Wie Sie aus den Beiträgen der neuesten CarINfo ersehen können, ist die Caritas-Kreisstelle Ingolstadt aber weiterhin mit viel Herzblut bei der Sache – zum Wohle der Bürger der Stadt Ingolstadt.

Ihr  
Bernd Leitner

## Seite 2

- ◆ Die Bahnhofsmision im Interview
- ◆ Tag der Migrantinnen 2023

## Seite 3

- ◆ „MEHR Achtsamkeit – WENIGER Stress“

## Seite 4

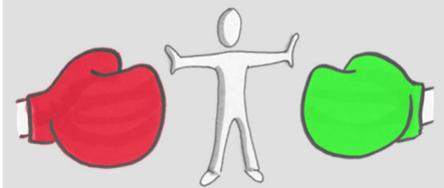
- ◆ Frauenhaus: Second Stage

## Seite 5

- ◆ Suchtberatung stellt sich neuen Herausforderungen

## Seite 6

- ◆ „Gesundheitsstunde“ am Katherl



## Gewaltsituationen meistern

Am 16.04.2024 wird Frau Lyaysan Kovganyuk, Erziehungswissenschaftlerin (B.A.) und Deeskalations-Trainerin darüber informieren, wie Menschen sicher und proaktiv deeskalieren können. In dem Vortrag wird es sowohl um physische wie auch verbale Gewalt gehen. Der Vortrag richtet sich an alle Menschen, die sich für dieses Thema interessieren bzw. sich damit konfrontiert sehen.

**Anmeldung unter  
0841 309100**

## Die Bahnhofsmision im Interview

TV Ingolstadt berichtete in einem ausführlichen Beitrag über die vielfältige Arbeit der Bahnhofsmision Ingolstadt. Im Jahr 2023 wurden insgesamt 5802 Personen am Hauptbahnhof Ingolstadt Hilfe geleistet. Stark am Steigen sind materielle Unterstützungen wie die Ausgabe von kleinen Brotzeiten und Getränken. Neben Reisenden suchen auch vereinsamte oder psychisch angeschlagene Menschen die Bahnhofsmision als „Sozialstation am Bahnhof“ auf.

Gut angenommen wird inzwischen auch das Angebot der mobilen Reisehilfen. Hier begleiten Ehrenamtliche Menschen mit einem Handicap im Nahverkehr. Der ehrenamtliche Dienst wird von Montag bis Freitag jeweils von 9 bis 17 Uhr angeboten, Träger sind die Caritas und die Diakonie.

Wenn Sie sich den ausführlichen Filmbeitrag ansehen möchten, kopieren Sie einfach den Link [https://www.tvingolstadt.de/mediathek/video/240131\\_miteinander\\_bahnhofsmision-mp4/](https://www.tvingolstadt.de/mediathek/video/240131_miteinander_bahnhofsmision-mp4/)



Auf dem Foto: die Reporterin von TV Ingolstadt im Interview mit der Ehrenamtlichen Sabine Licht

Mehr Informationen erhalten Sie direkt bei der Bahnhofsmision bzw. bei Herrn Bernhard Gruber unter 0841 309128.

## Tag der Migranten 2023



Bereits vor 23 Jahren wurde der Internationale Tag der Migranten von den Vereinten Nationen ins Leben gerufen. Dafür wurde der 18. Dezember festgelegt.

Wir haben den Tag zum Anlass genommen, den von der Caritas-Kreisstelle Ingolstadt betreuen Migranten einmal Danke zu sagen und unsere Anerkennung für die bisherige Integrationsleistung auszudrücken. Dafür gab es für jeden Besucher/-in an diesem Tag eine Rose.

Wir sind froh, all diese Menschen in unserer Gesellschaft zu haben, mit Ihnen zu einer Gemeinschaft zusammenzuwachsen und gegenseitig voneinander zu lernen. Unsere Klienten und Klientinnen haben sich auf jeden Fall sehr über die kleine Aufmerksamkeit gefreut! - Ein Klient sogar so sehr, dass er am nächsten Tag selbst mit einem kleinen Blumenstrauß vor unserer Tür stand.

