

Exkursion in den Vulkan

REUTLINGEN. Am Sonntag, 14. September, führt Diplom-Geologe Dr. Matthias Geyer ab 14 Uhr die Exkursion des Naturkundemuseums »Der Jusi – Wanderung durch einen Vulkanschlot«. Der kahle Bergücken bei Kohlberg ist in Wirklichkeit einer der über 300 Vulkanschlote des Urach-Kirchheimer Vulkangebietes. Wie kam es zu diesem Vulkanismus? Was ist das Besondere an ihm? Haben wir heute noch einen Ausbruch zu befürchten? Wie hängt die Erdwärmenutzung im Raum Bad Urach damit zusammen? Diese Fragen werden im Gelände anhand von Gesteinen und Lagerungsformen beantwortet. Der teilweise etwas steile Aufstieg auf den Jusi wird durch einen Panorama-Rundblick belohnt. Anmeldung ist erforderlich, telefonisch oder direkt an der Pforte des Naturkundemuseums. Treffpunkt ist der Wanderparkplatz Raupental an der Straße Metzinger-Kohlberg. (eg)

0 71 21/3 03 20 22

GEA-VERLOSUNG Kurzurlaub in Seefeld/Tirol

Die Gewinner

REUTLINGEN. Die Olympiaregion Seefeld in Tirol ist besonders in den Spätsommer- und Herbstwochen ein Wanderparadies par excellence. Strahlend bunte Wälder und herrlich frische Bergluft versprechen Erholung in nur weni-



Die Wirtsfamilie Seyrling freut sich auf die GEA-Leser. FOTO: PR

gen Tagen. Am Samstag gab es auf der GEA-Reiseseite drei Übernachtungen mit Halbpension und eine Spa-Anwendung im Fünf-Sterne-Haus Klosterbräu in Seefeld zu gewinnen. Das Los fiel auf Gunter Fauser aus Reutlingen. Er kann sich mit Begleitung auf ein paar erholsame Tage in der Tiroler Bergwelt freuen. In den nächsten Tagen wird er auch noch schriftlich benachrichtigt. (GEA)

Modellprojekt – »Flexible Tagesstruktur« hilft psychisch Erkrankten, ein normales Leben zu führen

Schrittweise zurück in den Alltag

VON NORBERT LEISTER

REUTLINGEN. Andrea H. (Name von der Redaktion geändert) ist 24 Jahre alt und besucht seit rund 2,5 Jahren die »Flexible Tagesstruktur« in der Gustav-Werner-Straße in Reutlingen. Jeden Werktag kommt sie, erhält hier einen Wochenplan, der stark an Schulunterricht erinnert. Nur: Es steht dann nicht Mathe, Englisch, Deutsch oder Physik drin, sondern etwa – Cafédienst, Kochgruppe, Nordic Walking, Einzelsprache, Freizeit oder Arbeitsangebot.

»Das Programm ist ganz individuell auf jeden Besucher zugeschnitten«, sagt die Sozialpädagogin Tina Sauerwald, die beim »Verein zur Förderung einer sozialen Psychiatrie« (kurz VSP) für die »Flexible Tagesstruktur« zuständig ist.

»Am Anfang dachte ich, da gehe ich nicht hin, da sind ja lauter Irre«

Offiziell gelten die Teilnehmer an diesem Projekt – das nun nach dem Modellzeitraum von drei Jahren in eine Dauerfinanzierung durch die Eingliederungshilfe des Landkreises überführt wurde – als psychisch krank.

Was das heißt? Andrea H. berichtet über ihr bisheriges Leben und was ihr wiederfahren ist: »Ich war 16, als das anfing – es fiel wie vom Himmel.« Damals war sie im Gymnasium und hatte noch nie Probleme gehabt. Anfangs vermuteten Ärzte eine Depression, später glaubte Andrea H. beim Blick in Zeitungen, in die Zukunft sehen zu können. Oder sie könne die Lottozahlen vorhersagen. »Ich war einmal überzeugt, genau die richtigen Zahlen zu wissen, ging in die Stadt und füllte einen Lottoschein aus«, sagt sie beim Gespräch. Und? »Na ja, ich habe natürlich nicht gewonnen«, lacht sie heute.

