

**Vielen Dank für Ihr Interesse** am Urlaubsangebot der Atempause. Anbei erhalten Sie, wie angefordert, die erweiterte Information, für eventuelle Fragen wenden Sie sich bitte an Frau Katharina Musalek oder Frau Eva Szanto unter der Telefonnummer 01- 513 15 30 Durchwahl 212.

## **Urlaub – Erholung – Soziales Kompetenztraining**

### **Projektbeschreibung**

Janssen Cilag Pharma GmbH fördert in Zusammenarbeit mit pro mente austria das aktivierende 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 infolge dessen eine Verbesserung der Lebensqualität zu erreichen.

„Atempause“ bietet neben Urlaub und Erholung ein soziales Kompetenztraining und das Einüben von selbstbestimmter Aktivität in nicht vertrauter Umgebung, mit psychosozialer Unterstützung.

### **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. Menschen mit psychischen Erkrankungen, haben für eine Woche lang die Möglichkeit, ihre vertraute Umgebung zu wechseln, Neues zu erleben und Selbstsicherheit zu erwerben.

Das Projekt bietet somit Menschen mit psychischen Erkrankungen einerseits die Chance, Neues in einer ungewohnten Umgebung zu erleben und andererseits spezielle Kompetenzen zu erwerben und Selbstsicherheit zu gewinnen.

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

## Leistungsumfang

Das Angebot für die Atempause Urlaubssaison 2019 beinhaltet 3 - 6 Tagesaufenthalte für jeweils 8 - 11 Personen pro Urlaubsaufenthalt. Jeder Urlaubsaufenthalt wird von psychosozial geschulten Personen und PraktikantInnen begleitet, die das soziale Kompetenztraining unterstützen und die Möglichkeit gemeinsamer Unternehmungen gewährleisten beziehungsweise im Krisenfall beistehen. Gelegentlich kommen auch Outdoor- und FreizeitpädagogInnen zum Einsatz.

- Aufenthalt 3 - 6 Nächte
- Einzelzimmer oder Doppelzimmer mit Dusche und WC, außer in der Urlaubsbeschreibung anders angegeben.
- Halbpension, außer in der Urlaubsbeschreibung anders angegeben

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

## Beispiel einer Atempause Urlaubswoche

**Um einen Einblick zu erhalten, wie eine Urlaubswoche mit Atempause abläuft, folgt eine kurze Beschreibung der Urlaubstage.**

ANREISE Urlaubstag 1:

Die Anreise zum jeweiligen Treffpunkt ist selbständig zu organisieren und zu bezahlen und ist nicht im Preis inkludiert.

Abfahrt: Als Treffpunkt wird oftmals ein öffentlicher bzw. ein bekannter Standort gewählt:

- wenn Treffpunkt in Wien: z.B. Wien Westbahnhof oder vor der pro mente Wien Zentrale in der Grüngasse 1A, 1040 Wien
- wenn Treffpunkt nicht in Wien: Bahnhof am Zielort bzw. Bahnhof zur Weiterreise > z.B. Hbf Villach, wenn Urlaubswoche in Italien verbracht wird

Ankunft:

Zimmerbezug und „Ankommen“ (Auspacken, etc.)

- gemeinsame erste Orientierung: Besichtigung der Umgebung, Besprechung der Lage
- gemeinsame Festlegung der Essenszeiten und Treffpunkte (z.B. Foyer)
- Besprechung der Medikamenteneinnahme, Geldverwaltung, Weckzeiten, etc.
- gemeinsames Abendessen

Ablauf Urlaubstag 1:

- gemeinsames Frühstück mit anschließender Besprechung des Tagesablaufes
- Aufzählung der Optionen vor Ort und Orientierungsspaziergang mit Auseinandersetzung zu den örtlichen Gegebenheiten
- Mittagspause
- Auslotung der tatsächlichen gemeinsamen Aktivitäten und Ausflüge
- je nach Ressourcen ein erster Programmpunkt (Pausen erfolgen nach Bedarf der TeilnehmerInnen)
- allabendliche Rückkehr ins Hotel/Pension rechtzeitig vor dem Abendessen
- gemeinsames Abendessen und Reflexion des Tages
- gemeinsamer Spaziergang (freiwillig)
- Nachtruhe

Verlauf der Urlaubstage 2 bis 5:

- Mitte der Urlaubswoche steht den TeilnehmerInnen ein freier Nachmittag zur Verfügung.
- gemeinsames Frühstück mit anschließender Besprechung des Tagesablaufes
- Programm (Pausen erfolgen nach Bedarf der TeilnehmerInnen)
- Mittagspause
- Programm (Pausen erfolgen nach Bedarf der TeilnehmerInnen)
- allabendliche Rückkehr ins Hotel/Pension rechtzeitig vor dem Abendessen
- gemeinsames Abendessen und Reflexion des Tages
- gemeinsamer Spaziergang (freiwillig)
- Nachtruhe

Ablauf letzter Urlaubstag :

- Programm
- Mittagspause
- Nachmittag Koffer packen (Unterstützung je nach Erfordernissen)
- letztes gemeinsames Abendessen und Rückschau auf die Urlaubswoche/Feedback
- Fragebogen/Besprechung der Heimreise (Zeiten, Ablauf etc.)
- gemeinsamer Spaziergang (freiwillig)
- Nachtruhe

## **Datenschutz**

Siehe beiliegender Datenschutzverordnung

## Teilnahmevoraussetzungen

- Die TeilnehmerInnen sollen sich im rehabilitativen Stadium befinden.
- Die TeilnehmerInnen müssen den Alltag selbständig bewältigen können.
- Es besteht keine akute Pflegebedürftigkeit
- Es besteht keine akute Suchterkrankung und/oder ein problematischer Umgang mit Alkohol und/oder anderen Suchtmitteln.
- Eigenverantwortlicher Umgang mit Medikamenten wird vorausgesetzt.

