



CarlNfo

Aktuelles aus der Caritas-Kreisstelle Ingolstadt

Liebe Leserinnen und Leser,

ein paar Highlights stechen hervor in der aktuellen CarlNfo, dem Informationsmedium der Caritas-Kreisstelle Ingolstadt:

Ob nun ein Jubiläum, das gefeiert werden will, ein Projekt mit Ehrenamtlichen oder eine gemeinschaftliche Aktion – nach der langen Zeit der Corona-Entbehungen tut es einfach gut, wenn sich Menschen wieder begegnen können.

Bei Vielen haben die vergangenen Jahre tiefgreifende Spuren hinterlassen, an Körper und Seele. Und die Belastungen für den Einzelnen sowie die gesamte Gesellschaft scheinen angesichts der Nachrichtenlage nicht geringer zu werden, weltweite Krisen wie in der Ukraine oder in Israel wirken sich auch auf das Leben in Deutschland aus.

Auch wenn es vielleicht schwerfällt, wollen wir doch hoffnungsvoll und optimistisch in die Zukunft blicken. Mit der gemeinsamen Anstrengung aller werden wir die Herausforderungen bewältigen können. Die Caritas-Kreisstelle möchte dazu ihren bescheidenen Beitrag leisten.

Ihr Bernd Leitner

Seite 1

- ◆ 75 Jahre Bahnmissionsmission Ingolstadt

Seite 2

- ◆ Gruppenangebote für Menschen mit psychischer Belastung

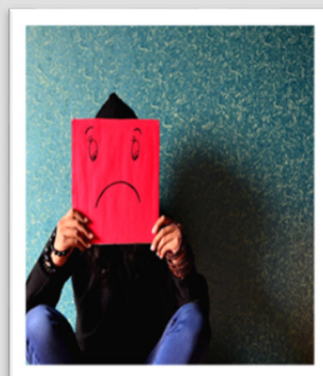
Seite 3

- ◆ Firmenlauf
- ◆ Audi Social Day

Seite 4

- ◆ Medienparcours an den Grundschulen
- ◆ Migrationsberatung 2.0

Verstimmt oder depressiv??



Am **07.12.2023** um **17.30 Uhr** wird Frau Felicitas Schweitzer, Psychologische Psychotherapeutin und Bereichsleiterin Psychologie und weitere Dienste im Zentrum für psychische Gesundheit am Klinikum Ingolstadt, darüber aufklären, wann eine Depression anfängt und wie es nach einer Diagnose weitergehen kann. Der Vortrag richtet sich an alle Interessierte, Betroffene sowie Angehörige und findet in der Jesuitenstraße 1 in Ingolstadt statt.

**Anmeldung unter
0841 309100**

75 Jahre Bahnmissionsmission in Ingolstadt

In diesem Jahr feiert die Bahnmissionsmission Ingolstadt ihren 75. Geburtstag in ökumenischer Trägerschaft von Caritas und Diakonie.

Die Jahre nach 1948 waren lange geprägt von den Wirren des zurückliegenden Zweiten Weltkrieges. Begonnen hat alles in einer einfachen Holzbaracke neben dem zerbombten Bahnhof. Viele Menschen waren unterwegs: Ehemalige Soldaten und Kriegsgefangene, Witwen, Waisen – alle auf der Suche nach Heimat und Bleibe. Die Bahnmissionsmission bot ihnen Essen und Unterkunft, Gespräche und vor allem Hoffnung auf bessere Zeiten.

Als im Jahr 1958 das neue Bahngelände fertiggestellt wurde, zog die Bahnmissionsmission direkt ans Gleis 1 – eine ideale, gut erreichbare Lage. Und hier ist sie bis heute. Wann ein Umzug in neue und damit größere, moderne Räume möglich wird, ist aktuell ungewiss.

Unser herzlicher Dank geht an die Deutsche Bahn AG für ihre Unterstützung. Sie stellt die Räume mietfrei zur Verfügung und übernimmt den Unterhalt.

Immer wieder betonen

Vertreter:innen die Wichtigkeit

und Bedeutung der Bahnmissionsmission für den Betrieb am Bahnhof und bemühen sich, gute Lösungen für beide Seiten zu finden – so wie aktuell angesichts der beengten Räumlichkeiten.

Allein in 2022 wurden über 6000 Gäste beraten, versorgt und begleitet. Die Liste der Dienstleistungen ist lang. Von der Hilfe beim Ein-, Aus- und Umsteigen über Krisenintervention und seelsorgliche Gespräche bis hin zum Aufenthalt in unseren 16 Quadratmetern. Fast 11.000 Hilfe- und Unterstützungsleistungen wurden im Jahr 2022 dokumentiert.

