

# ACHTERBAHN

Unabhängige Peerbewegung für psychische Gesundheit  
STEIERMARK



## Auszeichnungen

**Couragette 2016**  
**Menschenrechtspreis des Landes Steiermark 2014**  
**Gustl58-Preis 2013**

## BETROFFENE FÜR BETROFFENE

Achterbahn Steiermark, die unabhängige Peerbewegung für psychische Gesundheit (vms. Verein Achterbahn – Plattform für Menschen mit psychischer Beeinträchtigung) entstand aus dem Verlangen von Menschen mit psychischer Krisenerfahrung, selbstbestimmt zu leben und das professionelle sozialpsychiatrische Angebot in der Steiermark durch ein niederschwelliges Angebot von Betroffenen für Betroffene zu ergänzen.

Die Gründung von Achterbahn Steiermark erfolgte im Jahr 2006. Der Verein ist auf Gemeinnützigkeit ausgerichtet und daher nicht gewinnorientiert. Fördergeber sind das Land Steiermark (Soziales, Gesundheit), die Stadt Graz (Soziales, Gesundheit) sowie die Plattform Psyche Steiermark.

## IDEEN DER ACHTERBAHN

- **Peerangebot:** Betroffene – „Expertinnen und Experten aus Erfahrung“ – die gelernt haben, mit eigener psychischer Belastung zu leben, stellen dieses Wissen Menschen in ähnlichen Situationen zur Verfügung
- **Peerberatung:** Peerberater:innen mit spezieller Ausbildung unterstützen und begleiten Menschen mit psychischen Beeinträchtigungen und in Krisensituationen im Einzelsetting auf ihrem individuellen Genesungsweg.
- **Interessensvertretung** psychisch belasteter Menschen in der Öffentlichkeit
- **Aktives Mitgestalten** bei Entscheidungen der wichtigsten sozialpsychiatrischen und politischen Institutionen
- **Vermittlung** zu und **Vernetzung** mit anderen sozialpsychiatrischen Einrichtungen
- **Trialog:** Betroffene, Angehörige und Professionist:innen gestalten gemeinsam Aktivitäten und Austausch
- **Unterschiedliche Gruppentreffen** für den Erfahrungsaustausch im Umgang mit der Erkrankung und für gemeinsame Aktivitäten

## ZIELE DER ACHTERBAHN

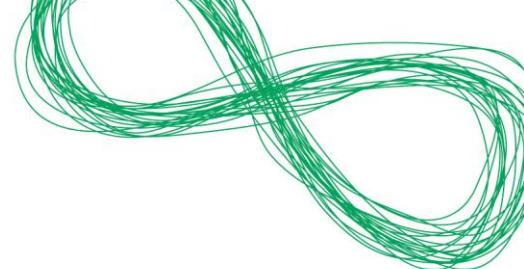
- **Entstigmatisierung** psychischer Erkrankungen in der Gesellschaft
- **Inklusion** in der Gesellschaft und nachhaltige Verbesserung der Lebenssituation von Menschen mit psychischer Beeinträchtigung
- **Unterstützung und Aufklärung** von Menschen mit psychischer Belastung
- **Förderung eines Trialogs** zwischen Betroffenen, Angehörigen und Professionist:innen
- Hilfe zur **Selbsthilfe**
- **Überwindung von Isolation** aufgrund psychischer Erkrankung

**Achterbahn Steiermark bietet keine medizinische oder therapeutische Behandlung.**  
**Professionelle Versorgung kann der Verein mit seinen Aktivitäten nicht ersetzen, aber sinnvoll ergänzen.**

# ACHTERBAHN

Unabhängige Peerbewegung für psychische Gesundheit

STEIERMARK



## VORGESCHICHTE

Nach eigenen Erfahrungen mit psychischen Erkrankungen gründete eine kleine Gruppe von Betroffenen im Jahr 2006 den Verein Achterbahn, eine Plattform für Menschen mit psychischer Beeinträchtigung mit Sitz in Graz. Um Betroffenen optimale Hilfestellung bieten zu können, macht es sich der Verein zur Aufgabe, die eigenen Erfahrungen an einen möglichst großen Kreis von Betroffenen, Angehörigen und Fachleuten weiterzugeben, sich in der Öffentlichkeit für die Anliegen, Bedürfnisse und Wünsche von Menschen mit psychischer Beeinträchtigung einzusetzen und sich mit den wichtigsten psychosozialen Einrichtungen in der Steiermark aber auch österreichweit zu vernetzen.

