

# JAHRESBERICHT 2023

## HAUSHALTSPLAN 2024



## PSYCHOSOZIALES TAGESZENTRUM REGENBOGEN

1140 Wien, Hadikgasse 50

[www.regenbogenhaus.at](http://www.regenbogenhaus.at)



Gefördert vom  
Fonds Soziales Wien,  
aus Mitteln der Stadt Wien



REGENBOGEN – Verein zur gegenseitigen Hilfe – gegr. 1978  
Vorstand: Prof. Dr. Fritz Wrba, Peter Grimm, MMSt Werner Wütherich,  
DI. Robert Mandl, Ursula Strecker, Mag. DDr. Engelbert Mach

## INHALTSVERZEICHNIS

1. DANKSAGUNG	3
2. ZIELE, SCHWERPUNKTE, QUALITÄTSMERKMALE	4
3. VORWORT DES VORSTANDES	5
4. JAHRESABSCHLUSS 2023	7
5. FINANZIELLE LEISTUNGEN	8
6. FINANZIELLE AUFWENDUNGEN	9
7. GELEISTETE ARBEITSSTUNDEN (TÄTIGKEITEN IM DETAIL)	10
8. AKZEPTANZ DER ANGEBOTE DURCH DIE BESUCHER:INNEN	11
9. BESUCHER:INNEN-FREQUENZ	12
10. BERATUNGS- UND BETREUUNGSKOMPETENZ	13
11. BESUCHERINNENSTRUKTUR UND TRENDS	13
12. STATISTIK BESUCHER:INNEN NACH WOCHENTAGEN	14
13. MITARBEITER:INNEN IM JAHR 2023	15
14. TEAMENTWICKLUNG	16
15. PRAKTIKANT:INNEN UND DEREN EINDRÜCKE	17
16. QUALITÄTSSICHERUNG	19
17. VERNETZUNG MIT ANDEREN EINRICHTUNGEN	20
18. SCHWERPUNKTE UNSERES BETREUUNGSKONZEPTES	22
19. SPEZIFISCHE ANGEBOTE AN DEN EINZELNEN ÖFFNUNGSTAGEN	23
20. ANGEBOTE, FESTE UND AUSFLÜGE IM REGENBOGENHAUS	24

## **1. DANKSAGUNG**

**Im Jahr 2023 haben uns unter anderem maßgeblich unterstützt:**

Fonds Soziales Wien	A1 Telekom Austria
Elisabeth Haidler	Bezirksvertretung Wien-Penzing
Wiener Tafel	Leopold-Gratz-Stiftung
Kulturverein Konrad CELTIS	Humanitäre Gesellschaft Anthropos
Rotary Gloriette Damen	CONCORDIA Sozialprojekte
Rotary Club Wien Gloriette	Kiwanis Club Europa 1
ADK Diagnostics GmbH	Lions Club Wien Host
Österreichischer Behindertenrat (LID)	Dr. Peter Rosner
Verein Live Music Now	Katrin Bernd MA
Mag. Roland Ludwig Bettschart	Dr. Michael Rosner
Gertrude Mercesanits	Tobias Westermayer
Nachlass Eva Marie Kallir	Volksschule am Platz
Vermächtnis Ty Waltinger	Michael Perfler
Dr. med. Susanne Diez	Margarete Grünsteidl
Dipl. Ing. Daniel Zimmermann	Dr. Rudolf Wrba
Dr. Hannes Wiercimak	Michael und Ulrike Schreiber
Peter Goldarbeiter	Dipl. Ing. Dr. Josef Hrubec
Franz Zauner	Mag. Christian Drakulic
Walter Nehsl	MMag. Markus Langer
Gabriele Pircher	Lucia Tavanti
Gudrun Stangl-Gorisek	

### **Unsere ehrenamtlichen Helfer und Helferinnen:**

Dr. Sami Ayad, Ludwig, H<sup>e</sup> – Barry John Hewson, Helga,  
Claire, Daniel Lackner

... und viele weitere Spender und Spenderinnen mit größeren und kleineren Beträgen, sowie ehrenamtlicher Mitarbeit oder Sachspenden, die ausnahmslos für das Bestehen unseres Hauses sehr wertvoll und wichtig sind.

Wir bedanken uns für Ihre Großzügigkeit und hoffen weiter auf Ihre wohlwollende und tatkräftige Unterstützung!

### **Unsere Bankverbindung:**

Bank Austria

AT42 1200 0100 2883 0775

Empfänger: Regenbogen – Verein zur gegenseitigen Hilfe

**Ihre Spende ist steuerlich absetzbar** (bitte Namen und Geburtsdatum am Zahlschein angeben)  
(Spendenbegünstigungsliste des BM für Finanzen, Kennziffer SO 1397)

## 2. ZIELE, SCHWERPUNKTE, QUALITÄTSMERKMALE

Das "Psychosoziale Tageszentrum Regenbogen" wurde im Jahr 1982 eröffnet. Träger ist der private, überparteiliche und überkonfessionelle **Verein Regenbogen**, der 1978 gegründet wurde.

Wir verstehen uns als offenes und niederschwelliges Begegnungs- und Kommunikationszentrum, das seine Leistungen für alle Besucher und Besucherinnen kostenlos (nur für Speisen und Getränke wird der Selbstkostenbeitrag eingehoben) in einer geschützten Umgebung anbietet. Mit Ausnahme einer Pandemie (wie 2020), gibt es bei uns keine Anmeldepflicht, keine Wartezeiten und wer will, kann ohne weiteres auch anonym bleiben. Wir führen keine Kartei. Unsere qualifizierten und kompetenten Mitarbeiter:innen kommen aus den Bereichen der Sozialarbeit, Pädagogik, Psychotherapie, Psychologie und der Lebens- und Sozialberatung. An jedem Öffnungstag bilden drei der Mitarbeiter:innen das jeweilige Tagsteam.

Zu uns kommen Menschen aller Altersgruppen mit den verschiedensten psycho-sozialen Problemen. Einsamkeit, Isolation, Ängste, familiäre Konflikte, psychische und körperliche Erkrankungen sind Gründe fürs Kommen. Teilweise sind unsere Besucher:innen auch von Langzeitarbeitslosigkeit sowie unterschiedlichen Suchtproblematiken betroffen.

Obwohl es in Wien gut arbeitende soziale Einrichtungen gibt, die mit sehr differenzierten und qualifizierten Angeboten Unterstützung und Hilfestellung bieten, kommen zu uns meist jene Menschen, die nicht nur konkrete fachliche Hilfe, sondern vor allem auch ihren Platz innerhalb einer Gemeinschaft suchen.

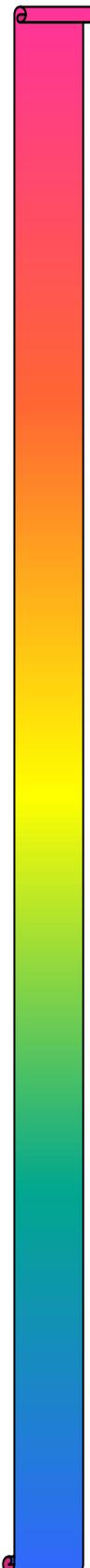
Solidarität, Stärkung des Zusammengehörigkeitsgefühls, gegenseitiger Respekt, sowie Verantwortung für sich und andere zu übernehmen, sind für uns grundlegende Werte. Nach diesen Werten richten wir unsere Arbeit aus. So können unsere Besucher:innen bei uns in Hausversammlungen bei der Gestaltung der Samstagprogramme und anderen organisatorischen Fragen mitbestimmen und mitentscheiden.

Im Vordergrund der Beziehung zu unseren Besucher:innen steht nicht ein spezielles Anliegen oder Symptom, sondern der Mensch mit seiner individuellen Persönlichkeit: „Wir arbeiten nicht mit Diagnosen, sondern mit Menschen.“

Wir bemühen uns, jeden Menschen so anzunehmen wie er ist, ihm aber auch in seiner oftmals eingeschränkten Leistungsfähigkeit Anreize und Aufgaben im Tagesablauf zu bieten. Damit werden eine positive Selbsterfahrung und ein wachsendes Selbstbewusstsein möglich.

