

Atempause 2026

Vielen Dank für Ihr Interesse am Atempause Urlaubsangebot. Für etwaige Fragen wenden Sie sich bitte an Frau Katharina Musalek entweder per Mail katharina.musalek@promente.wien oder unter der Telefonnummer +43 664 811 91 84 / +43 1 513 15 30 - 212.

Urlaub – Erholung – Trainieren von sozialen Kompetenzen

Projektbeschreibung

Das Urlaubsprojekt Atempause, gefördert von Kooperationspartner:innen, bietet ein aktivierendes Integrations- und Trainingsprogramm für Menschen mit psychischen Erkrankungen aus ganz Österreich. Mit der Durchführung der „Atempause“ wurde innerhalb der pro mente Austria der Mitgliedsverein pro mente Wien betraut.

Im Rahmen dieses mehrtägigen aktivierenden Programms wird Menschen, die sich in einem rehabilitativen Stadium befinden, neben Erholungsmomenten, ein Training zur Stärkung der sozialen Kompetenzen sowie zur (Wieder-)Entdeckung der eigenen Ressourcen geboten, um eine Anhebung des Selbstwertgefühles und infolgedessen eine Verbesserung der Lebensqualität zu erreichen.

Neben Urlaub und Erholung stehen das Trainieren der sozialen Kompetenzen und das Einüben von selbstbestimmter Aktivität in nicht vertrauter Umgebung, mit psychosozialer Unterstützung, im Mittelpunkt.

Projektziele

Menschen mit psychischen Erkrankungen aus ganz Österreich bekommen die Chance, Freizeitkompetenz zu entwickeln und die eigene Genussfähigkeit (wieder) zu entdecken und zu erleben.

„Atempause“ ist ein Programm, das nicht medizinisch, sondern im eigentlichen Sinne rehabilitativ ist. Das Projekt bietet Menschen mit psychischen Erkrankungen die Möglichkeit, ein paar Tage lang ihre vertraute Umgebung zu wechseln und damit Neues zu erleben, Selbstsicherheit zu gewinnen und soziale Kompetenzen zu erwerben bzw. zu stärken.

All dies setzt wichtige Schritte in Richtung Reintegration für Menschen mit psychischen Erkrankungen und erhöht zugleich den persönlichen Erholungswert der Reisenden.

Leistungsumfang

Die aktuellen Angebote des Atempause Urlaubprojekts beinhalten zwei 3-tägige Aufenthalte in Wallsee/NÖ für 6-7 Personen, die von erfahrenen Outdoor- und Freizeitpädagoginnen, psychosozial geschulten Personen oder Praktikantinnen und Praktikanten begleitet werden, die das soziale Kompetenztraining unterstützen und die Möglichkeit gemeinsamer Unternehmungen gewährleisten beziehungsweise im Krisenfall beistehen.

- Aufenthalt: 3 Nächte
- Einzelzimmer oder Doppelzimmer mit Dusche und WC
- Halbpension (Frühstück und Abendessen)
- Transfer Bahnhof Amstetten – Wallsee – Bahnhof Amstetten und Kleinbus vor Ort

Das Freizeitprogramm wird gemeinsam mit den Teilnehmer:innen festgelegt, um den persönlichen Erholungswert anhand von erlebter Autonomie zu fördern.

Beispiel: Ablauf eines Atempause Urlaubsaufenthalts

Um einen Einblick zu erhalten, wie ein Urlaubsaufenthalt im Rahmen des Atempause Urlaubprojekts abläuft, folgt eine kurze Beschreibung der Urlaubstage.