## **„MEHR Achtsamkeit – WENIGER Stress“**

Seit dem 19.01.2024 haben Klient\*innen der Beratungsstelle für psychische Gesundheit die Möglichkeit, an einem ganz besonderen Kurs teilzunehmen. Das Kursprogramm bietet eine umfassende Unterstützung für Menschen mit psychischen Belastungen und Erkrankungen, die aktiv an ihrem Stress arbeiten und dabei die Grundhaltung der Achtsamkeit erlernen wollen.

Der Kurs besteht aus einer Kombination von theoretischem Wissen und praktischen Übungen, die speziell auf die Bedürfnisse zugeschnitten werden. Es werden verschiedene Aspekte der Achtsamkeit und Stressbewältigung behandelt, um negative Gedankenmuster zu erkennen und zu verändern, Stress abzubauen und die Resilienz zu stärken. Der Kurs umfasst konkret folgende Inhalte:

- ◆ Einführung in die Achtsamkeit und den Stress: Vermittlung der Grundlagen der Achtsamkeit und des Stressgeschehens
- ◆ Stressreduktionstechniken: Erlernen von verschiedenen Strategien, um mit Stress umzugehen und die Belastbarkeit zu erhöhen
- ◆ Kennenlernen und Anwenden von Techniken wie Körperübungen, Atemübungen, Progressive Muskelentspannung und Meditation
- ◆ Umgang mit Gedanken, Gefühlen, Bewertungen: Erkennen und Veränderung negativer Gedankenmuster. Stoppen negativer Selbstgespräche und Entwicklung einer positiven Denkweise.
- ◆ Austausch und Unterstützung durch Gruppendiskussion

Der Kurs wird angeleitet von Miriam Hirsch, Trainerin für Achtsamkeit, Stressmanagement und Progressive Muskelentspannung. Finanziert wird der Kurs über die Audi-Belegschafts-spende 2023. An dieser Stelle möchten wir uns dafür nochmals, auch im Namen unserer Klient\*innen, herzlich bedanken.



### **Werbung in eigener Sache:**

Die Beratungsstelle für psychische Gesundheit sucht zum 01.05.2024 eine neue Kollegin oder einen neuen Kollegen für den gerontopsychiatrischen Fachdienst. Zu den Aufgaben gehören Beratung und Begleitung von Menschen über 60 Jahren mit einer psychischen Erkrankung und deren Angehörige, auch im Rahmen von Haus- und Klinikbesuchen, Einzelfall- und Gruppenarbeit, Prävention und Öffentlichkeitsarbeit sowie Krisenintervention im Zweier-team im Rahmen des Krisendienstes Psychiatrie im Tagdienst. Wenn Sie mehr über die Stelle erfahren möchten, können Sie sich gerne an die Fachdienstleitung Maika Böhme wenden (Tel. 0841 309100).

## **Second Stage – der Übergang vom Frauenhaus in die eigene Wohnung**

Seit 01.11.2023 profitieren von Gewalt betroffene Frauen und ihre Kinder im Caritas-Frauenhaus Ingolstadt von dem Projekt „Second-Stage“. Diese Frauen werden bei der Suche und dem Übergang in eine eigene Wohnung begleitet, unterstützt und psychosozial betreut, um den begonnenen Weg der Gewaltfreiheit in dieser schwierigen Lebensphase bewältigen zu können. Die Aufenthaltsdauer im Frauenhaus soll dadurch reduziert und Frauenhausplätze so schneller wieder für Akutfälle zur Verfügung stehen. Mit dem Angebot Second-Stage fand daher eine dringend notwendige Erweiterung des Frauenunterstützungssystems in der Region statt, mit dem Ziel die Frauen beim (zweiten) Schritt in ein gewaltfreies und selbstbestimmtes Leben passgenau und nachhaltig zu unterstützen. Aktuell werden im Second-Stage-Projekt 6 Frauen und 6 Kinder unterstützt.