Ziel ist es, der Stigmatisierung und Diskriminierung von psychischer Erkrankung entgegen zu wirken und die Lebenssituation von psychisch erkrankten Menschen nachhaltig zu verbessern. Langfristig soll die Inklusion von Menschen mit psychischen Beeinträchtigungen in alle Bereiche gesellschaftlichen Lebens bewirkt werden.

## DIE AKTIVITÄTEN

### Selbsthilfegruppen

Seit dem Bestehen ist es dem Verein gelungen, in die entscheidenden politischen Gremien der Stadt Graz und des Landes Steiermark aufgenommen zu werden und Anlaufstellen für Menschen mit psychischer Beeinträchtigung in **Graz, Deutschlandsberg, Gleisdorf, Hartberg, Kapfenberg, Leibnitz, Leoben, Liezen, Südoststeiermark, Voitsberg, und Weiz** einzurichten. Dort wird einerseits den Betroffenen Beratung durch Betroffene angeboten, andererseits wird durch zahlreiche unterschiedliche Gruppenangebote (Kaffeerunden, begleitete Selbsthilfe-, Aktiv-, Kreativ- oder Wandergruppen u.v.m.) der Erfahrungs- und Informationsaustausch, sowie die Erfahrung der Selbstwirksamkeit gefördert.

### Klubhaus Achterbahn

Seit 2014 geöffnet, steht das „Klubhaus Achterbahn“ im Zentrum von Graz Betroffenen für unterschiedlichste Aktivitäten und Gruppentreffen zur Verfügung.

### Achterbahn-Garten

Im April 2015 wurde Achterbahn Steiermark von der Caritas Steiermark kostenlos und auf unbestimmte Zeit ein 400 m<sup>2</sup> großes Grundstück in Graz-St. Peter zur Verfügung gestellt. Das Areal wird unter fachlicher Begleitung gemeinsam mit Betroffenen gestaltet. Diese können dort ihr eigenes Bio-Gemüse anbauen und ohne Konsumzwang ihre Freizeit verbringen.

Testimonials für den Garten sind die bekannten Gartenexperten **Karl Ploberger** und **Angelika Ertl**.

### Online-Magazin

Achterbahn Steiermark widmet sich intensiv der Aufklärungs- und Öffentlichkeitsarbeit. Neben Broschüren, welche die breite Öffentlichkeit über psychische Erkrankungen aufklären und der Ausgrenzung und Stigmatisierung von Menschen mit psychischer Beeinträchtigung entgegenwirken sollen, führt der Verein auch ein Online-Magazin ([www.achterbahn.st](http://www.achterbahn.st)), das die Möglichkeit bietet, sehr zeitnah und aktuell über Themen rund um die Psyche zu informieren und dazu Stellung zu beziehen. Über ein Onlineformular werden Betroffene von Betroffenen beraten bzw. vernetzt.

### diverse Veranstaltungen

Bei zahlreichen Veranstaltungen wie themenbezogenen Achterbahn-Abenden, Lesungen, Konzerten, (sportlichen) Events (z.B. dem Spangerlschießen, das bis 2019 jährlich veranstaltet wurde), Kabarett- und Grillveranstaltungen im Garten der Achterbahn, sowie dem jährlichen Weihnachtsbasar kommen Interessierte, Betroffene, Angehörige und Professionist:innen zusammen. In diesem Rahmen kann Achterbahn Steiermark auf die Belange von Betroffenen aufmerksam machen, der Stigmatisierung von psychischen Erkrankungen öffentlichkeitswirksam entgegenwirken und auf die Bedeutung von Betroffeneninitiativen hinweisen.

