



Believe in the impossible, believe in life and especially in yourself!

DAS PROJEKT

Das Projekt wurde ins Leben gerufen um einen zukunftsorientierten, selbst wirksamen Weg aus psychischen Krankheiten aufzuzeigen. Das Projekt ist aber kein Ersatz zur Psychotherapie und fachärztlicher Betreuung. Es ist aber ein Ausgleich zur problemorientierten Psychotherapie um erste Schritte in die Zukunft zu machen, seine eigenen Ressourcen wiederzuerlangen um Schritt für Schritt wieder einen Alltag zu erlernen.



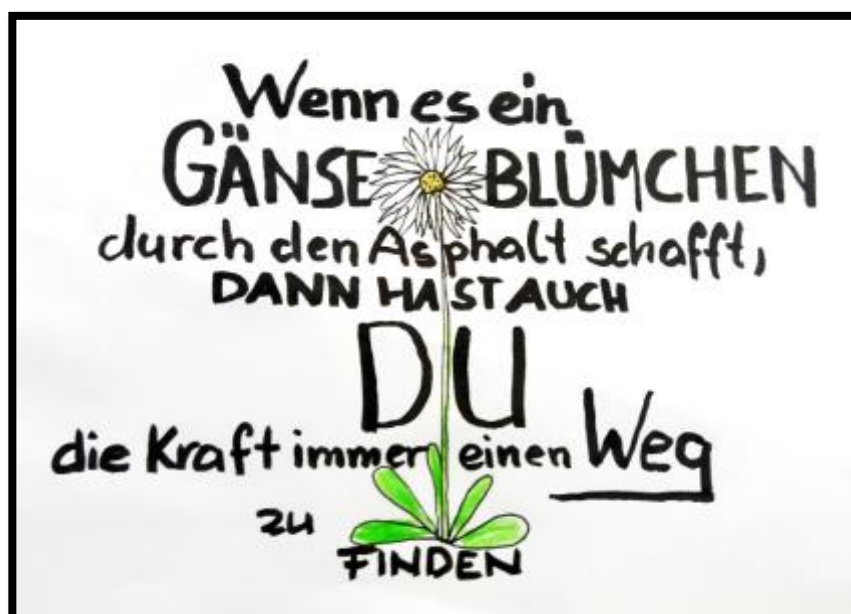
Zusätzlich wurde ein Blog ins Leben gerufen, der über das Leben mit Burnout, Depression und PTBS berichtet, und aufzeigt wie Betroffene und deren Angehörige damit Leben. Natürlich wird auch über das Projekt im Blog berichtet.

ZUKUNFTSORIENTIERT UND SELBSTWIRKSAM

Das Leben beginnt wieder neu nach der Krise!

In der Psychotherapie wird hauptsächlich Vergangenes aufgearbeitet, aber das Leben geht trotzdem weiter. Gerade in schweren Lebenskrisen, ist es wichtig die Sicht in die Zukunft nicht zu verlieren. Gerade psychisch erkrankten Menschen fällt der zukunftsorientierte Blick oft schwer. Durch den Umbau des Busses, wird der Betroffene gefordert, wieder selbst Probleme zu lösen, Lösungen zu finden und lernt vor allem wieder sich morgens aufzuraffen und wieder ein paar Stunden, selbständig an etwas zu arbeiten.

Selbstwirksamkeit ist hierbei vor allem wichtig, denn alleine mit der Einnahme von Medikamenten lösen sich die Probleme nicht. Die Aufarbeitung der Vergangenheit ist bei psychischen Krankheiten unbedingt nötig, aber auch eine neue Perspektive zu schaffen, damit das Leben wieder einen Sinn ergibt. Dabei ist es enorm wichtig, dass der Betroffene selbst, die Beine in die Hand nimmt und anfängt wieder am Leben teilzuhaben.



Das Unmögliche möglich zu machen – und dies selbst zu schaffen, macht Mut!

PROJECT BLOWBALL

Warum ein Schulbus und was soll dieser konkret bewirken?

Beim project blowball geht es darum, einen amerikanischen Schulbus nach Österreich zu bringen und diesen umzubauen. Der Bus soll später einerseits als Wohnmobil dienen, andererseits dem Verein „rezeptfrei“ als mobiler Therapie- und Coaching-Raum zur Verfügung stehen.

Dominik hat damit sehr viele Hürden zu bewältigen, was so einfach klingt, ist für einen psychisch kranken Menschen oft schwerer als wir denken.

1. Mailverkehr und Telefonate



Durch das Burnout, werden bei sämtlichen Tätigkeiten, die Ähnlichkeiten mit dem Beruf haben als Warnsignale, sogenannten Trigger wahrgenommen. Nachdem der Beruf, der ins Burnout führte, EDV-Betreuer war, schließt dies jegliche Arbeit auf dem Computer, aber auch Telefongespräche mit Firmen ein. Diese Trigger lösen auch sehr starke körperliche Symptome aus, wie unkontrollierbare Zuckungen bis zum verkrampfen des

Körpers. Daher ist es wichtig, dass gerade bei diesen organisatorischen Maßnahmen, immer jemand an Dominiks Seite ist, um ihn dabei zu unterstützen und damit er sich selbst nicht überfordert. Durch das behutsame herantasten, muss die Psyche wieder lernen, dass es möglich und machbar ist, Mails zu verfassen oder zu telefonieren ohne über seine Grenzen zu gehen. Kleine Vorschnitte sind erkennbar, eigenständiges organisieren jedoch noch nicht möglich.

