

Gabriele Nicklis  
06.11.2010  
Hauptstr. 9  
76835 Gleisweiler  
Tel. 06345-3382

Gleisweiler, den

### **Tätigkeitsbericht Kontaktclub Psychisch Kranker**

Die Treffen des Kontaktclubs Psychisch Kranker finden im vierzehntäglichen Turnus im Saal des DRK in der Rot-Kreuz-Straße in Haßloch statt.

Während unserer Treffen stehen Gespräche, Kaffee und Gebäck im Vordergrund. Fast alle Teilnehmer bringen zu ihren Geburtstagen einen Extrakuchen mit. Damit sich die Gespräche nicht so oft um Krankheiten drehen, habe ich mit Gedankenanstößen versucht, einen Perspektivenwechsel herbei zu führen. Durch die Gesprächsbereitschaft hat sich eine sehr gute Atmosphäre entwickelt, die durch Offenheit geprägt ist. Es kommen ca. 10 Personen regelmäßig zu den Treffen und nach Angaben der Betroffenen kommen alle gern und regelmäßig zu den Treffen. Manche sind durch Arbeit, Krankheit oder Trauer verhindert, lassen sich dann aber entschuldigen.

Im Oktober fand unser Jahresausflug verspätet statt. Wir haben einen herrlichen Ausflug zum Vogelpark in Haßloch gemacht.

Viele Teilnehmer beklagen sich über einen eingeschränkten Bewegungsradius. Seit letztem zeige ich den Teilnehmern im Stuhlkreis einfache Bewegungsübungen, die teilweise zu Musik ausgeführt werden. Es sind keine krankengymnastischen, sondern muskelan- und entspannende Übungen, die für Personen, die viel am Schreibtisch sitzen, erdacht worden sind. Das besondere an den Übungen ist, dass sie mit viel Gelächter und eigenen Ideen aufgenommen werden. Die Teilnehmer sind hinterher voller Freude und die Augen leuchten. Oft kommt dann der Satz „Eigentlich wollte ich gar nicht kommen, weil es mir nicht gut ging, aber jetzt fühle ich mich richtig wohl!“

Mit Gruppenspielen werden auch hin und wieder die Teilnehmer motiviert mitzumachen, wie z. B. bei Bingo oder Ratespielen.

Am 15.12. wird unser Jahresabschluss stattfinden.

Mit freundlichen Grüßen  
Gez. Gabriele Nicklis  
Leiterin DRK-Kontaktclub für psychisch kranke Menschen