Die Medikamenteneinnahme wird nicht kontrolliert oder dokumentiert.

„Notfallmedikamente“ sind mit dem behandelnden Arzt zu besprechen und sind in dementsprechender Menge mitzunehmen.

- Ebenso sollen die TeilnehmerInnen eigenverantwortlich mit Geld umgehen können (Depotverwaltung durch die psychosozialen BegleiterInnen ist möglich).
- Die TeilnehmerInnen sollen Bereitschaft zeigen, sich auf eine Kleingruppe und Neues einzulassen.
- Wir weisen daraufhin, dass es sich bei Atempausen Urlauben um ein Gruppenangebot handelt und wird in diesem Setting keine Einzelbetreuung anbieten können.
- Eine Mobilitätseinschränkung (z.B. Gehstock, Krücke) muss vorab im Anmeldeformular bekanntgegeben werden. Wegzeiten von ca. 45 Minuten zu Fuß sollten für die TeilnehmerInnen mühelos bewältigbar sein. Wir bitten um Verständnis, dass im Rahmen des Atempause Projektes die Mitnahme von Rollstuhl, Rollator und dergleichen nicht möglich ist.
- Für die Aufenthalte in Ungarn, Italien, Kroatien und in der Slowakei sind gültige Reisedokumente (Reisepass oder Personalausweis) mitzunehmen.
- 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 UrlauberInnen und um im Notfall schnell und adäquat agieren zu können, bitten wir Sie um eine, 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 anführen.

Im Falle eines akuten Krankheitsgeschehens, welches mit der Fortsetzung des Urlaubs unvereinbar ist und bei Nichteinhaltung der Teilnahmebedingungen wird der/die UrlauberIn nach Rücksprache mit der Betreuungseinrichtung nach Hause geschickt. Ist, 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 Teilnehmer/oder der Einrichtung zu tragen.

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

## **Allgemeine Urlaubsbedingungen**

### **Zahlungsbedingungen**

Die Preise beinhalten eine Woche bzw. 4 Tage- Aufenthalt mit Halbpension, etwaige Buskosten sowie anteilig Organisationskosten inklusive aller Abgaben wie Kurtaxen und Steuer. Der Urlaub gilt erst nach vollständiger Bezahlung des Preises bis spätestens vier Wochen vor Abfahrt, als gebucht.

Den Gesamtbetrag bitte bis spätestens 3 Wochen vor Urlaubsantritt auf das Konto bei der BAWAG P.S.K., Konto-Nr. 00110220960, BLZ: 14000, einzahlen. Dies gilt, aufgrund der fortgeschrittenen Zeit, nicht für den ersten Urlaub in Wallsee/NÖ. Bitte die Überweisung mit dem Kennwort „Atempause“ und unter Angabe des Urlaubsortes und Name der Teilnehmerin/des Teilnehmers zu kennzeichnen.

Bitte berücksichtigen Sie, dass Zusatzkosten entstehen, u.a. wie

- Die An- und Abreise ist selbständig zu organisieren oder man reist gemeinsam mit uns an und zu bezahlen (außer nach Hévíz, Ungarn). Es besteht die Möglichkeit mit uns an- und abzureisen, in diesem Falle wird ein Gruppenticket von uns besorgt und die Fahrtkosten von den jeweiligen BegleiterInnen eingefordert.
- diverse Ausgaben vor Ort wie Getränke, Verpflegung untermtags, gesellschaftliche Aktivitäten, Eintritte, Souvenirs
- Falls für die Urlauberin/den Urlauber eine außerordentliche Heimreise organisiert werden muss, sind diese Kosten von der Urlauberin/dem Urlauber selbst zu tragen.

## Stornierung

Allfällige Stornierungen bitte ehestmöglich und nur schriftlich per:

Post an pro mente Wien, Grüngasse 1 A, 1040 Wien, z.Hd. Katharina Musalek

Fax an +43 1 513 15 30 – 350, E-Mail an [katharina.musalek@promente-wien.at](mailto:katharina.musalek@promente-wien.at)

## 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/der jeweiligen Teilnehmer/Teilnehmerin abgerechnet und nach dem jeweiligen Urlaubsanbot von uns direkt an die betreffenden Unterkünfte weitergeleitet.

Der Abschluss einer privaten Reisestornoversicherung bleibt jeder/m UrlauberIn selbst überlassen, wird aber von uns empfohlen.

## 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.

## Anmeldemodus

Die Anmeldung erfolgt per Post an: **pro mente Wien, Grüngasse 1 A, 1040 Wien** oder mittels Fax: **01-513 15 30-350**. Die Anmeldung von Personen, die besachswaltet werden, ist nur mit Unterschrift und Stempel der Erwachsenenvertretung gültig.

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

Um möglichst vielen Menschen einen Atempause Urlaub zu ermöglichen, gilt die Anmeldung nur für ein Atempause Angebot. Personen, die noch nie an einem Atempause Urlaub teilgenommen haben, werden im Anmeldungsvorgang bevorzugt.

Sofern Sie sich für einen weiteren Atempause Urlaub anmelden, werden Sie vorerst in einer Warteliste vermerkt. Falls ein Platz frei bleibt oder frei geworden ist, werden Sie kontaktiert.

Es sind keine Vorreservierungen möglich.