Die Hilfe umfasst zum einen das Übergangsmanagement und zum anderen die begleitende psychosoziale Beratung und Betreuung. Für den zweiten Schritt in ein gewaltfreies Leben unterstützt und begleitet das Second-Stage-Projekt durch Hausbesuche, Bürotermine, Telefonate oder Gruppenaktivitäten unter anderem bei folgenden Themenbereichen:

- ◆ Hilfe bei der Suche nach geeignetem Wohnraum
- ◆ Begleitung z.B. bei der Wohnungsbesichtigung, zu Rechtsanwaltsterminen, zur Migrationsberatung oder zum Jugendamt
- ◆ Unterstützung beim Umzug
- ◆ Hilfe bei der beruflichen/schulischen Orientierung und der Integration in die Arbeitswelt
- ◆ Unterstützung und Stabilisierung der Mütter und Kinder am neuen Wohnort, z.B. durch Gespräche in Kindergärten, Anbindung in Stadtteiltreffs und Vereinen sowie Eingliederung in das örtliche Hilfesystem

### **Second Stage sucht ständig neue Kooperationen!**

Sie verfügen über Wohnraum oder kennen jemanden, der Wohnungen in Ingolstadt und Umgebung vermietet?

Wir suchen auch Partner/innen, die die Frauen handwerklich unterstützen können – zum Beispiel beim Umzug oder bei Elektro- oder Schreinerarbeiten.

### **Bitte kontaktieren Sie uns, wenn Sie ein entsprechendes Angebot haben!**

Frauenhaus Ingolstadt – Second Stage  
Postfach 10 0 44, 85002 Ingolstadt  
Telefon 08 41 / 30 97 05  
[second.stage@caritas-ingolstadt.de](mailto:second.stage@caritas-ingolstadt.de)



# Suchtberatung stellt sich neuen Herausforderungen

Nicht erst seit der Corona-Pandemie haben wir uns als Suchtberatungsstelle auf den Weg gemacht, die Zugangswege zu unserem Beratungsangebot digitaler und dadurch für Hilfesuchende leichter zugänglich zu gestalten. 2023 haben wir diesen Weg konsequent weiterverfolgt und konnten unser digitales Beratungsangebot als bisher einzige Suchtberatungsstelle in der Region durch die Teilnahme an der träger- und länderübergreifenden Plattform „DigiSucht“ erweitern. Neben Onlineberatung bietet diese Plattform zusätzliche Tools wie ein Konsumtagebuch und einen Notfallkoffer mit konkreten Handlungsstrategien im Umgang mit Rückfall-Risikosituationen. Damit sind wir neben unseren Social-media-Kanälen und den Plattformen des Deutschen Caritasverbandes sowie der Landesstelle Glücksspielsucht in Bayern nun über vier unterschiedliche Wege online erreichbar.

Darüber hinaus beteiligen wir uns seit 2023 an einem bundesweit einzigartigen Angebot: dem

„Streetwork-Projekt“ der Landesstelle Glücksspielsucht in Bayern. Damit soll der zunehmenden Online-Präsenz der Glücksspielindustrie, die damit allein in Deutschland Milliardenbeträge umsetzt, entgegengewirkt werden. Die Mitarbeitenden sind dabei in verschiedenen sozialen Medien unterwegs und nehmen Kontakt mit Nutzer\_innen auf, die Glücksspiele oder Games mit Glücksspielelementen spielen, um diese auf mögliche Risiken hinzuweisen, aufzuklären und über Hilfeangebote im Falle eines problematischen Spielverhaltens zu informieren.

Gespannt blicken wir auf die Veränderungen unserer Arbeit, die durch die geplante Einführung des Canabisgesetzes auf uns zukommen werden. Unsere Aufgabe als Beratungsstelle für Erwachsene sehen wir hier neben der Beratung von Betroffenen vorrangig in der Vermittlung von Risikokonsum-Kompetenz und der Beratung von Eltern konsumierender und suchtgefährdeter minderjähriger Kinder. Für eine fachlich konstruktive Zusammenarbeit mit etwaigen regionalen Anbauvereinigungen (Cannabis Social Clubs) stehen wir selbstverständlich zur Verfügung.

Auf kommunaler Ebene werden wir auch in diesem Jahr nicht müde werden, den Finger in die offene Wunde der ärztlichen Unterversorgung substituierter Opiatabhängiger zu legen und uns für die Belange dieser Klient\_innen einzusetzen. Auch die besondere Situation von Kindern aus suchtbelasteten Familien werden wir nicht aus den Augen verlieren.

Weitere Informationen erhalten Sie bei Monika Gabler, Fachdienstleitung Suchtambulanz, Tel. 0841 309-300



## „Gesundheitsstunde“ am Katherl

Erstmalig organisierte die Jugendsozialarbeit am Katharinen-Gymnasium am 25.01.2024 einen Workshop „Gesundheitsstunde“, zu der sich Schüler\*innen von der 7. bis zur 12. Jahrgangsstufe anmelden konnten. In 90 Minuten wurden viele praktische Tipps und Informationen zum Umgang mit Stress und damit zusammenhängenden Schlafproblemen vermittelt.