Ohne das enorme Zutun der aktuell 16 ehrenamtlichen Mitarbeitenden und den beiden hauptamtlichen Leitungen Heike Bergmann und Kurt Göttling wäre dies nicht möglich. Sie sorgen nicht nur für die fachliche Qualität, sondern bringen neue Ideen ein und entwickeln zeitgemäße Angebote, wie beispielsweise Bahnmissionsmission Mobil, eine Reisebegleitung im Regionalverkehr. Damit ermöglicht die Bahnmissionsmission Menschen Mobilität, die sich ein Unterwegssein mit dem Zug alleine nicht (mehr) zutrauen oder wegen körperlicher Beeinträchtigung nicht können.

Auch in schwierigen Situationen stehen die Ehrenamtlichen spontan und selbstlos zur Verfügung. Als beispielsweise die ersten Flüchtlinge aus der Ukraine im März 2022 in Ingolstadt ankamen, waren alle sofort bereit, sechs Wochen durchgehend tagsüber zu unterstützen, um den Menschen das Ankommen zu erleichtern.

Die Bahnmissionsmission Ingolstadt ist ein wichtiger Pfeiler im sozialen Leben der Stadt, aber auch der Region. Mögen sich im Laufe der Jahrzehnte die Aufgaben verändert haben, eines ist geblieben: die Bahnmissionsmission ist ein Seismograph für die sozialen Veränderungen der Gesellschaft.



Die Unterstützung der Stadt Ingolstadt, ideell und auch finanziell mit einem großzügigen Zuschuss, ist ein wertschätzendes Zeichen der Anerkennung. Recht herzlichen Dank dafür!

Die Basisfinanzierung übernehmen die beiden Träger Caritas und Diakonie.

Wir erreichen mit diesem niedrighschwelligem Angebot nicht nur Reisende, sondern auch Menschen, die sich sonst am Bahnhof aufhalten. Als „Sozialstation am Bahnhof“ sind wir immer wieder auch für vereinsamte Menschen eine leicht erreichbare Anlaufstelle. Nicht selten finden auch psychisch beeinträchtigte Personen den Weg zu uns. Frei nach dem Motto „Zuhören und Anpacken“ hilft die Bahnhofsmission Ingolstadt schnell und unbürokratisch und das schon seit 75 Jahren. Am 16.10.2023 wird dieses Jubiläum mit einem ökumenischen Gottesdienst in der Kirche St. Anton und danach im zugehörigen Pfarrsaal gefeiert.



Verfasser/Kontakt: Bernhard Gruber,
Trägervertreter Caritas der Bahnhofsmission, Tel. 0841 / 309-128

Gruppenangebote für Menschen mit psychischer Belastung

An dieser Stelle wollen wir auf das Gruppenangebot der Beratungsstelle für psychische Gesundheit aufmerksam machen. Für die Genesung und Stabilisierung ist es für viele Menschen wichtig, soziale Kontakte zu pflegen und die Wohnung zu verlassen. Unsere Gruppenangebote bieten eine gute Gelegenheit für beides.

- ♦ In unseren **Aktivierungsgruppen** frühstücken sie miteinander, kommen ins Gespräch und trainieren ihr Konzentrations- und Denkvermögen beim Lösen von kniffligen Aufgaben.
- ♦ Die **Kreativgruppe** bietet hingegen einen Raum dafür, bunt zu denken und sich in gemeinsamen Bastelprojekten zu verwirklichen.
- ♦ Um unseren Klient:innen die Möglichkeit zu geben, ihre Umgebung zu erkunden, findet einmal im Monat die **Freizeitgruppe** statt, welche immer ein anderes Ziel hat. Im September zum Beispiel dürfen unsere Klient:innen mit Alpakas wandern gehen und sich anschließend bei Kaffee und Kuchen über das Erlebte austauschen.
- ♦ Bewegung steht bei unserem Angebot „**Latschen & Ratschen**“ im Mittelpunkt. Zwei Mal im Monat trifft sich die Gruppe, um gemeinsam eine kleine Runde zu laufen. Dabei kommen immer wieder interessante Gespräche zu Stande.
- ♦ In der Gruppe „**Ganz unter uns**“ und in der **Angehörigengruppe** steht hingegen der Austausch zu verschiedenen Themen im Mittelpunkt.

- ♦ Zwei Mal im Jahr steht die Kultur im Fokus. Hier unternimmt unsere **Kulturgruppe** Ausflüge im Zeichen der Geschichte.

Um dieses vielfältige Angebot für noch mehr Menschen mit psychischer Belastung zugänglich zu machen, fügen wir im Anhang unser Plakat bei. Auf diesem sind alle Gruppen übersichtlich dargestellt. Wir würden uns freuen, wenn Sie das Plakat aufhängen bzw. unsere Angebote bewerben.