Aus dieser Haltung, die wir im Feld der verschiedenen sozialen Einrichtungen durchaus als unser Markenzeichen betrachten, entstehen die Beratungen und Angebote im Haus, die im folgenden Bericht aufgezeigt werden.

Ein positives Ergebnis und die Auswirkungen unserer Arbeit auf den Bereich der menschlichen Lebenswirklichkeiten und des Lebensalltags und die daraus resultierende Kostenersparnis für die Gesellschaft lassen sich statistisch nur schwer ermitteln. Der vorliegende Jahresbericht gibt jedoch einen detaillierten Einblick in die konkrete Umsetzung unserer Ziele und dient als Leistungsnachweis sowie der Kostentransparenz.



### **3. VORWORT DES VORSTANDES**

**Man kann einen Menschen nichts lehren,  
man kann ihm nur helfen, es in sich selbst  
zu entdecken.**

(Galileo Galilei, 1564-1642)

Wien, im Februar 2024

#### **Liebe Mitglieder, Freunde und Förderer des Vereins Regenbogen!**

Galileo Galilei, der bedeutende italienische Universalgelehrte hat nicht nur erkannt, dass sich unserer Erde um die Sonne bewegt, wodurch er das bis dahin herrschende Weltbild grundlegend veränderte, sondern auch, wie das Innerste des Menschen funktioniert. In dem angeführten Zitat nimmt er das moderne Konzept der „**Hilfe zur Selbsthilfe**“ vorweg. Ein Prinzip, das auch dem Regenbogenhaus von deren Gründerinnen Christine Zimmermann und Evamarie Kallir auf den Weg mitgegeben wurde. Ein Weg an dessen Ende im Idealfall die Fähigkeit, das eigene Leben weitgehend selbstbestimmt zu führen, steht.

Ein Weg, über den wir Ihnen, sehr geschätzte Leserin und sehr geschätzter Leser mit dem vorliegenden Jahresbericht über das Jahr 2023 Rechenschaft geben wollen. Es ist uns ein Bedürfnis, Sie, so wie jedes Jahr, über die Aktivitäten und Finanzgebarung des zurückliegenden Jahres zu informieren.

In diesem Zusammenhang möchten wir uns herzlich für die zahlreichen Unterstützungen bedanken. Sie haben durch Ihre Spenden entscheidend mitgeholfen, den Besucherinnen und Besuchern des Regenbogenhauses diesen Weg der „**Hilfe zur Selbsthilfe**“ zu ermöglichen, und dadurch in vielen Fällen Menschen geholfen, eine als verloren geglaubte Würde in sich wieder zu entdecken. Die Würde des Menschen ist ein unveräußerlicher Wert, dessen man nicht verlustig werden kann, der aber unter verschiedenen unglücklichen Einflüssen als klein oder eben gar als verloren gegangen, wahrgenommen werden kann.

Unser Dank gilt all den Institutionen und humanitären Service Clubs (**angeführt Seite: 3**), ebenso wie den privaten Spenderinnen und Spendern, die uns mit finanziellen Zuwendungen, Sachspenden und auch durch unentgeltlichen Einsatz tatkräftig unterstützt haben.

Darauf aufbauend dürfen wir zuversichtlich in das Jahr 2024 blicken, verbunden mit der Bitte uns weiterhin gewogen zu bleiben.

**Ihre Spenden sind, so wie jedes Jahr, steuerlich absetzbar.**

**Spendenkonto: Bank Austria, IBAN AT42 12000 100288 30775**

Gerne laden wir Sie ein, auch unserer Homepage, [www.regenbogenhaus.at](http://www.regenbogenhaus.at), zu besuchen, auf der wir für Sie detaillierte Einblicke in die unterschiedlichen Aktivitäten mit reichlich Bildmaterial bereitgestellt haben. Oft sagt ein Bild mehr als tausend Worte, und wenn Sie auf dem einen oder anderen Foto glückliche Menschen sehen, so gilt deren Lächeln auch Ihnen!

In diesem Sinne verbleiben namens des Vorstandes, mit herzlichen Grüßen

Ihre

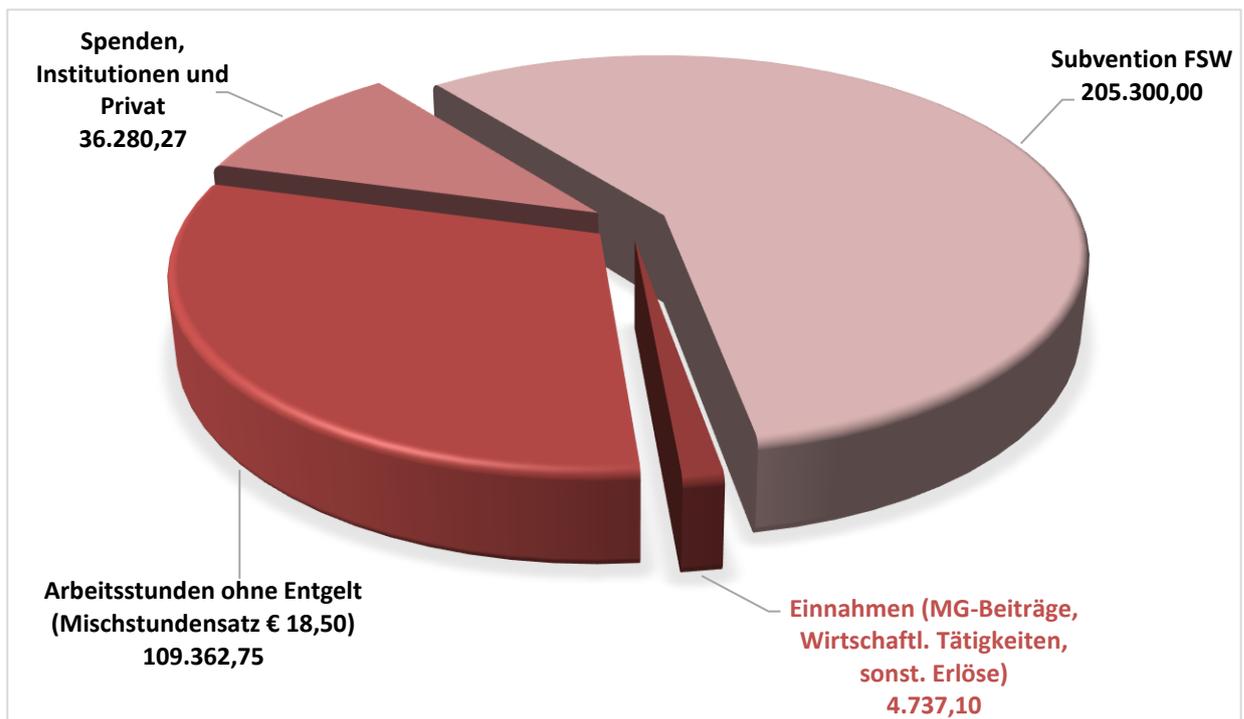
A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'F. Wrba', with a long horizontal stroke extending to the right.