Eine externe Referentin – online im Filmsaal zugeschaltet – erarbeitete mit den Teilnehmenden hilfreiche Atemtechniken und Entspannungsübungen. Den Jugendlichen wurde gezeigt, wie sie schneller einschlafen und besser durchschlafen können, um so morgens einfacher, erholter und energiegeladener aufzustehen. Dies kann es erleichtern, regeneriert und motiviert in den (Schul-)Tag zu starten.



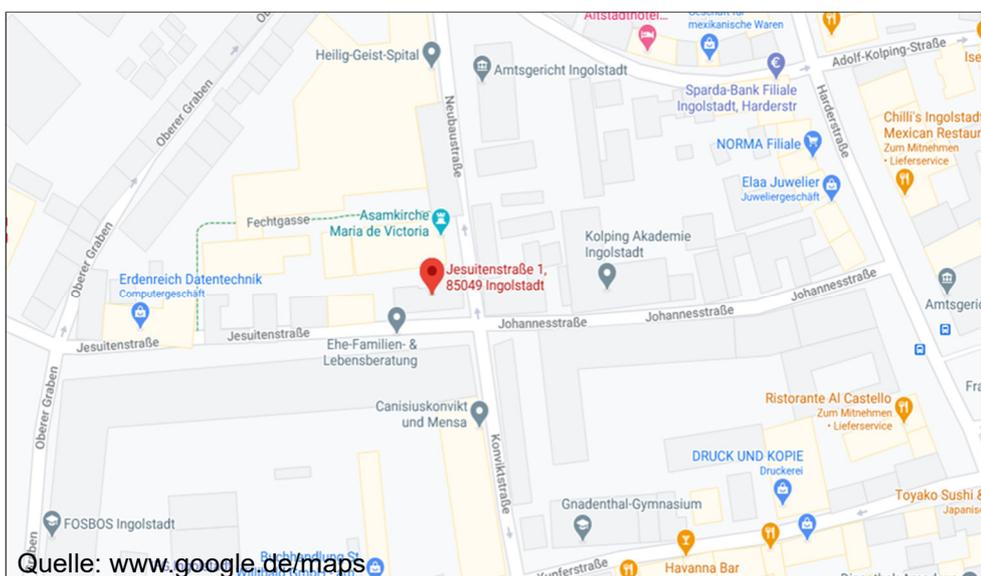
Die Gesundheit spielt eine große Rolle dabei, wie man sich fühlt und was man in der Lage ist, selbst dafür zu tun. Die Auseinandersetzung mit den Themen Stressreduktion und Entspannung, gesunder Schlaf, körperliches Training, Ernährung und Stoffwechsel sind von großer Wichtigkeit, damit Schüler\*innen ihr volles Potenzial entfalten können.

Die Teilnahme von über 30 Schüler\*innen hat deutlich gezeigt, wie hoch der Bedarf für entsprechende Angebote ist und wie unkompliziert diese mit den Inhalten der Lehrpläne verknüpft werden können.

Vielen Dank an dieser Stelle an die Referentin Franziska Hermine Senn, die die Jugendlichen auch virtuell mit ihrer Art zum Mitmachen und Ausprobieren begeistern konnte. Sie ist Gesundheitswissenschaftlerin, staatl. geprüfte Heilpraktikerin und Fitnesstrainerin

mit A-, B- & Medical Fitness-Lizenz mit diversen Fortbildungen und hat sich mit ihrem ganzheitlichen Gesundheitscoaching selbstständig gemacht ([www.sennfit.de](http://www.sennfit.de)).

## Der Weg zu uns:



Quelle: [www.google.de/maps](http://www.google.de/maps)

Sie finden uns in den Räumen der Caritas-Kreisstelle Ingolstadt (Jesuitenstraße 1, 85049 Ingolstadt). Aufgrund der zentralen Lage können Sie uns mit allen Buslinien gut erreichen. Vom Zentralen Busbahnhof zu den Beratungsstellen sind es nur fünf Minuten zu Fuß. Die Barrierefreiheit ist in unserem Haus gewährleistet.

