

Atempause 2025

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

Urlaub – Erholung – Soziales Kompetenztraining

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 aktivierenden Trainingsprogrammes wird Menschen, die sich in einem rehabilitativen Stadium befinden, neben Erholungsmomenten, ein Training zur Verbesserung der sozialen Kompetenz sowie zur (Wieder-)Entdeckung der eigenen Ressourcen geboten, um eine Stärkung 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.

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 drei 3-tägige Aufenthalte in Graz/Steiermark und Wallsee/NÖ für 5-6 Personen, die von psychosozial geschulten Personen sowie Praktikantinnen und Praktikanten begleitet werden, die das soziale Kompetenztraining unterstützen und die Möglichkeit gemeinsamer Unternehmungen gewährleisten beziehungsweise im Krisenfall beistehen. Es kommen auch Outdoor- und Freizeitpädagoginnen und Pädagogen zum Einsatz.

- Aufenthalt: 3 Nächte
- Einzelzimmer oder Doppelzimmer mit Dusche und WC
- Frühstück (Graz/Steiermark) und Halbpension (Wallsee/NÖ)
- 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: Besichtigung der Umgebung, Besprechung der Lage*
- *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 (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 psychosozialen 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 im 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 erreichbar sein.
Bitte geben Sie die Zeiten der Erreichbarkeit am Anmeldeblatt bekannt.

Wichtige Informationen

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

Es werden gängige, rezeptfreie Medikamente in Form einer Urlaubsapotheke 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 Urlauber: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 bitten um 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 Frühstück (Graz/Steiermark) oder 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.

Den Gesamtbetrag bitte bis spätestens 2 Wochen vor Urlaubsantritt auf das Konto bei der BAWAG P.S.K., IBAN: AT60 1400 0001 1022 0960, einzahlen. Bitte die Überweisung mit dem Kennwort „Atempause“ und unter Angabe des Urlaubsortes und Name der Teilnehmerin oder des Teilnehmers zu kennzeichnen.

Bitte berücksichtigen Sie, dass Zusatzkosten entstehen, u.a. folgende:

- 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 Urlauber:in eine außerordentliche Heimreise organisiert werden muss, sind diese Kosten von dem/der Urlauber: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
- Fax an: 01 39 45 448 44
-

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 Urlauber: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
- oder mittels Fax an: 01 39 45 448 44

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.