Firmenlauf – Laufen für die psychische Gesundheit

Laufen für die psychische Gesundheit war das Motto bei uns! Aus der Suchtambulanz hat uns Sandra Stenner vertreten und ist im Team des SPGI's gelaufen. Der SPGI ist ein Steuerungsverbund und trägt dazu bei, eine optimale Versorgung und Hilfe für psychisch erkrankte Menschen sicherzustellen. Auch Martin Guth, Stabstellenleiter des Krisendienstes Psychiatrie ist für den Steuerungsverbund psychische Gesundheit mitgelaufen, ebenso wie Mitarbeiter von Condrobs Ingolstadt.

Vielen Dank für Euer Engagement und Eure Ausdauer!



Audi Social Day

In bereits mehrjähriger Tradition hat die Beratungsstelle für psychische Gesundheit im Rahmen des Audi Social Day ein kostenloses Angebot für psychisch belastete bzw. psychisch kranke Nutzer:innen der Beratungsstelle organisiert.

Beim Audi Social Day engagieren sich Mitarbeitende von Audi ehrenamtlich in sozialen Einrichtungen und machen ihren positiven Einfluss in der Region geltend.

Am Samstag, 24. Juni 2023, trafen sich 7 Nutzer:innen und 2 Mitarbeiterinnen der Beratungsstelle sowie 6 Ehrenamtliche der Audi AG. Aufgeteilt in 3 Gruppen startete die Stadtrallye "*Frankenstein – Genie auf Abwegen*" – *Die Story*, jeweils online geführt über Smartphones mit liebevoll recherchierter Story und Verbindung zu Ingolstadt und mit spannenden Rätseln an den Gebäuden und Orten entlang der schönsten und bekanntesten Sehenswürdigkeiten der Altstadt. Die Teilnehmenden waren Teil der Geschichte und hatten das Ziel, das finale Rätsel zu lösen. Dies ist allen geglückt! Das wurde beim anschließenden Besuch im Eiscafé gemeinsam gefeiert.



Im Rahmen der Aktion erhielt die Beratungsstelle für psychische Gesundheit eine großzügige Spende von der Audi AG. Damit konnten die Kosten für die Stadtrallye und den anschließenden Besuch im Eiscafé gedeckt werden.

Ein rundum gelungener Tag mit vielen Begegnungen, Austausch, Gesprächen und Spaß. Vielen Dank an die Audianer:innen für ihr Engagement und ihre Unterstützung!

Alle Jahre wieder ...

... bieten wir Grundschul-JaSler (= Jugendsozialarbeiter:innen) einen Mitmachparcours zum Thema „Medien“ für die 3. Jahrgangsstufen an.

Der Hals ist trocken, die Stimme erschöpft, die eigene Energie aufgebraucht, wenn am Ende der 4 Tage 14 Klassen im 1,5h-Takt durch den Parcours geschleust wurden.

ABER: es lohnt sich!!! Die Ziele, die wir uns mit der Durchführung setzen, werden voll erreicht. Der Austausch mit den Kindern, welche Apps sie benutzen, welche Spiele sie spielen, wie lange sie sich im Internet bewegen und welche – auch negative – Erfahrungen sie schon gemacht haben, gibt viele Einblicke. Welche Rolle und welchen Einfluss Medien in der Lebenswelt von 9- bis 10-jährigen Kindern haben, ist direkt erlebbar. Umso wichtiger ist die Aufklärung!

Was ist und wie funktioniert das Internet? Welche Regeln gibt es im Umgang mit dem Internet? Wo suche ich als Kind am sichersten im Internet? Worauf muss ich beim Spielen und in den sozialen Netzwerken aufpassen? Was bedeutet eigentlich das Kürzel AGB und was muss ich dabei beachten? Diese Fragen und Themen haben wir auf aktive und ansprechende Art und Weise in diesen Parcours gepackt und somit viele Informationen ans Kind gebracht. Aber nicht nur ans Kind – auch manche Lehrkraft nahm die von uns ausgelegten Informationen zur Weiterarbeit gerne mit!

Auf ein Neues im nächsten Jahr – eventuell mit ein paar Veränderungen! Wir werden sehen!



Migrationsberatung 2.0

Der Begriff Migration ist derzeit wieder verstärkt in aller Munde. Immer schon war es so, dass vor Wahlen in Deutschland dieses Thema hohe Brisanz erlangte.

Die in letzter Zeit gekommenen Kriegsflüchtlinge aus der Ukraine nehmen neben all den anderen Flüchtlingen und Arbeitsmigranten unseren Beratungsdienst wahr. Sie bekommen umfangreiche Hilfe in sämtlichen Lebenslagen und bürokratischen Herausforderungen, um mit behördlichen Angelegenheiten und ihrem Leben vor Ort zurechtzukommen.