Verein rezeptfrei – Bergstr.15 – 4048 Puchenau

2. Ein sehr knapper finanzieller Rahmen



Durch den knappen finanziellen Rahmen, wird diese Organisationstätigkeit nicht erleichtert, jedoch erzielt dies den gewünschten Effekt, die „Steine“ aus dem Weg räumen zu müssen.

Alternativen zu finden und

auch zu erlernen, dass man im Leben nicht alles Alleine schaffen kann. Dominik war immer ein Einzelkämpfer, daher fällt es ihm schwer um Hilfe zu bitten und diese auch anzunehmen.

3. Arbeitsalltag und Strukturen



Seit dem Zusammenbruch im September und den darauffolgenden Krankenstand, sind kleine Aufgaben im Haushalt schon Herausforderungen.

Geschirrspüler ausräumen oder Staubsaugen brachte

Dominik die erste Zeit an die Grenzen des Machbaren. Nach der Therapie sollte es ihm wieder möglich sein, ins Berufsleben einzusteigen. Durch den Umbau des Busses, sollen wieder Tagesstrukturen geschaffen werden, eine Aufgabe/Arbeit an der man täglich weiterarbeitet. Anfangs mit Unterstützung, später dann auch selbständig. Jeden Tag, bzw. jede Woche ein bisschen länger, damit nach der Krise wieder ein Vollzeitjob machbar wird.

Verein rezeptfrei – Bergstr.15 – 4048 Puchenau

4. Ein Ziel vor Augen haben



Durch die psychische Krankheit gab es plötzlich keine Zukunftsperspektive mehr, Selbstmordgedanken und die Suche nach dem Sinn des Lebens prägten den Alltag. Das Ziel, wieder gesund zu werden, ist natürlich da, aber nicht greifbar und vor allem nicht zeitlich kalkulierbar. Durch den Bus entstand ein zeitlich einschätzbares Ziel, dass auch real angreifbar, spürbar ist. Es hat dazu beigetragen, die Selbstmordgedanken zu

verwerfen, da jetzt ein machbares Ziel für die Zukunft greifbar geworden ist.

5. Der Bus für Verein rezeptfrei



Der umgebaute Schulbus, soll dem Verein als mobiler Therapie- bzw. mobiler Coaching-Raum dienen. Dort soll dann von Psychologen Therapie angeboten werden, sowie Präventivarbeit. Besonders im Bereich Resilienz und

Burnout Prävention. Dieser Bus soll aber auch nach dem Umbau für Aufklärungsarbeit verwendet werden. Das Tabuthema „psychische Krankheiten“ will der Verein brechen und mit dem, doch sehr auffälligen Bus, darauf aufmerksam machen.

Blog: www.project-blowball.at

Verein: www.verein-rezeptfrei.at

PROJEKTUNTERSTÜTZUNG

Mit ihrer Projektunterstützung, helfen sie nicht nur einen Betroffenen von Burnout, Depression und PTBS, sie legen eine Grundstock für den Verein und unterstützen somit die Aufklärungsarbeit über psychische Krankheiten.

Brechen sie mit uns das Tabuthema – jede Unterstützung hilft uns dabei!

Eine Unterstützung ist über die Homepage www.project-blowball.at oder www.verein-rezeptfrei.at möglich. Weiters finden sie auf den Webseiten Links von Büchern, wobei 5% vom Kaufpreis dem Verein zugute kommen.

Sie möchten das Projekt und den Verein anderwärtig unterstützen – kontaktieren sie uns per Mail info@project-blowball.at. Wir freuen uns über jegliche Hilfe und Unterstützung. Auch Verlinkungen zu ihren Webseiten können wir ihnen als kleines Dankeschön anbieten.

Die Zahlen der Besucher auf unserem Blog bestätigen uns täglich die Wichtigkeit dieser Aufklärungsarbeit. Der Blog konnte schon nach 2 ½ Monaten eine Besucherzahl von über 16.000 Personen nachweisen, über 36.000 mal wurden in diesem Zeitraum Seiten aufgerufen.

Bitte helfen sie uns dieses Pilotprojekt zu realisieren, damit der Verein rezeptfrei noch viele weitere Projekte, sowie Aufklärungsarbeit und Präventiearbeit realisieren kann.

Verein rezeptfrei – Bergstr.15 – 4048 Puchenuau



Project Blowball

Hallo Freunde,

vor Kurzem hat uns Maria, eine langjährige Freundin, um "Project Blowball" zwischen dir und der Maria-Domäne im Leben gehen lassen wollen. Maria und Dominik haben eine traumatische Schicksalswende und kämpfen mit einer wiederkehrenden Angst für die Möglichkeit zu leben zu finden.

Daher habe ich mich über eine Freundin, die dankbar mit einer **Benefizveranstaltung** am **18. Februar 2017** ab **18.00 Uhr im Stan's** zu unterstützen.



Es gibt gratis Punsch und Bratwürstel.

Ich erwarte auch dich am nächsten Samstag und eine kleine Spende, um den Urlaub des amerikanischen Schulbus zu einem mobilen Therapiepark zu ermöglichen und um Dominik und auch anderen betroffenen Menschen mit diesem Projekt einen Weg ins "normale Leben" zu ermöglichen.