ZVR-Zahl: 751913661

Konto: Steiermärkische Sparkasse

IBAN: AT63 2081 5000 4226 4424

BIC: STSPAT2GXXX

[www.achterbahn.st](http://www.achterbahn.st)

Hauslabgasse 9, 8010 Graz

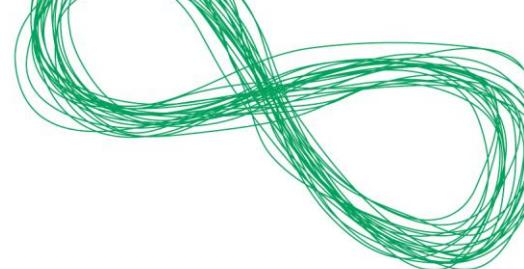
T: 0680 300 10 20

E-Mail: [office@achterbahn.st](mailto:office@achterbahn.st)

# ACHTERBAHN

Unabhängige Peerbewegung für psychische Gesundheit

STEIERMARK



## DIE AKTIVITÄTEN

### Selbsthilfe- und Themengruppen

**Ziele:** Erfahrungsaustausch, Hilfe zur Selbsthilfe, Überwindung von Isolation, Gesundheitsförderung und aktive Freizeitgestaltung.

Neben dem reichhaltigen Angebot ohne Altersbeschränkung ist es dem Verein auch ein Anliegen, jungen Erwachsenen, die aufgrund ihres Alters keinen Anspruch mehr auf eine psychosoziale Versorgung für Jugendliche haben, eine Überbrückung anzubieten. Dafür wurde im Jahr 2014 die Selbsthilfegruppe für junge Erwachsene im Alter von ca. 18 bis ca. 36 Jahren eingeführt.

Seit 2024 besteht zudem eine psychologisch begleitete Austauschgruppe für Kinder und Jugendliche zwischen 14 und 18 Jahren.

### ANGEBOT IN GRAZ:

Wenn **nicht** mit Stern (\*) markiert, werden die Gruppen ausschließlich von Erfahrungsexpert:innen mit psychischen Krisen begleitet

<b>Textiles Gestalten*</b>	Klubhaus	2x im Monat	MO	11:00 – 15:00 Uhr
<b>Achterbahn_Connect*</b> für Jugendliche, psychologisch begleitet	Klubhaus	2x im Monat	MO	15:30 – 18:00 Uhr
<b>Künstlerisches Gestalten*</b>	Klubhaus	2x im Monat	MO	11:00 – 13:30 Uhr
<b>Trialogische Gesprächsgruppe*</b>	SMZ Graz- Jakomini	1x im Monat	MO	18:30 bis 21 Uhr
<b>Kaffeerunde</b>	Klubhaus	wöchentlich	DI	10:00 – 12:30 Uhr
<b>Therapeutisch begleitete SHG*</b>	Klubhaus	2x im Monat	MI	18:00 – 19:30 Uhr
<b>SHG Depression &amp; Angst</b>	Klubhaus	2x im Monat	MI	Ab 18:00 Uhr
<b>Achterbahn-Garten</b>	Graz-St. Peter	April-Okt. wöchentlich	MI	10:00 – 13:00 Uhr
<b>Kaffeerunde (2x im Monat mit Spielegruppe)</b>	Klubhaus	wöchentlich	DO	15:30 – 18:00 Uhr
<b>Kreativcafé</b>	Klubhaus	wöchentlich	FR	11:00 – 16:00 Uhr
<b>Achterbahn unterwegs</b>	Outdoor Graz	1 x im Monat	FR	Ab 14:00 Uhr
<b>Wandergruppe*</b> mit geprüfter Wanderführerin	Steiermarkweit	3 x im Jahr	FR	Ganztägig

Die trialogische Gesprächsgruppe ist eine Veranstaltung von HPE Steiermark in Kooperation mit Achterbahn Steiermark. „Künstlerisches Gestalten“ wird von einer Kunstvermittlerin geleitet. „Achterbahn\_Connect ist ein Jugendangebot, begleitet von einem Psychologen und einer Peer. Die therapeutisch begleitete Selbsthilfegruppe wird von einem Psychotherapeuten und einer Psychotherapeutin geführt.