Die Probleme nahmen zu, eine spätere Diagnose lautete »paranoide Schizophrenie«. Mit 17 Jahren wurde das zur Psychose, berichtet Andrea H. – wobei darunter eine schwere, psychische Störung zu verstehen ist, die mit einem zeitweiligen Verlust des Realitätsbezugs einhergeht.

Ursachen dieser Erkrankung sind laut Andrea H. heute immer noch weitgehend unbekannt. Aber es gibt Medikamente, berichtet die junge Frau. »Sogar jede Menge.« Und ohne Nebenwirkungen sind die auch nicht. »Als ich hier zur



Tina Sauerwald leitet in Reutlingen die »Flexible Tagesstruktur« des VSP, um psychisch Erkrankten zurück in den Alltag zu helfen. FOTO: LEISTER

Tagesstruktur kam, konnte ich maximal eine Viertelstunde arbeiten, dann war ich so müde, dass ich mich hinlegen und mehrere Stunden schlafen musste«, so die 24-Jährige.

Als sie einmal auf eigene Faust die Medikamente absetzte, war der Weg zurück in die Klinik unvermeidbar. Heute weiß Andrea H., dass sie auf sich aufpassen muss. Trotz Medikamenten.

»Wenn ich zu viel erlebe, verkrafte ich das nicht, dann kann ich mich nicht mehr auf einzelne Dinge konzentrieren.« Völlige Reizüberflutung. »In einer Kirche mich auf die Ruhe besinnen, das kann helfen«, sagt die junge Frau. Sie hat im Lauf der Zeit weitere Strategien entwickelt, mit denen sie ganz gut durchkommt. Die Zeit in der »Flexiblen Tagesstruktur« hat ihr enorm geholfen, für sich selbst einen gangbaren Weg zu finden, wieder fit für ihren Alltag zu werden.

Im Oktober beginnt sie nun eine Ausbildung im pflegerischen Bereich, »das wird sicher nicht leicht, aber das ist realistisch«, sagt sie wohlüberlegt.

Danach will sie weitermachen, irgendwann Pflegemanagement studieren, die Fachhochschulreife hatte sie erreicht. »Andrea hat einen Plan für die nächsten 15 Jahre ihres Lebens«, sagt Tina Sauerwald.

»Ich war einmal überzeugt, genau die richtigen Lottozahlen zu wissen«

Andrea H. ist ihren Weg in den zurückliegenden Jahren Stück für Stück gegangen. Sie kam nach Reutlingen in eine sogenannte »Gastfamilie« – wobei es sich ebenfalls um ein VSP-Projekt handelt, das unter dem Titel »Betreutes Wohnen in Familien« läuft.

Die »flexible Tagesstruktur« habe ihr weitergeholfen, nach und nach ihren Alltag wieder in Form zu bringen. »Obwohl

ich am Anfang dachte, da gehe ich nicht hin, da sind ja lauter Irre.« Irgendwann traute sie sich doch. Und erkannte: Sie traf auf ganz nette Menschen, unter denen sie einige Freunde gefunden hat.

Obendrein spielt sie heute Gitarre in einer Band, geht einmal die Woche zum Zumba und bringt sich ehrenamtlich im Sanitätsdienst ein. Dass sie so weit gekommen ist, verdankt sie ihrer Gastfamilie, der »Tagesstruktur« und den Medikamenten. Rückblickend sagt die junge Frau extrem sortiert: »Es ist für mich wesentlich besser, viele kleine Schritte zu machen als einen großen und dann auf die Nase zu fallen.«

Angst vor Ausgrenzung hat sie aber dennoch, »wenn ich irgendwo sage, dass ich psychisch krank bin«. Schließlich seien da noch viel zu viele Vorurteile in der Gesellschaft verbreitet. Allerdings hat sie auch die Erfahrung gemacht: Wenn andere Menschen sie schon längere Zeit kennen und erst dann offenbart sie ihr kleines Geheimnis – dann ist das gar kein Problem. (GEA)