Dr. Fritz Wrba  
Obmann

#### 4. JAHRESABSCHLUSS 2023

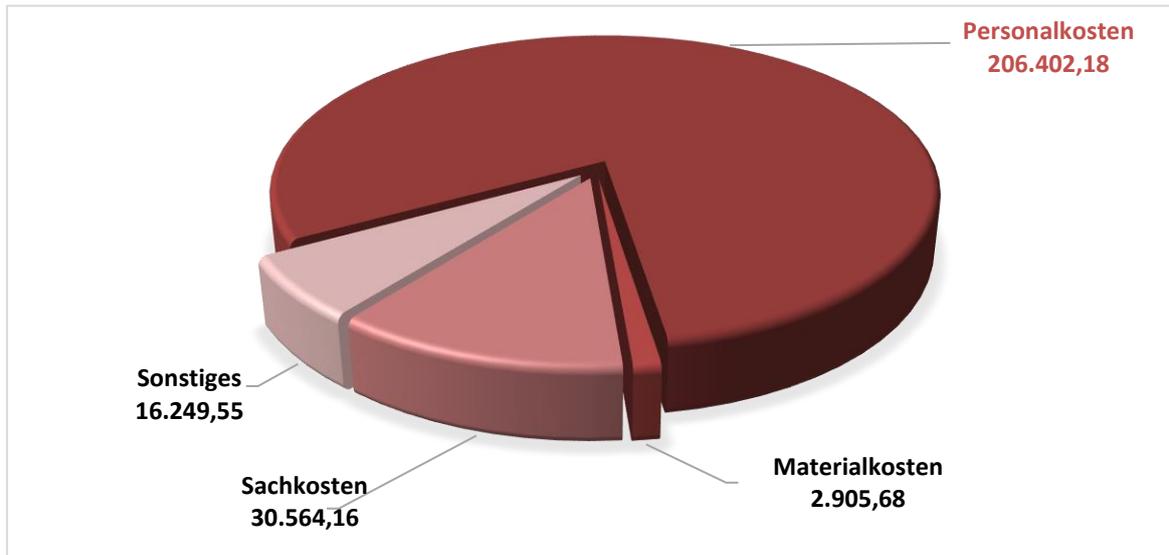
<b>Regenbogen, Verein zur gegenseitigen Hilfe</b>	<b>Jahr 2022</b>	<b>Jahr 2023</b>
<b>ERLÖSE</b>	<b>235.425,99</b>	<b>246.317,37</b>
Erlöse FSW	180.169,07	205.300,00
Mitgliedsbeiträge	305,80	254,00
Spenden	53.616,68	36.280,27
Wirtschaftliche Tätigkeiten	1.202,00	1.660,00
Sonstige Erlöse	132,44	2.823,10
<b>PERSONALKOSTEN GESAMT</b>	<b>191.501,14</b>	<b>206.402,18</b>
Fest beschäftigtes Personal	136.317,63	154.810,49
Nicht fest beschäftigtes Personal	55.183,51	51.591,69
Sozialversicherung fest- und nicht festes Personal		
Finanzamt		
<b>MATERIALKOSTEN</b>	<b>2.541,09</b>	<b>2.905,68</b>
Essen und Verpflegung	390,20	1.089,10
Arbeitsmaterial	1.234,00	592,43
Verbrauchs- und Hygienematerial	916,89	1.224,15
<b>SACHKOSTEN</b>	<b>33.629,54</b>	<b>30.564,16</b>
Miete und Betriebskosten	5.316,90	5.836,70
Energiekosten	4.024,45	8.986,28
Instandhaltung und Reparaturen	19.774,24	5.003,84
Technische Betriebsführung / IT-Leistungen	2.072,75	8.266,94
Versicherungen	784,42	1.235,94
Porto / Telekommunikation /TV-Gebühren	1.656,78	1.234,46
<b>SONSTIGES</b>	<b>19.406,65</b>	<b>16.249,55</b>
Schulung / Fortbildung	2.761,26	2.259,47
Supervision	3.968,00	3.176,00
Büromaterial	223,10	537,44
Öffentlichkeitsarbeit	2.493,66	691,06
Aufwand Mitgliedsbeiträge	520,00	640,00
Veranstaltungen mit und für Kundinnen	3.980,87	1.542,12
Buchführungs-, Prüf- und Lohnverrechnungskosten	5.242,80	7.143,60
Spesen, Abgaben und sonstige Gebühren	216,96	259,86
<b>Erlöse</b>	<b>235.425,99</b>	<b>246.317,37</b>
<b>Aufwand</b>	<b>247.078,42</b>	<b>256.121,57</b>
<b>Ergebnis</b>	<b>-11.652,43</b>	<b>-9.804,20</b>
<b>Finanzierungszusage FSW</b>		<b>8.800,00</b>
	<b>Resultat</b>	<b>-1.004,20</b>

## 5. FINANZIELLE LEISTUNGEN 2023



Rund 58 % der finanziellen Unterstützung wurde durch den FSW bereitgestellt und stellt dadurch auch 2023 den größten Anteil der Erlöse dar. Die vom FSW bereitgestellten Gelder ermöglichten es, den Betrieb des Tageszentrums sicherzustellen und weiterhin in professionellem Kontext arbeiten zu können. Mit 30 % stellt der Anteil der unentgeltlichen Arbeitsstunden den zweitgrößten Bereich dieses Diagrammes dar. Hier inkludiert sind unter anderem die zahlreichen Arbeitsstunden durch den Vorstand, das Team und Freiwilliger.

## 6. FINANZIELLE AUFWENDUNGEN IN 2023



Rund 81 % der finanziellen Aufwendungen wurden im Jahr 2023 ins Personal investiert. Im vergangenen Jahr gab es personelle Umstellungen, welche gut geplant waren und sich positiv auf das Team ausgewirkt haben. Dadurch konnten Mitarbeiter:innen entlastet werden und die Arbeit auf dem gewohnt hohem Niveau geleistet werden. Finanziell konnten wir dies durch Einsparungen in den Bereichen Material- und Sachkosten gut ausgleichen.

## **7. GELEISTETE ARBEITSSTUNDEN 2023**

<b>Offener Betrieb: MO, MI, DO, FR, SA,</b>	<b>Stunden</b>
Bezahlte Betreuungsarbeit (229 T 3 MA 5 h, 1 T 2 Ma 5h, 1 T 10 5 h, 1 T 1 3h, 2 T 1 4,5 h, 1 4 MA 5h, 1 T 7 MA 5h, 6 T 1 MA 5,5 h) davon 785 h Einzelgespräche, 531 h Gruppengespräche und 47 h Telefonate)	3.595,00
Externe ehrenamtliche Zusatzangebote (Psychotherapie, Gesundheitsberatung etc.)	50,25
Betreuungsarbeit durch ehrenamtliche Mitarbeiter:innen (Werkstättenbetrieb)	123,00
Praktikant:innen (unbezahlt)	2.592,00
Team-Vor/Nachbereitung (232 T 3 MA 1 h, 1 T 2 MA 1h, 9T 1 MA 0,50 h+ Überzeit)	764,75
Teamsitzungen/Klausuren (davon 63 Std. unbezahlt)	413,50
Teamsupervision (davon 45 Std. unbezahlt)	90,00
Fertigung/Verkauf Werkstattprodukte u. Zeitung, etc. (davon 798,50 Std. unbezahlt- u.a.v. Besucher:innen)	1.176,00
Zusatzaufwand Feste inkl. Vorbereitungen: z.B. Zeitung, Sommerfest, Kulturfrühstück, Advent-Event, (davon 220 Std. unbezahlt, u.a.v. Besucher:innen)	365,25
Kontakte zu anderen Einrichtungen/Exkursionen (davon 120 Std. unbezahlt)	207,00
Einkauf Material/Lebensmittel (davon 21,75 Std. unentgeltlich von Besucher:innen)	79,25
Hauspflege/kleine Reparaturen/Entrümpelung/Reinigung (davon 633,50 Std. unbezahlt durch Team, Ehrenamtliche Helfer- und Besucher:innen)	699,25
Gartenpflege (davon 200 Std. unbezahlt durch Besucher:innen geleistet)	201,25
Sonstige besucherbezog. Teamarbeiten (Angebots-/Ausflugsvorbereitung, davon 132 unentgeltlich)	190,75
Administration	324,25
<b>Gesamtstunden besucherbezogen</b>	<b>10.871,50</b>
<b>Leitung, PR, Verwaltung, Vorstand</b>	
Mittelbeschaffung/Öffentlichkeitsarbeit (davon unbezahlt- Vorstand 130 Std.)	190,00
Aussendungen/Spenderbetreuung	87,50
Konzepte/Leitfäden	29,00
Personalförderung(Praktikant:innen/Bewerber:innen Betr., Einzelsupervision)	194,50
Dienstplaneinteilung/Personal (Zeitnachweise, Lohnverrechnung,...)	77,75
Vorstandssitzungen/Jour fixe, Besprechungen	174,25
Kaufm. Agenden, Buchhaltung/Bank etc.	165,50
Hausverwaltung/Versicherung	19,50
Investitionen/Projekte (Haus-, Hof- und Gartengestaltung, Planung, Umsetzung)	105,25
Büroorganisation/Archiv	18,00
Tätigkeits-Kosten-Analyse, Statistik, Evaluierung	139,50
Datenverarbeitung, Pflege Home Page etc.	141,75
<b>Gesamtstunden Leitung, PR, Verwaltung, Vorstand</b>	<b>1.342,50</b>
<b>Geleistete Arbeitsstunden gesamt</b>	<b>12.214,00</b>
davon mit Entgelt rd. 51,60 %	6.302,50
davon ohne Entgelt rd. 48,40 %	5.911,50