ZVR-Zahl: 751913661

Konto: Steiermärkische Sparkasse

IBAN: AT63 2081 5000 4226 4424

BIC: STSPAT2GXXX

[www.achterbahn.st](http://www.achterbahn.st)

Hauslabgasse 9, 8010 Graz

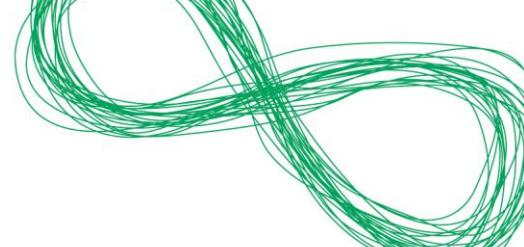
T: 0680 300 10 20

E-Mail: [office@achterbahn.st](mailto:office@achterbahn.st)

# ACHTERBAHN

Unabhängige Peerbewegung für psychische Gesundheit

STEIERMARK



## ANGEBOT IN DEN BEZIRKEN

Die Selbsthilfegruppen in den Bezirken werden ausnahmslos von Betroffenen mit psychischer Belastung begleitet.

Voitsberg	TS Voitsberg	2 x im Monat	MO	16:30 – 19:00 Uhr
Kapfenberg	SP TS	2 x im Monat	MO	16:00 – 19:00 Uhr
Hartberg	PSZ	2 x im Monat	MI	14:30 – 17:00 Uhr
Weiz	BZ	2 x im Monat	MI	15:30 – 18:00 Uhr
Deutschlandsberg	BZ Rettet d. Kind	2 x im Monat	DO	15:15 – 17:45 Uhr
Leoben	SP TS	2 x im Monat	DO	15:30 – 18:00 Uhr
Leibnitz	PSZ Leibnitz	2 x im Monat	DO	15:30 – 18:00 Uhr
Südoststeiermark	PSZ	2 x im Monat	DO	15:30 – 18:00 Uhr
Gleisdorf	Selba – Chance B	2 x im Monat	FR	15:00 – 17:30 Uhr
Liezen	BZ	2 x im Monat	FR	15:30 – 18:00 Uhr

(Nähere Informationen zu den einzelnen Angeboten siehe in der beigelegten Gruppenübersicht)

## Das Achterbahn-Team

Achterbahn Steiermark beschäftigt größtenteils Menschen, die selbst psychische Krisen durchlebt haben und seit längerem stabil sind. Das Achterbahn-Team und das Gruppenangebot sind seit dem Bestehen des Vereins stetig gewachsen. Derzeit (Stand: Mai 2023) sind 24 Mitarbeiter:innen im Verein beschäftigt. Die Fluktuation ist gering, Krankenstände nicht häufiger als in anderen Einrichtungen.

Die Qualitätssicherung erfolgt durch regelmäßige Supervisionen, Intervisionen, Weiterbildungen, eine jährliche Klausur und externe Evaluationen. Die Vernetzung mit Trägerorganisationen ermöglicht einen regelmäßigen fachlichen Austausch und die Reflexion über die Arbeit mit psychisch erkrankten Menschen.

Der Verein Achterbahn gilt daher als Best-Practice-Beispiel für die erfolgreiche berufliche (Re-)Integration von Menschen mit psychischer Erkrankung in die Arbeitswelt.

## Lehrgänge / Vortragstätigkeit

Polizeifortbildung für angehende PolizistInnen in der Steiermark (standardisiert, Empowerment Module)

Grundlehrgang Pro Humanis-Vortrag

FH Joanneum Graz – Bereich Soziale Arbeit

FH Joanneum – Akademischer Peerlehrgang

Ausbildungslehrgang der Telefonseelsorge

Mitorganisation der Basisfortbildung Offener Dialog in Graz 2023/24

ZVR-Zahl: 751913661

Konto: Steiermärkische Sparkasse

IBAN: AT63 2081 5000 4226 4424

BIC: STSPAT2GXXX

[www.achterbahn.st](http://www.achterbahn.st)

Hauslabgasse 9, 8010 Graz

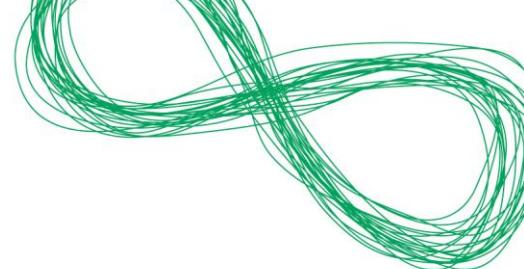
T: 0680 300 10 20

E-Mail: [office@achterbahn.st](mailto:office@achterbahn.st)