Silvester - GALA AM RHEIN

4 TAGE: 29.12.14 - 1.1.15

€ 299,-

1. Tag: Anreise mit Bummel in ST. MARTIN & PANORAMAFAHRT entlang der Mosel – was für ein Auftakt! Abends Hotelbezug. | 2. Tag: Nach dem üppigen Frühstücksbuffet FÜHRUNG durch das ehemalige REGIERUNGSVIERTEL in BONN. Die deutsche Geschichte hautnah, erleben Sie anschließend im HAUS DER GESCHICHTE. Abends reservierte Plätze im Brauhaus. | 3. Tag: Freizeit & STADTFÜHRUNG durch KÖLN. Der Höhepunkt am Abend: wo schon Kaiser & Fürsten feierten, lassen Sie die Korken knallen, Musik, Tanz, Buffets, ... um Mitternacht lassen Sie den Abend unvergessen werden. | 4. Tag: Nach dem Frühstück heißt es wieder »Augen auf!« Schließlich wartet noch eine RHEIN-PANORAMAFAHRT & ein Schmelz über RÜDESHIM auf Sie. Nachmittags Rückreise. | >> MEHR INFOS: >> WEBCODE D-RHS

Ostsee - WELLNESSTAGE

12 TAGE: 18.-29.11.14 / 2.-13.3.15

€ 599,-

1. Tag: Anreise an die Bernsteinküste an der OSTSEE. Abends Hotelbezug im 4*-Komforthotel in Strandnähe. | 2.-5. Tag: Genießen Sie Ihren Aufenthalt an der Ostsee – Zeit, um den »Akkus« wieder aufzuladen: pro Werktag erhalten Sie 2 Kuranwendungen. | 6.-7. Tag: Wer möchte, entdeckt mit uns am anwendungsfreien Wochenende DANZIG & die BERNSTEINKÜSTE (€ 39,- Aufpreis). | 8.-11. Tag: Freizeit & Anwendungen (2 x pro Tag). | 12. Tag: Rückreise. | Ihr Hotel: genießen Sie Ihren Aufenthalt im 4*-WELLNESS-HOTEL IKAR PLAZA in vollen Zügen! Ansprechende Gesamtausstattung, nur wenige Meter zum Ostseestrand. GROSSER SPA- & WELLNESSBEREICH mit Innenpool, Sauna, Whirlpool, komfortabel eingerichtete Zimmer. ... Mehr Infos unter: >> www.ikar-plaza.pl | >> MEHR INFOS: >> WEBCODE PL-OST

Bella Italia - SAISON-HÖHEPUNKT

5 TAGE: 5.-9.11.14 / 8.-12.3.15

€ 333,-

1. Tag: Anreise an den GARDASEE. In unserem eleganten 4*-VERTRAGSHOTEL werden Sie bereits erwartet. | 2. Tag: Was für ein Auftakt: Ausflug in die traumhafte Lagenstadt VENEDIG – Romantik pur! STADTFÜHRUNG & FREIZEIT für eigene Entdeckungen. | 3. Tag: In MAILAND sollten Sie die Kamera bereithalten – unsere RUNDFAHRT zeigt Ihnen die schönsten Ecken. Anschließend Führung durch den prachtvollen DOM. Danach heißt es »Gucci, Prada & Co.« – Zeit für eine SHOPPINGTOUR. | 4. Tag: »Bella Italia« am Gardasee: Besuch eines WOCHENMARKTES & PANORAMAFAHRT – traumhafte Ausblicke inklusive. Danach STADTFÜHRUNG in VERONA. Krönender Abschluss: ein typisch ITALIENISCHES ABEND im Hotel. | 5. Tag: GRAPPA-PROBE & Heimreise. | >> MEHR INFOS: >> WEBCODE I-BIT

Dresden - SAISON-HÖHEPUNKT

4 TAGE: 13.-16.11.14 / 3.-6.3.15 / 16.-19.3.15

€ 299,-

1. Tag: Anreise nach MEISSEN. Sie erleben die Stadt bei einem STADTRUNDGANG. Danach Besichtigung der PORZELANMANUFAKTUR. Abends beziehen Sie ihr 4*-FIRST-CLASS-HOTEL mitten in DRESDEN – eine TOP-Adresse! | 2. Tag: Große STADTBESICHTIGUNG mit allen Höhepunkten DRESDENS. Danach Führung & Orgelgandicht in der FRAUENKIRCHE. Nachmittags FREIZEIT für eigene Entdeckungen. Abends Gelegenheit zum Abendessen in einem typischen sächsischen Gasthaus. | 3. Tag: FÜHRUNG durch die prachtvolle SEMPEROPER. Danach Fahrt durch das DRESDENER ELBTAL – ehemals UNESCO-Welterbe. Genießen Sie vom Basteiaussichtstfelsen den tollen Ausblick. | 4. Tag: Rückreise mit Besuch im geschichtsträchtigen WEIMAR. | >> MEHR INFOS: >> WEBCODE D-DSH