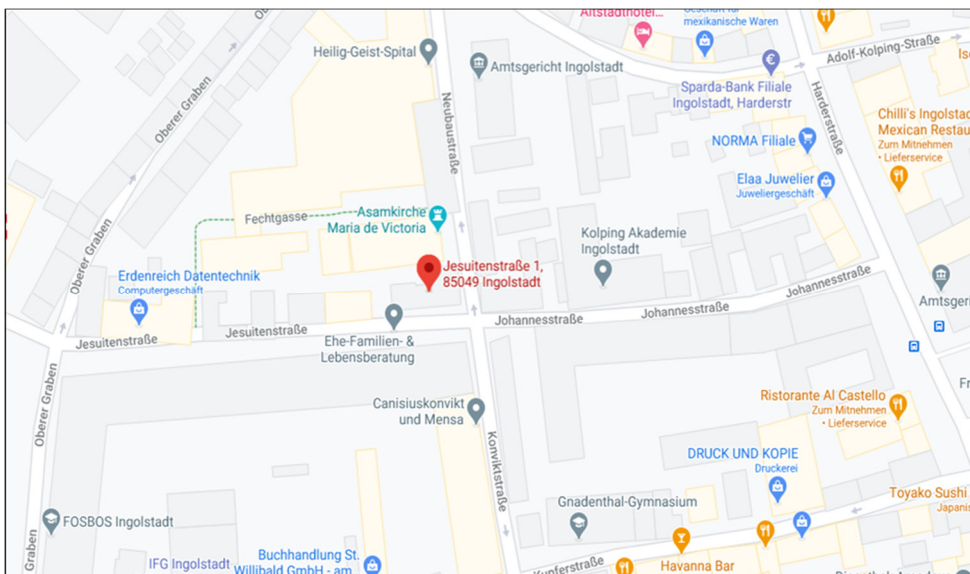
Zudem steigen die Asylbewerberzahlen rasant, aber dessen ungeachtet plant die Bundesregierung die Zuschüsse für die Migrationsberatung um rund 30% ab 2024 zu kürzen, was auch für die Caritas-Kreisstelle Ingolstadt personell nicht ohne Folgen bleiben wird. Diese Situation löst in der Tat die Frage aus, wie das alles künftig bewältigt werden kann und gute Ergebnisse in der Begleitung der Migranten und Flüchtlinge gewährleistet bleiben.

Das sich verändernde Straßenbild besonders in unseren Innenstädten wird von den Bürgern wahrgenommen und für manche als bedrohlich erlebt. Ein Gefühl von Bedrohung und Angst rührt aber auch daher, dass die von uns rein optisch als fremd wahrgenommenen Menschen unterbewusst als Personen „anderer Art“ eingeordnet werden. Hätten wir den Mut auch nur kleine Kontakte zuzulassen, sei es im Supermarkt oder im Warteraum beim Arzt, würden wir schnell merken, „sie“ oder „er“ ist ja gar nicht so anders als „wir“. Wir dürfen im direkten Kontakt erleben, dass wir alle zusammen eine große Menschheitsfamilie sind. Wir als Mitarbeitende der Caritas-Kreisstelle haben das Glück, über unsere Arbeit Berührungspunkte zu haben und somit im direkten Kontakt zu sein mit all den Migranten. Niemand von uns hat Anlass für Angst vor den Menschen, die selbst Opfer von unmenschlichen Kriegen und deren Folgen sind.

Wie wir alle wissen, kommen Migranten aus den unterschiedlichsten Gründen zu uns. Die einen dürfen kommen, um hier zu arbeiten oder zur Eheschließung. Flüchtlinge kommen vor allem aus Ländern, in denen Krieg herrscht(e) und die Situation in diesen Ländern nun so katastrophal ist, dass viele ihr Überleben nicht mehr sicherstellen können. Wir denken da besonders an den Irak, Afghanistan, Syrien und jetzt die Ukraine.

Die Flüchtlinge und anderen Migranten kommen zu uns in die Migrationsberatung. Sie erhalten Hilfe zur Integration in die deutsche Gesellschaft und Arbeitswelt. Sie sind diejenigen, die unsere größte Aufmerksamkeit erfordern. Wir begleiten sie in ihrem Prozess, in Deutschland eine neue Heimat zu finden, denn zurück nach Hause können sie zumeist nicht mehr. Sie lernen unser Alphabet, unsere Sprache und unsere Kultur zu verstehen und sich in diese Aufnahmegesellschaft einzufügen bzw. einzuleben.

Der Weg zu uns:



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.

Quelle: www.google.de/maps