



„Café Dementi - Online mit Anfängergeist“

Jeden Montag, Mittwoch und Donnerstag zwischen 16 und 17 Uhr treffen sich im Durchschnitt zehn bis zwölf Personen in unserem „**Café PROMENZ - Online mit Anfängergeist**“. Für die Gäste, die sich aus Österreich, Deutschland, Kroatien, der Schweiz und der Türkei zuschalten, hat sich der virtuelle Raum zum Stammbeisl entwickelt. Was sie eint? Sie sind im „**Stadtteil Dementia**“ unterwegs; als Einwohner:innen, An- und Zugehörige, Expert:innen, zukünftige Bewohner:innen – oder sie sind einfach zufällig hier. Beim Streifzug durch die Gassen dieses Stadtteils, der nicht zum Ghetto werden darf, kommen sie an einem kleinen, hell erleuchtenden Lokal vorbei, Musik dringt durch die Türe, man hört Menschen lachen und vielleicht bekommt man Lust einzutreten ins „kleine Beisl, wo keiner fragt, was du hast oder bist...“ So heißt es in der geheimen Hymne dieses Zoom-Cafés, das seit drei Jahren, genauer gesagt seit 27. März 2020, 50 Wochen im Jahr drei Mal pro Woche seine virtuellen Pforten öffnet.

Anfängergeist

Das Format ist für Manche eine der positiven Nebenwirkungen der Pandemie-Jahre. „Virtin“ Katharina Klee, ehrenamtliche Unterstützerin von PROMENZ, hat es ins Leben gerufen, um die Nutzer:innen dieser Selbsthilfegruppe von und für Menschen mit Vergesslichkeit mit der Videotelefonie vertraut zu machen und ihnen so den Zugang zu den Gruppentreffen nicht nur telefonisch zu ermöglichen. Unterstützt vom technikaffinen „Anfängergeist“ der ersten Gäste, Betroffenen, An- und Zugehörigen und dem PROMENZ Vorstand entwickelte sich – auch dank Lock down – das Café-Format. Das Format, das 2021 auch in den Ö1-Katalog der Chancen aufgenommen wurde, wird seit 2022 nicht mehr gefördert. Die Trägerschaft von PROMENZ kann ab April 2023 nicht mehr fortgesetzt werden. Um das Format zu erhalten, führt die „Virtin“ das „Stammbeisl“ auf neuer Basis weiter. Nach einer Pause im Mai 2023 wird das „kleine Beisl“ im Juni als „**Café Dementi - Online mit Anfängergeist**“ wiedereröffnet.



Internationale Gäste

An jedem Öffnungstag werden die Interessent:innen per Newsletter und Facebook eingeladen. Der Newsletter enthält eine Kurzbeschreibung und einen Screenshot des letzten Beisl-Termins. Wenn das Beisl um 16 Uhr öffnet, kommen die Gäste so nach und nach aus allen Richtungen. Manchen ist es nur mehr schwer möglich, das Haus zu verlassen. Die eine lebt in der Türkei, die andere ist oft in der kroatischen Heimat. Und dann noch die Deutsch-Österreichische Freundschaft mit Humor und Schmäh.

Die Kraft der Daumen und der Karyatiden

Ein Fixpunkt – quasi die Mindestkonsumation im Beisl – ist und war von Anfang an die Teilnahme am Daumen-Yoga. Das Grundprinzip des japanischen Neurologen Yoshiya Hasgawa und ein Teil seiner Übungen wurden von der „Virtin“ um Bewegungsabläufe aus dem Bereich der TCM ergänzt. Das gemeinsame Atmen, die entspannenden Bewegungen lösten bisher bei allen Gästen, egal welchen Alters und mit welchem Hintergrund, Wohlbefinden aus. Selbst auf Gäste, deren Krankheitsweg weiter fort geschritten ist, wirkt sich dieser Fixpunkt des Café mit seinen Ritualen positiv aus.

Nachrichten und Hymne

Ein weiterer Programmpunkt in diesem Online Format ist ein Informationsteil, der von Nutzer:innen gestaltet wird. In den letzten drei Jahren umfasste diese Viertelstunde Themen von der Geschichte der Schallplatte bis zu tagesaktuellen Nachrichten, oder wie derzeit das Radio Rudolfshügel von Richard Wissinger mit historischem und Skurrilem zum aktuellen Tag. Die letzte Viertelstunde gehört der Musik und der Hymne, einer Diashow aus Screenshots vergangener Cafés zur Musik „Das kleine Beisl“ von Peter Alexander. „Dort wo das Leben noch lebenswert ist.“

Schau vorbei, wenn Du in der Gegend bist, wir freuen uns auf Dich.

Anmeldung und Infos unter katharina.klee@chello.at

Katharina Klee, MSc, ist psychosoziale Beraterin auf systemischer Basis. Seit 2020 fungiert sie als „Virtin“ auf den von ihr entwickelten Formaten „Café PROMENZ – Online mit Anfängergeist“, drei Mal pro Woche mit Gästen mit mehr oder weniger Vergesslichkeit und dem „Café Auszeit – das gepflegte Beisl für Pflegende“ für pflegende An- und Zugehörige beide Zoom-Formate werden von Gästen aus Österreich, Deutschland, der Schweiz und Kroatien gerne besucht.



„Café Auszeit- das gepflegte Beisl für Pflegende“

So wie die Gäste des „Cafe PROMENZ Online mit Anfängergeist“ im Stadtviertel „Dementia“ unterwegs sind, so sind es die Gäste des „Café Auszeit – das gepflegte Beisl für Pflegende“ im zentralen Bezirk Pflege. Im September 2020 hat mich Birgit Meinrad Schiebel mit der IG Pflege ermuntert und angeregt dieses Format zu übertragen.

Ressourcen teilen

Aus meiner Erfahrung als pflegende Angehörige in Rum bei Innsbruck, wollte ich etwas schaffen, das mir damals in Rufweite der Mutter eine Auszeit verschafft hätte
Irgendwann kommt jede, jeder hier vorbei, beruflich und privat. Einmal im Monat bietet das von der Interessensgemeinschaft Pflegenden Angehöriger finanzierte virtuelle Café Pflegenden die Möglichkeit eineinhalb angenehme, bereichernde, tröstende Stunden zu genießen. Bei uns werden vor allem Ressourcen geteilt werden, Mut und Gleichmut, Rat und Tat – keine Krankheit dominiert, da ist der pflegende Partner, dessen Frau eine demenzielle Erkrankung hat, dort die Mutter des chronisch kranken Kindes, da die Expertein aus dem Pflegebereich, usw.

This is how the light comes in

Auch hier haben wir viel erlebt und in den neuen Räumen sind neue Freundschaften und Allianzen entstanden. In der Mehrheit Frauen von den 30ern bis zu den 70ern treffen sich hier, teilen Pläne, Fachwissen und sogar manchmal Haushaltstipps und Rezepte. Sie öffnen ihre Erfahrungsschatztruhen. Kleinkind, Hund und Katz, ein Glas Wein oder eine Zigarette; hier ist alles möglich, was man für eine Auszeit schätzt. Auch das „Café Auszeit“ wird von einem Newsletter mit Safe the date und einer Zusammenfassung der wichtigsten Tipps vom letzten Zusammentreffen begleitet. Und auch hier gibt es eine Hymne. Leonhard Cohens „The Anthem“: „There is a crack in everything – this is how the light comes in.“

Gönn dir eine Auszeit, wir freuen uns auf Dich.

Anmeldung und Infos unter katharina.klee@chello.at