Brüssel - EIN ADVENTSMÄRCHEN

4 TAGE: 5.-8.12.14 / 12.-15.12.14

€ 359,-

1. Tag: Anreise nach BRÜSSEL. Hotelbezug im exklusiven 5*-LUXUSHOTEL | >> www.softel.com. Danach Bummel über den Weihnachtsmarkt – zauberhaft! | 2. Tag: Zum Auftakt: STADTRUNDFAHRT durch Brüssel mit seinen Sehenswürdigkeiten. Nachmittags STADTFÜHRUNG in ANTWERPEN, der funkelnden Diamantenstadt. Danach Bummel über den Weihnachtsmarkt mit Spezialitäten aus aller Welt. | 3. Tag: Ein kurzer Besuch zeigt Ihnen die Stadt der Türme – GENT. Dann ein besonderes Highlight: STADTFÜHRUNG in BRÜGGE – die glänzende Perle Flanderns. Ihr Stadtbild zählt zu einem der schönsten Europas! Und erst der Weihnachtsmarkt – Romantik pur! Weihnachtschokolade und Pralinen nicht verpassen! | 4. Tag: Heimreise mit LUXEMBOURG. | >> MEHR INFOS: >> WEBCODE B-BBA

Domspatzen - WELLNESS-ADVENTSREISE

3 TAGE: 1.-3.12.14 / 8.-10.12.14 / 16.-18.12.14

€ 199,-

1. Tag: Der WEIHNACHTSMARKT in AUGSBURG empfängt Sie mit traditionellen Ständen, Adventspyramide, ... Nach dessen Besuch PANORAMA-RUNDFAHRT durch das ALTMÜHLENAL. Abends Hotelbezug im exklusiven 4/5*-WELLNESS-HOTEL | >> www.monarchbadroeggen.com | 2. Tag: Vormittags Zeit für sich & Wellness! Ihr Hotel erweist sich hierbei als exzellente Adresse. Nachmittags STADTRUNDGANG durch das weihnachtliche REGENSBURG & FREIZEIT. Abends reservierte Plätze in einer typischen Brauereigaststätte. Dann der Höhepunkt: Sie besuchen das WEIHNACHTSKONZERT der berühmten REGENSBURGER DOMSPATZEN. Ein einmaliges Erlebnis! | 3. Tag: Letzte Station: der MÜNCHNER CHRISTKINDL-MARKT. Heimreise. | >> MEHR INFOS: >> WEBCODE D-REG

LEISTUNGS-KOMPLETTPAKET:

- Reise im 4/5*-Hauser-Reisebus
- 3 Übernachtungen im 3*/5*-Hotel
- 3 x üppiges Frühstücksbuffet
- Ausflüge & Führungen im Wert von € 80,-
- Silvesterveranstaltung im »Gürzenich-Weinkeller« inklusive Live-Musik & festlichem Silvesterbuffet.
- ...das alles für nur € 299,- bei Buchung -21,-, danach + € 34,- | 5*-Hotel: + € 139,- | EZ: + € 109,- | 169,- | Standardzimmer: + € 19,- p.P.