## 8. AKZEPTANZ DER ANGEBOTE

Laufende Gruppenangebote	Statt- gefunden	Gesamt- TN	Frauen- anteil in %	Ø Teiln.
<b>Information, Kommunikation, Kultur</b>				
Gesprächsrunde	25	159	42,1	6,4
Rechtsberatung	1	7	2,0	7,0
Redaktionssitzung	21	117	43,6	5,6
Gesundheitsberatung	9	26	34,6	2,9
<b>Mitsprache</b>				
Klausur für Alle	1	9	44,4	9,0
Hausversammlung	12	181	35,4	15,1
Regenbogenkonferenz	12	160	36,9	13,3
<b>Kulinarik und Unterhaltung</b>				
Snackbar	46	780	44,4	17,0
Jause	171	2.178	43,5	12,7
Kochgruppe	20	110	33,6	5,5
Kuchen-/Keksebacken	45	186	49,5	4,1
Restküche	22	76	31,6	3,5
<b>Sport und Bewegung</b>				
Bewegung für alle	17	65	43,1	3,8
Meditation und Fantasiereise	14	48	58,3	3,4
Tischtennis/Wutzler	35	145	46,2	4,1
Renovieren, Reinigung	5	30	43,3	6,0
<b>Kreativgruppen</b>				
Chorgruppe	30	134	54,5	4,5
Englischrunde	21	85	43,5	4,0
Trommeln	17	48	31,3	2,8
Theatergruppe	28	195	34,9	7,0
Werkstatt (Holz)	34	97	18,6	2,9
Werkstatt (Keramik)	48	300	54,0	6,3
Werkstatt (Kunst/Malen)	21	103	45,6	4,9
Gartengruppe	19	29	24,1	1,5
<b>Ausflüge, Urlaubsaktionen, Veranstaltungen</b>				
Samstagsprogramm (Ausflüge, Kegeln, Grillen, Dart)	25	291	48,8	11,6
Vortrag Grenzen setzen	1	9	36,0	9,0
Feste/Feiern	8	356	50,6	44,5
Kleiderausgabe	28	51	51,0	1,8
Duschen	4	4	0,0	1,0
<b>Summe aller Angebote</b>	<b>740</b>	<b>5.979</b>	<b>41,7</b>	<b>8,2</b>

## 9. BESUCHER:INNEN-FREQUENZ 2023

Monat	Betriebs- tage pro Monat	Besucher pro Monat gesamt	Besucher pro Tag (Durchschn.)	Frauenanteil in %	Neue Besucher	davon Frauen
Jänner	21	457	21,8	42,5	9	5
Februar	20	435	21,8	41,1	8	3
März	23	496	21,6	44,8	13	9
April	21	371	17,7	41,8	7	2
Mai	17	399	23,5	41,9	5	1
Juni	22	645	29,3	43,1	17	2
Juli	16	363	22,7	46,8	16	7
August	21	494	23,5	39,5	7	0
September	17	404	23,8	46,5	11	7
Oktober	22	581	26,4	47,0	5	1
November	20	451	22,6	42,8	5	0
Dezember	22	474	21,5	42,4	7	3
<b>Summe 2023</b>	<b>242</b>	<b>5.570</b>	<b>23,0</b>	<b>43,4</b>	<b>110</b>	<b>40</b>

Im Vergleich zu den Vorjahren:

Jahr	Betriebs- tage pro Monat	Besucher pro Monat gesamt	Besucher pro Tag (Durchschn.)	Frauenanteil in %	Neue Besucher	davon Frauen
2022	244	5.087	20,8	44,3	96	49
2021	222	3.065	13,8	44,5	43	20
2020	195	2.999	15,4	52,8	23	7
2019	244	5.670	23,2	42,8	91	40
2018	247	5.712	23,1	41,1	81	38

Im Jahr 2023 gab es insgesamt 19 Schließtage, davon 3 geplante Schließwochen, 3 geplante Schließtage aufgrund von Klausur und Feiertagsersatz und einen ungeplanten Schließtag aufgrund von Krankheit.

Obenstehende Tabellen zeigen, dass das Regenbogenhaus im vergangenen Jahr wieder an die Besucher:innenzahlen der Jahre vor der Pandemie anschließen konnte. Besonders in den Sommer- und Herbstmonaten war das Haus gut besucht. Ebenso steigend war die Anzahl neuer Besucher:innen. Der Frauenanteil war wieder etwas rückläufig.

## **10. BERATUNGS- UND BETREUUNGSKOMPETENZ**

Das psychosoziale Tageszentrum Regenbogen versteht sich als offene, niederschwellige Anlaufstelle für alle Menschen, welche sich in Situationen befinden, denen sie sich in ihrer momentanen Lage nicht gewachsen fühlen. Überforderung, Perspektivenlosigkeit und Ohnmachtsgefühle stellen dann zusätzliche Hürden dar um professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen. Das Konzept des Regenbogenhauses ist es, ohne Verpflichtungen durch Anmeldung, Terminvereinbarungen oder ähnliches auf unbürokratischer, freiwilliger Basis Menschen auf Augenhöhe zu begegnen, in Beziehung mit ihnen zu treten und sie dabei zu unterstützen ihren Selbstwert wiederzuerkennen, und dadurch wieder Stabilität zu gewinnen und Selbstwirksamkeit zu entwickeln.

Durch verschiedene Freizeitangebote und Aktivitäten wird auf ungezwungene Art und Weise Beziehung aufgebaut und der Alltag strukturiert. Überdies gibt es die Möglichkeit an Gruppengesprächen teilzunehmen oder im Einzelsetting belastende Situationen zu besprechen. Wer es allerdings genießt einfach hier so sein zu dürfen wie er/sie gerade ist, kann das Regenbogenhaus als sicheren Raum dafür nutzen.

## **11. BESUCHER:INNEN-STRUKTUR UND TRENDS 2023**

Angesichts der bereits dargelegten Daten, welche jenen von vor der Pandemie ähnlich sind, ist es kaum zu glauben, dass zu Beginn des Jahres noch strenge Maßnahmen zum Schutz vor einer Coronainfektion gelebt wurden. Bis Ende April war das Tragen einer FFP2 Schutzmaske noch verpflichtend bei einem Besuch im Regenbogenhaus. Ebenso gehörte die regelmäßige Antigentestung zu den Pflichten der Mitarbeiter:innen vor Dienstantritt. Ab Mai wurden dann alle Maßnahmen eingestellt, was sowohl für Besucher:innen als auch für Mitarbeiter:innen eine Umstellung war. Im November wurde dann wieder eine Empfehlung zum Tragen der FFP2 Schutzmaske in den Innenräumen ausgesprochen. Den Besucher:innen wird dadurch ein achtsamer Umgang mit infektiösen Krankheiten vorgelebt.

Zu Beginn des Jahres fand eine Klausur gemeinsam mit den Besucher:innen statt. In dieser wurden drei Themenblöcke behandelt: Mitbestimmung, Verlässlichkeit und Ernährung. Die „rückläufige Partizipationsbereitschaft“, ebenfalls ein Anlass der Klausur, wurde ebenso diskutiert. Es konnte gemeinsam mit den Besucher:innen wieder auf das ursprüngliche Konzept des Regenbogenhauses und dessen Aktualität geschaut werden und gleichzeitig neue Anregungen für das Programm und das Miteinander diskutiert werden. In der drauf folgenden Hausversammlung wurden die neuen Ideen an alle Besucher:innen des Hauses weitergetragen und vieles davon bereits im selben Jahr umgesetzt.