Abfahrt: Treffpunkt in Wien: Hauptbahnhof/Westbahnhof

Ankunft:

- gemeinsame erste Orientierung, Besprechung und Mittagessen
- Zimmerbezug und „Ankommen“ (Auspacken, etc.)
- gemeinsame Festlegung der Essenszeiten und Treffpunkte (z.B. Foyer)
- gemeinsames Abendessen
- Nachtruhe

Ablauf Urlaubstage 2-3:

- gemeinsames Frühstück mit anschließender Besprechung des Tagesablaufes
- Aufzählung der Optionen vor Ort und Orientierungsspaziergang mit Auseinandersetzung zu den örtlichen Gegebenheiten
- Mittagspause
- je nach Ressourcen ein nächster Programmpunkt z.B. Schwimmbad (Pausen erfolgen nach Bedarf der Teilnehmer:innen)
- allabendliche Rückkehr ins Hotel/Pension rechtzeitig vor dem Abendessen
- gemeinsames Abendessen und Reflexion des Tages
- Nachtruhe

Abfahrtstag:

- Gemeinsames Frühstück & Rückgabe des Zimmerschlüssels
- Abreise

Teilnahmevoraussetzungen

- Die Teilnehmer:innen sollen sich im rehabilitativen Stadium befinden.
- Die Teilnehmer:innen müssen den Alltag selbständig bewältigen können.
- Es besteht keine akute Pflegebedürftigkeit.
- Es bestehen keine akute Suchterkrankungen und/oder problematischer Umgang mit Alkohol und/oder anderen Suchtmitteln.
- Eigenverantwortlicher Umgang mit Medikamenten wird vorausgesetzt.
- Die Medikamenteneinnahme wird nicht kontrolliert oder dokumentiert.
- „Notfallmedikamente“ sind mit der behandelnden Ärztin oder behandelnden Arzt zu besprechen und sind in dementsprechender Menge mitzunehmen.
- Ebenso sollen die Teilnehmer:innen eigenverantwortlich mit Geld umgehen können (Depotverwaltung durch die Begleiter:innen ist möglich).
- Die Teilnehmer:innen sollten Bereitschaft zeigen, sich auf eine Kleingruppe und Neues einzulassen.
- Wir weisen darauf hin, dass es sich bei Atempause Urlauben um ein Gruppenangebot handelt und wir in diesem Setting keine Einzelbetreuung anbieten können.
- Eine Mobilitätseinschränkung (z.B. Gehstock, Krücke) muss vorab am Anmeldeformular bekanntgegeben werden. Wir bitten um Verständnis, dass im Rahmen des Atempause Projektes die Mitnahme von Rollstuhl, Rollator und dergleichen nicht möglich ist.
Wegzeiten von ca. 45 Minuten zu Fuß sollten für die Teilnehmer:innen mühelos bewältigbar sein.
- Zumindest eine Betreuungs- bzw. Kontaktperson muss für Notfälle angegeben werden. Bitte geben Sie die Zeiten der Erreichbarkeit am Anmeldeblatt bekannt.

Weitere wesentliche Informationen

Zur Sicherheit der Teilnehmer:innen und um im Notfall schnell und adäquat agieren zu können, ersuchen wir um eine, von der zuständigen Ärztin oder vom zuständigen Arzt, unterschriebene Medikationsliste.

Es werden gängige, rezeptfreie Medikamente in Form einer Urlaubsapothek mitgeführt. Diesbezügliche Unverträglichkeiten müssen am Anmeldeformular angegeben werden.

Für Rücksprache in Notfällen ist am Anmeldeformular eine Ansprechperson oder Einrichtung mit genauer Angabe der Telefonnummer und Zeiten der Erreichbarkeit anzuführen.

Im Falle eines akuten Krankheitsgeschehens, welches mit der Fortsetzung des Urlaubs unvereinbar ist und bei Nichteinhaltung der Teilnahmebedingungen wird der oder die Teilnehmer:in nach Rücksprache mit der Betreuungseinrichtung nach Hause geschickt. Sollte, nach Einschätzung durch das Betreuungspersonal vor Ort, eine vorzeitige Heimreise per Taxi, Rettung, Abholung oder ähnlichen Transportmitteln notwendig sein, sind die Kosten dafür von dem oder der Teilnehmer:in bzw. von der jeweiligen Einrichtung zu tragen.