LEISTUNGS-KOMPLETTPAKET:

- Busreise im 4/5*-Hauser-Reisebus
- 11 Nächte in tollem 4*-Wellness-Hotel
- 11 x üppiges Frühstücksbuffet
- 11 x schmackhaftes Abendessen
- Begrüßungscocktail | Arztbesuch
- 2 Kuranwendungen pro Werktag
- Wellness-Bereich, Themenabend, ...
- ...das alles für nur € 599,- (= + € 100,-) bei Buchung bis 3.11.14, danach + € 160,- | EZ: + € 149,- | Ausflugspaket/Wellnesspaket: + € 39,-

LEISTUNGS-KOMPLETTPAKET:

- Busreise im 4/5*-Hauser-Reisebus
- 4 Übernachtungen im 4*-Komforthotel
- 2 x Frühstücksbüffet & 4 x Abendessen, davon 1 x italienischer Abend mit Musik & Grappa
- Alle Ausflüge, Führungen & Zugfahrt nach Venedig & zurück im Wert von € 120,- bereits im Reisepreis inklusive!!!
- ...das alles für nur € 333,- bei Buchung bis 20.10.14, danach € 90,- Zuschlag! | EZ: + € 89,-

LEISTUNGS-KOMPLETTPAKET:

- Busreise im 4/5*-Hauser-Reisebus
- 3 Nächte im exklusiven 5*-Luxushotel
- 3 x üppiges Frühstücksbuffet
- Alle Ausflüge & Führungen mit Hauser-Reiseleitung im Wert von € 125,- inklusive!
- ...das alles schon für wirklich nur € 299,- bei Buchung bis 20.10.14, danach € 90,- Zuschlag! | EZ: + € 89,- | Begrenzte Plätze!!!

LEISTUNGS-KOMPLETTPAKET:

- Busreise im 4/5*-Hauser-Reisebus
- 3 Nächte im exklusiven 5*-Luxushotel
- 3 x üppiges Frühstücksbuffet
- Alle Ausflüge & Führungen mit Hauser-Reiseleitung im Wert von € 115,- inklusive!
- Citytax im Wert von € 14,-.
- ...das alles schon für wirklich nur € 359,- bei Buchung bis 10.11.14, danach € 90,- Zuschlag! | EZ: + € 139,- | Nicht zu lange zögern und Wunschplätze sichern!!!

LEISTUNGS-KOMPLETTPAKET:

- Busreise im 4/5*-Hauser-Reisebus
- 2 Nächte im exkl. 4/5*-Wellnesshotel
- 2 x üppiges Frühstück vom Büffet
- Eintrittskarte zum Weihnachtskonzert der Regensburger Domspatzen (Pk 4)
- Alle Ausflüge & Führungen inklusive!
- ...das alles ab € 199,- (= + € 23,-) bei Buchung bis 3.11.14, danach + € 90,- | EZ: + € 59,- | Aufpreis bessere Konzertkarten (Pk1-3): € 9,- bis € 19,- | Standardzimmer: + € 19,- p.P.

SONDERREISEN

für die Leser dieser Zeitung

All-Inclusive

MITTELMEER-KREUZFAHRT

Restplatz-Special: sichern Sie sich bis zum 22.9. die letzten Plätze für unsere All-Inclusive-Kreuzfahrt durch das östliche Mittelmeer und sichern Sie sich einen Preisvorteil von € 330,-!!!

- All-Inclusive-Getränkpaket »Allegrissimo« im Wert von € 161,- + Anreisepaket bereits im Preis inklusive! | Aktuelles MSC-Flaggsschiff.
- Anreise & Einschiffung in Venedig. | >> Bari. | >> Olympia. | >> Izmir. | >> Istanbul. | >> Auf See. | >> Dubrovnik. | >> Ausschiffung & Rücktransfer.
- 8-Tages-Kreuzfahrt: 18.-25.10.14 inkl. Leistungs- & Rückpaket:
- 7 Nächte an Bord der MSC Preziosa * * * * *
- Vollpension an Bord
- All-Inclusive-Paket »Allegrissimo« im Wert von € 161,-
- Deutschsprachige MSC-Reiseleitung
- Theater, Live-Musik, Shows, ...

>> INFOS: >> WEBCODE KF-MPROM

Nach bis 22.9.14 die letzten Plätze sichern & € 330,- sparen! | * = Preise zzgl. € 8,50 Trinkgeldempfehlung pro Nacht

ab € 899,-*

Bitte vormerken!!!

KREUZFAHRT-MESSE

Sonntag 21.9.14 in Rottweil

HAUSER-Reisen GmbH
Reisezentrum Berner Feld
78628 Rottweil
Tel.: 07141/5300-120
www.hauser-online.de

HAUSER
... einfach besser reisen!