Insgesamt wurden 26 verschiedene Gruppenaktivitäten angeboten. Es wurde ein neues Angebot der Ausflugsstammtisch- in den Plan integriert, in dem sich Besucher:innen über die Gestaltung der Samstagsausflüge austauschen können, um mehr Abwechslung ins Samstagsprogramm zu bringen. Der Anstieg der Teilnehmer:innenzahl bei den Samstagsprogrammen lässt darauf schließen, dass das nun variantenreichere Samstagsprogramm besser angenommen wird. Es zeigt sich, dass im Vergleich zum Vorjahr die Teilnehmer:innenzahlen aller Angebote gestiegen sind. Nach wie vor sind die kulinarischen Angebote am beliebtesten, dicht gefolgt von der Keramikwerkstatt und der Theatergruppe. Als Ergebnis der Klausur und zur Sensibilisierung der Besucher:innen für das Thema Lebensmittelrettung wurde ein weiteres neues Angebot, die

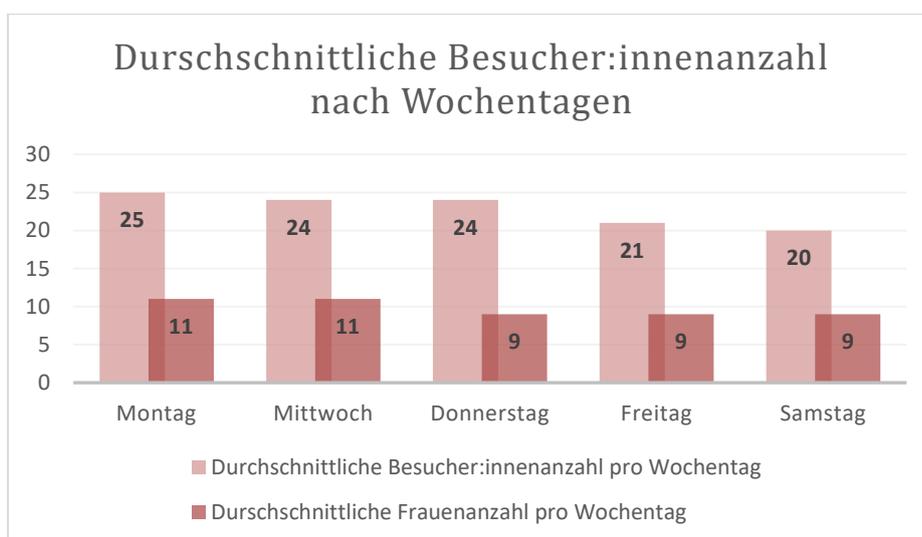
„Restküche“ ins Leben gerufen. Hier werden Lebensmittel der Wiener Tafel zu köstlichen Mahlzeiten verkocht, ausgewogen und nachhaltig. Erfreulich zu sehen ist, dass die Bewegungsangebote wieder mehr angenommen wurden. Herauszustreichen ist dabei das Angebot Tischtennis, da dies kein regulär im Plan fixiertes Angebot ist, sondern eigeninitiativ umgesetzt wurde. Im Bereich der Mitbestimmung ist ebenso eine leicht steigende Tendenz zu erkennen.

Darüber hinaus konnten dieses Jahr einige Angebote von Freiwilligen im Einzelsetting durchgeführt werden, welche von den Besucher:innen sehr gut angenommen wurden. Wie bereits in den letzten Jahren zu erkennen war, haben die Besucher:innen einen hohen Bedarf an Einzelinterventionen. Da dies oft schwer in das Programm des Regenbogenhauses zu integrieren war, war das zusätzliche Angebot im Einzelsetting sehr entlastend für die Tageteams. Ebenso fanden dieses Jahr verschiedene Workshops und Vorträge statt, an welchen ebenso gerne teilgenommen wurde.

Sowohl insgesamt aber auch hinsichtlich der Teilnahme an Angeboten zeigt sich, dass die Anzahl an Frauen rückläufig ist. In den Jahren der Pandemie war die Frauenquote im Haus über 50 %, inzwischen sinkt sie nach und nach. Es scheint, also nützten Frauen in der Corona-Zeit das Regenbogenhaus als soziales Netz mehr als im vergangenen Jahr. Gründe dafür könnten sein, dass sie wieder andere Ressourcen mobilisieren konnten oder aber noch engmaschigere Betreuung nach der Pandemie benötigen.

Der Start ins Jahr 2023 mit der „Klausur für Alle“ ebnete den Weg dafür, in alte Strukturen neue Ideen einfließen zu lassen, was gut gelang. Die Besucher:innen genossen die stabilen Rahmenbedingungen des Hauses und ließen sich gleichzeitig für neue Ideen begeistern, welche das Regenbogenhaus zu einem vielfältigen Ort erblühen lassen.

## **12. STATISTIK BESUCHER:INNEN NACH WOCHENTAGEN**



Dieses Diagramm zeigt die Verteilung der Besucher:innen an den einzelnen Wochentagen und die Geschlechterverteilung. Verglichen mit den Vorjahren erhöhte sich die Anzahl der Besucher:innen an allen Tagen in gleichem Ausmaß, allerdings löst der Montag den Mittwoch als stärksten Tag ab.

### **13. MITARBEITER:INNEN IM JAHR 2023**

Per Ende 2023 waren 3 Teilzeit-Angestellte (3 Frauen) - und 8 Freie Dienstnehmer:innen in geringfügigem/mehr als geringfügigem Ausmaß beschäftigt.

#### **ZUM STICHTAG 31.12. 2023 BESTANDEN 11 DIENSTVERTRÄGE**

- Leitung, Administration u. Betreuung: Angestellt mit 35 Std./Wo\* (davon ca. 40% Betreuung)
- Stellvertretende Leitung, Administration u. Betreuung: Angestellt mit 20 Std./Wo\* (davon 60% Betreuung)
- Betreuung: Angestellt mit 19 Std./Wo\* (davon 100% Betreuung)
- 8 Freie Dienstnehmer:innen (in geringfügigem bzw. mehr als geringfügigem Ausmaß) mit ca. 2-8 Std./Wo (100% Betreuung)

\*) Nach dem bei uns angewandten BAGS-KV hat die Vollzeit-Woche 37 Stunden

Dieses aus 10 Frauen und einem Mann bestehende Team wurde durch 8 ehrenamtliche Mitarbeiter:innen (5 Männer, 3 Frauen) verstärkt. Zivildienstler sind bei uns nicht beschäftigt. Die 6 Vorstandsmitglieder (5 Männer, eine Frau) arbeiten ebenfalls ehrenamtlich.

#### **ANGESTELLTE**

- Daniela (MA, Soziale Arbeit)  
\*P 2-5/12, Mitarbeit von 5/12 bis 10/15,  
Teamleitung und Leiterin Tageszentrum seit 01/21
- Ingrid (Dipl. LSB)  
\*P 2-8/07, seit 9/07 Gruppenarbeit, ab 5/08 stellv. Leitung, ab  
9/09 Chor und Keramikwerkstatt; Trommeln,  
von 07/22 bis 06/23 Bildungskarenz, seit 07/23 stellv. Leitung, Chor,  
Meditation und Fantasiereise, Garten und Bewegung
- Sumaia (DSA, Mediatorin, Prop.)  
\*PU 9/99, LZP 7/00, ab 9/01 Gruppenarbeit, Gesprächsrunde,  
bis 06/23 Praktikumsanleitung

#### **FREIE DIENSTNEHMER:INNEN 2023**

- Alex (Dipl. LSB) \*P 03-09/20, seit 10/21 Gruppenarbeit, SnackBar, Redaktion,  
Restküche, Betreuung Kleiderkammer
- Conny (Dipl. LSB) \*P 07-11/22, seit 11/22 Gruppenarbeit, Englisch, Theater,  
Trommeln, Ausflugsstammtisch
- Elijah (FH Soziale Arbeit) \*P 09/22-01/23, seit 02/23 Gruppenarbeit, Kunstwerkstatt
- Gabriele (Psychotherapeutin)  
\*P2-6/13, ab 6/14 Gruppenarbeit, ab 3/15 Redaktionssitzung, von  
6/17 bis 12/20 Teamleitung/Leitung des Tageszentrums, von 01/21  
bis 12/21 Bildungskarenz, von 01/22 bis 06/23 Gruppenarbeit,  
Englisch, (Beendigung des Dienstverhältnisses mit 06/23)

Manuela (Dipl. LSB) \*P 10/19, seit 11/19 Gruppenarbeit, Essensangebote und Seelenwellness