Wir benötigen die Angabe einer Ansprechperson, die eine Rückreise inklusive einer allfälligen Begleitung organisieren kann.

Datenschutz

Siehe beiliegende Datenschutzerklärung im Anmeldeformular

Zahlungsbedingungen

Der Preis beinhaltet den Aufenthalt mit Halbpension, Transfer & Bus vor Ort (Wallsee NÖ) sowie anteilig Organisationskosten inklusive aller Abgaben wie Kurtaxen und Steuer. Die Kosten für Begleitpersonen und sonstige Organisationskosten werden von Kooperationspartner:innen übernommen. Der Urlaub gilt erst nach vollständiger Bezahlung des Preises bis spätestens 2 Wochen vor Abfahrt, als gebucht.

Der Gesamtbetrag ist bis spätestens 2 Wochen vor Urlaubsantritt auf das Konto bei der BAWAG P.S.K., IBAN: AT60 1400 0001 1022 0960, einzuzahlen. Die Überweisung ist mit der Rechnungsnummer und Angabe des Urlaubsortes, sowie mit dem Namen der Teilnehmerin oder des Teilnehmers zu kennzeichnen.

Bitte berücksichtigen Sie, dass Zusatzkosten entstehen:

- Es besteht die Möglichkeit mit uns an- und abzureisen. In diesem Fall wird ein Gruppenticket von uns besorgt und die Fahrtkosten von den jeweiligen Urlaubsbegleiterinnen oder Begleitern eingefordert.
- Kosten für öffentliche Verkehrsmittel.
- Diverse Ausgaben vor Ort wie Getränke, Verpflegung untertags, gesellschaftliche Aktivitäten, Eintritte, Souvenirs.
- Falls für den/die Teilnehmer:in eine außerordentliche Heimreise organisiert werden muss, sind diese Kosten von dem/der Teilnehmer:in selbst zu tragen.

Haftung

pro mente Austria als Vermittler des Projekts „Atempause“, sowie der mit dessen Durchführung beauftragte Mitgliedsverein pro mente Wien, haften nicht für Unfälle, Diebstähle oder sonstige Schäden während des Urlaubsaufenthalts und der An-/Abreise.

Die Teilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung.

Stornierung

Allfällige Stornierungen bitte ehestmöglich und nur schriftlich per:

- Post an: pro mente Wien, Grüngasse 1 A, 1040 Wien, z.Hd. Katharina Musalek
- E-Mail an: katharina.musalek@promente.wien

Stornogebühren:

ab dem 29. bis 10. Tag vor Reiseantritt 20% des Tages- oder Arrangementpreises

ab dem 9. bis 4. Tag vor Reiseantritt 30% des Tages- oder Arrangementpreises

ab 72 Stunden vor Reiseantritt 50% des Tages- oder Arrangementpreises

ab 48 Stunden vor Reiseantritt 100% des Tages- oder Arrangementpreises

Entstandene Stornogebühren werden mit dem oder der jeweiligen Teilnehmer:in abgerechnet und nach dem jeweiligen Urlaubsanbot von uns direkt an die betreffenden Unterkünfte weitergeleitet.

Der Abschluss einer privaten Reisestornoversicherung bleibt jedem oder jeder Teilnehmer:in selbst überlassen, wird aber von uns empfohlen.

Anmeldemodus

Die Anmeldung erfolgt:

- per Post an: pro mente Wien, Grüngasse 1A, 1040 Wien
- per Mail an: katharina.musalek@promente.wien

Die Anmeldung von Personen mit Erwachsenenvertretung ist nur mit Unterschrift und Stempel der zuständigen Erwachsenenvertretung gültig.

Nur eine unterzeichnete Datenschutzerklärung und ein vollständig ausgefülltes Anmeldeformular kann bearbeitet werden, wobei nicht Zutreffendes gestrichen werden soll.

Es sind keine Vorreservierungen möglich.