# ACHTERBAHN

Unabhängige Peerbewegung für psychische Gesundheit

STEIERMARK



## Kooperationen / Gremienarbeit

- Mitgliedschaft und Vorstandstätigkeit bei IDEE Austria – die Interessenvereinigung der Erfahrungsexpert\*innen für psychische Gesundheit
- Mitarbeit in der österreichweiten TO-Vernetzungsplattform von Betroffenenvertretungen für Menschen mit psychischer Beeinträchtigung (bis 2022)
- Mitglied in der Psychiatriekoordinationsgruppe Steiermark und Kooperation mit dort professionellen Trägerorganisationen
- Mitarbeit im Fachbeirat Weiterentwicklung psychosoziale Versorgung Stmk 2030 (2022)
- Mitarbeit in der Resonanzgruppe A 11/Land Steiermark zur Weiterentwicklung des BHG (2022)
- Kooperation mit GO-ON Suizidprävention Steiermark
- Kooperation mit dem Dachverband der psychosozialen Dienste Steiermark
- Vorstands- und Aufsichtsratstätigkeit in der Gesellschaft für seelische Gesundheit GFSG (seit 2014)
- Kooperation mit der steiermärkischen Anwaltschaft für Menschen mit Behinderung und den Beratungszentren des Landes Steiermark
- Kooperation mit der Initiative Hunger auf Kunst und Kultur (bis 2022).
- Mitarbeit im FH-Entwicklungsteam für ein Curriculum zur akadem. Peerberater:innen-Ausbildung Steiermark (2014)

## Output

Die Maßnahmen von Achterbahn Steiermark, die mittlerweile jährlich rund 5.000 Betroffenenkontakte im Jahr verzeichnen, zielen einerseits darauf ab, der Stigmatisierung und Diskriminierung von psychischer Erkrankung in der Gesellschaft entgegenzuwirken. Andererseits bietet Achterbahn Steiermark Hilfe zur Selbsthilfe und stärkt damit langfristig die Autonomie und Selbstbestimmtheit von Menschen mit psychischer Beeinträchtigung. Nicht zuletzt soll damit die Genesung von und der Umgang mit psychischer Erkrankung gefördert werden, was mit allerhöchster Wertschätzung gegenüber den Betroffenen und in Akzeptanz ihrer individuellen Handlungsspielräume und -möglichkeiten geschieht.

## KONTAKT / RÜCKFRAGEN

Achterbahn Steiermark

– **Michaela Wambacher**, Vorsitzende, Leitung

M 0664 280 09 38, [wambacher@achterbahn.st](mailto:wambacher@achterbahn.st)

– Ina Plattner, Content/Social Media/Öffentlichkeitsarbeit

M 0676 929 55 83, [plattner@achterbahn.st](mailto:plattner@achterbahn.st)

– Evelyn Konrad, Öffentlichkeitsarbeit

[konrad@achterbahn.st](mailto:konrad@achterbahn.st)

ZVR-Zahl: 751913661

Konto: Steiermärkische Sparkasse

IBAN: AT63 2081 5000 4226 4424

BIC: STSPAT2GXXX

[www.achterbahn.st](http://www.achterbahn.st)

Hauslabgasse 9, 8010 Graz

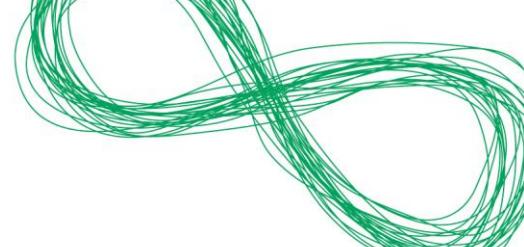
T: 0680 300 10 20

E-Mail: [office@achterbahn.st](mailto:office@achterbahn.st)

# ACHTERBAHN

Unabhängige Peerbewegung für psychische Gesundheit

STEIERMARK



[www.achterbahn.st](http://www.achterbahn.st)

Hauslabgasse 9, 8010 Graz

T: 0680 300 10 20

E-Mail: [office@achterbahn.st](mailto:office@achterbahn.st)

ZVR-Zahl: 751913661  
Konto: Steiermärkische Sparkasse  
IBAN: AT63 2081 5000 4226 4424  
BIC: STSPAT2GXXX