Mislav (BA, Soziale Arbeit) \*PU 12/20, seit 04/21 Gruppenarbeit

Philine (FH Soziale Arbeit) \*PU 06/22, seit 10/22 Gruppenarbeit, Ausflugsbetreuung, Ausflugsstammtisch

Sophie (MA Soziale Arbeit, Kunsttherapie)  
\*P 8/17, seit 10/17 Gruppenarbeit, Keramikwerkstatt, Bewegung, Gartengruppe

Valerie (Prop., Dipl. LSB)  
\*LZP 05-11/19, seit 11/2020 Gruppenarbeit, Kochen seit 07/22, stellv. Leitung als Angestellte von 07/22 bis 06/23, seit 07/ 23 Gruppenarbeit, Kochen, Keramik und Praktikumsanleitung

\*) P=Praktikum, PU=FH-Projekt-Unterricht, LZP=Langzeitpraktikum

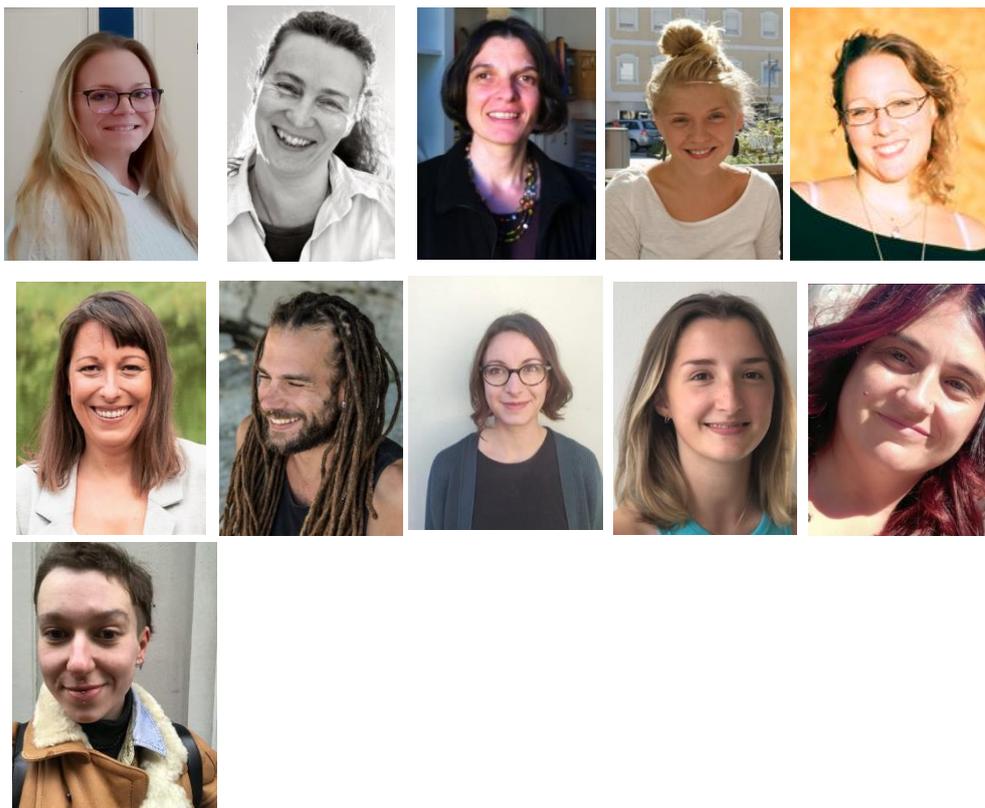
#### **EHRENAMTLICHE MITARBEITER:INNEN**

Dr. Ayad	seit 12/12	Gesundheitsberatung
Ludwig	seit 2002	Holz-Werkstatt
Claire	seit 2021	Psychotherapie
,H‘	seit 2017	freischaffender Künstler
Helga	seit 2017	Keramikerin
Peter	seit 2016	Eventfotograf
Geraldine	seit 2023	Coaching und psychologische Beraterin
Daniel	seit 2023	Rechtsberatung

#### **14. TEAMENTWICKLUNG IM JAHR 2023**

Im abgelaufenen Jahr kehrte im Vergleich zum Jahr davor wieder etwas Ruhe ins Team ein. Im Februar ergänzte Eliah das Team und somit war das Regenbogenhaus wieder voll besetzt. Den nächsten Wechsel gab es dann Mitte des Jahres, als Gabriele, die ehemalige Teamleitung, welche nach ihrer Bildungskarenz im Jänner 2022 wieder zurückkehrte, sich im Juni 2023 vom Regenbogenhaus verabschiedete. Ihre Stunden übernahm Valerie, die die stellvertretende Leitung im Juli wieder an Ingrid abtrat und sich somit wieder mehr der Betreuung widmen konnte. Personell stabil aufgestellt wurde die Zeit des zweiten Halbjahres genutzt, um die Überstunden der fix angestellten Personen abzubauen und Urlaube aufzubrechen. Inhaltlich verlagerte sich aufgrund der geplanten Stundenreduktion bei Sumaia die Praktikumsbetreuung zu Valerie.

## UNSER TEAM



2023 ausgetreten:



## **15. PRAKTIKANT:INNEN IM TAGESZENTRUM**

Das Regenbogenhaus bietet Studierenden verschiedener Ausbildungsrichtungen die Möglichkeit, oftmals erste praktische Erfahrungen im Sozialbereich zu sammeln. Dabei handelt es sich um Personen aus den Fachhochschulen für Soziale Arbeit, aus Ausbildungsstätten für Lebens- und Sozialberater:innen oder aus dem psychotherapeutischen Propädeutikum. Neben Kurzzeitpraktika werden auch Langzeitpraktika oder ganz individuelle Praktikumsmodelle angeboten. Im Jahr 2023 waren 24 Praktikant:innen im Regenbogenhaus tätig. Bis zu drei Praktikant:innen sind täglich im Tageszentrum, sammeln wertvolle Erfahrungen für ihre berufliche Zukunft und unterstützen das Regenbogenhaus durch ihre tatkräftige Mitarbeit. Sie leisteten nicht nur großartige Hilfe im täglichen Betrieb, sondern engagierten sich außerhalb ihrer Tätigkeit außerordentlich. So begleiteten sie zum Beispiel einzelne unsere Besucher:innen zu Chorauftritten oder organisierten Vorträge. Es wird stets versucht die Rolle der Praktikant:innen als solche zu wahren, dennoch sind wir ebenso dankbar, wenn diese in stressigen Zeiten auch

Aufgaben zur Unterstützung des Teams übernehmen. Wir können uns gar nicht genug dafür bedanken, dass unsere Praktikant:innen so viel Zeit, Engagement und Herzlichkeit ins Regenbogenhaus investieren. Ohne deren Einsatz wäre ein so reibungsloser und harmonischer Betrieb nicht möglich.

### **GEDANKEN VON PRAKTIKANT:INNEN**

*Ich durfte diesen Sommer vier Monate als Praktikantin im Regenbogenhaus verbringen. In dieser Zeit habe ich viele wundervolle Menschen getroffen, einige neue Spiele kennengelernt (die ich manchmal sogar nicht verloren habe) und habe mich als Teil des Teams sehr wohl gefühlt. Besonders genossen habe ich die gemeinsamen Ausflüge, sei es zum Zentralfriedhof, ins Kriminalmuseum, zum Lainzer Tiergarten oder ins Katzencafé. Wir konnten so als Gruppe etwas neues in Wien entdecken und ich habe einige Besucher\*innen bei den Gesprächen unterwegs viel besser kennengelernt. Den Austausch mit den Besucher\*innen habe ich allgemein sehr geschätzt und habe mich sehr gefreut, Geschichten aus deren Leben erfahren zu dürfen.*

*Ich bin sehr froh, dass ich durch das Praktikum einen Einblick in das Regenbogenhaus bekommen konnte und (wenn auch nur kurz) ein Teil dieser besonderen Gemeinschaft war.*

*Barbara, Praktikantin von Juli bis Oktober 2023*

*Als Praktikantin im psychosozialen Tageszentrum Regenbogen habe ich nicht nur wertvolle berufliche Erfahrungen gesammelt, sondern auch tiefe menschliche Einsichten gewonnen. Jeder Tag hier ist geprägt von Herausforderungen und Erfolgen. Eine der prägenden Erfahrungen, die ich hier gelernt habe, ist die Bedeutung von Empathie und Verständnis im Umgang mit psychosozialen Herausforderungen.*

*Ein Zitat von Leo Buscaglia, das meine Zeit hier sehr gut beschreibt, lautet: "Allzu oft unterschätzen wir die Macht einer Berührung, eines Lächelns, eines netten Wortes, eines aufmerksamen Zuhörens, eines ehrlichen Kompliments oder der kleinsten Geste der Fürsorge, die alle das Potenzial haben, ein Leben zu verändern." In meiner Zeit im Tageszentrum Regenbogen habe ich gelernt, dass es oft die kleinen Gesten sind, die den größten Unterschied machen.*

*Diese Erfahrung hat mich nicht nur als Praktikantin, sondern auch als Mensch bereichert. Alle, die ich hier kennengelernt habe, haben mir wichtige Einblicke gegeben, die mich auf dem weiteren Weg inspirieren werden. Besonders bemerkenswert war die herzliche Aufnahme, die ich als Praktikantin erfahren habe. Sowohl das Team als auch die Besucher waren unglaublich offen und neugierig auf mich. Diese offene und interessierte Haltung hat mir geholfen, mich schnell einzuleben und Teil der Gemeinschaft zu werden.*

*Isabel, Praktikantin von März bis Dezember 2023*

*Auf der Suche nach einem Praktikumsplatz in Wien bin ich durch Zufall auf das Regenbogenhaus gestoßen. Nach einem kurzen Kennenlernen und ein wenig organisatorischem Aufwand um mein Auslandspraktikum zu realisieren, stand fest, dass ich ab Juli 2023 ein Praktikum im Regenbogenhaus absolvieren werde. Nach einigen Monaten des Wartens kam dann endlich mein erster Tag. Ich wurde sofort freundlich empfangen und fühlte mich in dem liebevoll gestalteten*

*Haus direkt wohl. Ich wurde direkt kompetent und ausführlich in die Aufgaben und den Tagesablauf eingeführt und hatte schon dabei das Gefühl, dass dieser Ort etwas Besonderes ist. Dieses Gefühl hat sich im Laufe meines Praktikums bestätigt. Die Atmosphäre und der Umgang zwischen Mitarbeitenden, PraktikantInnen und den BesucherInnen des Hauses sind geprägt von Respekt, Offenheit, Mitgefühl und Hilfsbereitschaft. Es geht vor allem um das füreinander Dasein in schwierigen Zeiten der BesucherInnen, um das Zuhören und einfach um das Beisammensein. Durch diese Atmosphäre konnte sich im Regenbogenhaus ein Raum entwickeln, in dem sich jeder Mensch, egal mit welcher Geschichte oder woher er kommt, wohl fühlen kann. Dieses Gefühl hat sich auch direkt auf mich übertragen.*

*Durch die von Respekt geprägte Zusammenarbeit im Team konnte ich durch den Wechseln von Anleitung in Momenten der Unsicherheit und dem Ermöglichen von Freiheiten in der Arbeit als Person wachsen und weitere Grenzen und Vorurteile in meinem Kopf abbauen. Das Regenbogenhaus ist ein Zufluchtsort und hat durch die starke Gemeinschaft, in der alle füreinander da sind geschafft, zumindest für mich eine Art wahr gewordene Utopie inmitten einer Welt, in welcher Konkurrenz und Rücksichtslosigkeit herrschen, zu sein.*

*Vielen Dank für die wunderbare Zeit, ich werde noch lange mit gutem Gefühl und einem Lächeln an die Zeit im Regenbogenhaus zurückdenken.*

*Paul, Praktikant von Juli bis Oktober 2023*

## **ANLEITUNG UND BEGLEITUNG DER PRAKTIKANT:INNEN**

Es gibt einen standardisierten Ablauf des Praktikant:innen Recruitings. Die schriftlichen Bewerbungen werden von der Praktikumsanleiterin geprüft, ob die grundsätzlichen Voraussetzungen für ein Praktikum gegeben sind. Werden diese erfüllt, werden die Praktikant:innen zu einem Erstgespräch eingeladen, um Erwartungen an das Praktikum abzuklären. In einem darauf folgenden Schnupperdienst wird den Praktikant:innen ein erster Einblick in die Tätigkeit gewährt und eingeschätzt ob das Regenbogenhaus die richtige Praktikumsstelle ist. Je nach Einschätzung des Tagesteams wird der/die Bewerber:in dann zum Praktikum zugelassen. Während des Praktikums gibt es regelmäßige, terminisierte Reflexionsgespräche und die Möglichkeit an Teamsitzungen und Supervisionen teilzunehmen. Am Ende des Praktikums gibt es ein Abschlussgespräch und einen individuellen Praktikumsbericht. Im vergangenen Jahr wurden die Praktikumsagenden von Sumaia an Valerie übergeben. Sumaia hat diese Tätigkeit jahrelang mit sehr viel Freude und Leidenschaft gemacht, wofür wir ihr herzlich danken.

## **16. QUALITÄTSSICHERUNG**

Jeden ersten Donnerstagvormittag und jeden dritten Montagabend finden regelmäßige Teamsitzungen statt. Für alle Teammitglieder ist die Teilnahme an zumindest einer dieser Teamsitzungen verpflichtend, es kann auch online teilgenommen werden. Neben verschiedenen vorgegebenen Fixpunkten, kann jedes Teammitglied eigene Punkte einbringen, welche gemeinsam besprochen werden sollen. Dieser regelmäßige Austausch ist sehr wichtig, da viele Teammitglieder nur wenige Tage im Monat vor Ort sind und dadurch den Anschluss nicht

verlieren. In vierwöchigen Abständen finden Supervisionstermine für das Team und Einzelsupervisionstermine für die Angestellten statt. Im vergangenen Jahr wurde sehr lange nach einer passenden Supervisionsperson gesucht. Im Herbst wurde diese dann gefunden und seitdem finden Supervisionseinheiten wieder regelmäßig statt.

Drei Klausurtag werden jährlich für das Team veranstaltet. 2023 nutzten wir den ersten Teamtag einerseits um uns mit unseren Rollen im Team intensiv auseinanderzusetzen und diese zu reflektieren. Im zweiten Teil stärkten wir unseren Teamgeist durch eine Rätsel-Rallye. Den zweiten Klausurtag nutzten wir für einen Erste-Hilfe Auffrischkurs. Am dritten Tag unterstützte uns eine Lebens- und Sozialberaterin dabei, Trigger-Situationen mit Hilfe unserer innerer Teamanteile besser entgegenzutreten zu können. Die Klausurtag bieten dem Team nicht nur die Möglichkeit ressourcenstärkend zu arbeiten, sondern auch Prozesse im Gesamtteam zu erleben. Neben der persönlichen Weiterentwicklung stärkten diese Tage auch das Zusammengehörigkeitsgefühl im Team.

Außerdem fand Mitte 2023 ein Audit, durchgeführt durch das FSW Qualitätsmanagement statt. Nach gewissenhafter Vorbereitung wurde dieses dann am 11. August durchgeführt. Gemeinsam wurden die Bereiche Infrastruktur, Brandschutzmaßnahmen und Notfallmanagement, Konzept, Organisationsstruktur und Personalausstattung, Maßnahmen zur Qualitätssicherung, Dokumentation, Organisation und Verwirklichung von Selbst- und Mitbestimmung und Kund:innenorientierung analysiert. Das Ergebnis dieser Analyse hat gezeigt, dass das Regenbogenhaus in all diesen Bereichen die Anforderungen des FSW zu 100% erfüllt.

## **17. VERNETZUNG MIT ANDEREN EINRICHTUNGEN**

Der rege Besucher:innenzustrom ins Regenbogenhaus ist zu einem großen Anteil auf Mundpropaganda der langjährigen Besucher:innen des Hauses zurückzuführen. Neben dieser haben wir es vielen Psychiater:innen, Psycholog:innen, Psychotherapeut:innen und anderen professionellen Helfer:innen von Kliniken und psychosozialen Diensten zu verdanken, die uns weiterempfehlen so, sodass auch immer wieder neue Personen zu uns kommen. Dennoch bedarf es einiger Vernetzungsarbeit, dass unser kleiner Verein in den Vordergrund treten kann. An soziale Einrichtungen und Spitäler umliegender Bezirke werden regelmäßig Aussendungen zu Programm und Veranstaltungen geschickt, ebenso liegt unser Folder in verschiedenen Spitälern auf. Pro Mente ist weiterhin einmal in der Woche im Regenbogenhaus und damit einer unserer engsten Kooperationspartner.

Eine sehr wichtige Kooperation besteht mit dem Verein Hunger auf Kunst und Kultur, durch den wir heuer wieder 31 Kulturpässe an unsere Besucher:inne ausgeben konnten. Da der Großteil unserer Besucher:innen Kulturpassbesitzer:innen sind, ist es uns auch möglich regelmäßig zu vergünstigten Preisen oder sogar kostenlos Museen zu besuchen.

Einer unserer wichtigsten Kooperationspartner ist die Wiener Tafel, die uns mindestens einmal die Woche mit Lebensmitteln und Artikeln des täglichen Bedarfs beliefert. Durch die Spenden der Wiener Tafel ist es uns möglich schätzungsweise 80 % unseres gesamten, jährlichen Lebensmittelbedarfes zu decken. Wir haben in diesem Jahr auch ein zusätzliches Angebot - die Restküche - ins Leben gerufen um die Besucher:innen noch mehr für den achtsamen Umgang mit Lebensmitteln zu sensibilisieren. Ebenso Hygieneartikel, Putzmittel und

Verbrauchsmaterialien sind Produkte, die wir geliefert bekommen und uns große Ersparnisse bringen- danke dafür!

Dieses Jahr war der Verein „Live Music Now“ mit zwei Musiker:innen zu unserem Adventevent im Regenbogenhaus. Durch diese Kooperation ist es unentgeltlich möglich, klassische Konzerte mitzuerleben, worüber wir sehr dankbar sind.

Durch die Unterstützung des Penzinger Kulturvereines und unseren Hauptansprechpersonen Brigitte und Elisabeth Haidler ist es uns zusätzlich möglich Livemusik für das jährlich stattfindende Sommerfest und das Kulturfrühstück organisiert zu bekommen. Dafür wollen wir uns auch heuer wieder von Herzen bedanken.

Eine weitere, schon jahrelang bestehende Zusammenarbeit gibt es mit der Volksschule am Platz in Hietzing. Neben dem Maibaumsingen Ende April, wurden wir auch zum Elternsprechtag eingeladen um den Kindern und Eltern die Tätigkeit des Regenbogenhauses näher zu bringen. Im Dezember wurden dann die Schüler:innen von uns eingeladen, um auch vor Ort zu sehen, was wir tun. In diesem Zuge wurde uns, wie schon seit vielen Jahren auch wieder eine großzügige Spende, aus Erlösen vom Verkauf von Gebasteltem der Kinder überreicht - ein herzliches Dankeschön dafür.

Eine wichtige Unterstützung ist auch jene von A1. Denn auch heuer wurde wieder ein sehr großer Telekommunikationskostenbeitrag geleistet.

Durch die Unterstützung von Licht ins Dunkel war es uns heuer möglich das Regenbogenhaus mit neuen Computern auszurüsten. Es war ein Projekt, das uns das ganze Jahr begleitet hat. Neben der Erneuerung der Computer für das Büro, konnten auch den Besucher:innen Computer zur Verfügung gestellt werden und ein neuer Laptop für die Protokollierung der Hausversammlungen und Regenbogenkonferenzen angeschafft werden.

Da die Praktikant:innenarbeit im Regenbogenhaus sehr wichtig ist, ist die Zusammenarbeit mit den Ausbildungsstätten ebenso zentral. Regelmäßig gibt es daher Vernetzungen mit den Fachhochschulen für Soziale Arbeit und Exkursionen von Studierenden in unser Haus. In diesem Jahr besuchten wir auch die erstmalig stattfindende Praxisbörse am FH Campus Wien.

Das Regenbogenhaus könnte allerdings nicht bestehen, würde es nicht die finanzielle Unterstützung durch den Fond Soziales Wien geben. Neben der Sicherung des täglichen Betriebes des Tageszentrum wird dadurch auch gewährleistet, dass notwendige Reparaturen im Haus bzw. Geräte für den täglichen Betrieb angeschafft werden können.

Wichtig zu erwähnen sind neben den Großspendern und Förderern auch die vielen Kleinspender:innen, welche regelmäßig Kleider-, Lebensmittel- oder andere Sachspenden vorbeibringen. Diese werden dann direkt an unsere Besucher:innen weitergegeben.

## **18. SCHWERPUNKTE UNSERES BETREUUNGSKONZEPTES**

Einzelgespräche (E), Gruppeninterventionen (G) und Telefonberatungen (T) in Stunden:

	<b>2018</b>	<b>2019</b>	<b>2020</b> (Corona)	<b>2021</b> (Corona)	<b>2022</b>	<b>2023</b>
<b>E</b>	214	594	412	388	690	785
<b>G</b>	536	525	129	214	478	531
<b>T</b>	50	29	56	57	38	47

Wie bereits in den letzten Jahren ersichtlich führt sich auch 2023 der Trend fort, dass der Bedarf an Einzelgesprächen zunimmt. Dieser wurde in erster Linie durch das Betreuer:innenteam und die Praktikant:innen abgedeckt. Des Weiteren konnten im vergangenen Jahr Freiwillige gefunden werden, welche im Einzelsetting Gespräche für die Besucher:innen angeboten haben. Diese sind in obenstehender Statistik nicht inkludiert, was noch deutlicher macht, wie groß der Bedarf derzeit ist.

Neben der Arbeit im Einzelsetting ist die Gruppenarbeit ein ebenso wichtiger Bestandteil der Tätigkeit im Tageszentrum. Neben verschiedenen Freizeitaktivitäten, welche in der Gruppe abgehalten werden, gibt es in vielen Gruppen auch die Möglichkeit an Veränderungsprozessen des Hauses mitzuarbeiten. Dieses Angebot wurde neben der Klausur für Alle auch im Ausflugsstammtisch umgesetzt. Ebenso in den Hausversammlungen und Regenbogenkonferenzen steht die Mitbestimmung im Zentrum. Es wird allerdings auch in diesem Jahr deutlich, dass die Bereitschaft zu Mitbestimmung gering ist.

Eine Herausforderung im abgelaufenen Jahr stellten auch die zunehmenden Telefonate dar. Da diese im regulären Betrieb abgehalten werden und ebenso personelle Ressourcen bindet.

Zusammenfassend lässt sich also sagen, dass es im Jahr 2023 ein Balanceakt war, sowohl den Bedarf an Einzelgesprächen, nach neuen Gruppenangeboten und an Telefonaten entsprechend zu decken.

## 19. SPEZIFISCHE ANGEBOTE AN DEN EINZELNEN ÖFFNUNGSTAGEN

### **MONTAG: 13.00-18.00 UHR**

**Ø Anzahl Besucher:innen: 25**

Jause:	Gemeinsame Jause (wöchentlich)
Gartengruppe:	Motorische Fähigkeiten im Umgang mit der Natur üben (14-tägig)
Keramik:	Formen, Bemalen und Brennen von Tonstücken (wöchentlich)
Gesundheitsberatung:	Individuelle Beratung durch einen Allgemeinmediziner (1x/Monat)
Psychologische Beratung:	Individuelle Beratungsgespräche (1x/ Monat)
Seelenwellness:	Einzelsetting für Körper und Geist (1x/ Monat)

### **MITTWOCH: 15.00 – 20.00 UHR**

**Ø Anzahl Besucher:innen: 24**

Kuchenbacken:	Gemeinsames Kuchen-/Kekse-Backen (wöchentlich)
Jause:	Gemeinsame Jause (wöchentlich)
Chor:	Chor-Singen oder Musik hören (14-tägig)
Meditation & Fantasiereisen:	Spüren des eigenen Körpers und Atem unter Anleitung (14-tägig)

### **DONNERSTAG: 14.00 – 19.00 UHR**

**Ø Anzahl Besucher:innen: 24**

Holzwerkstatt:	Diverse Holzarbeiten, Reparaturen, etc. (wöchentlich)
Restlküche:	Kreativ kochen gegen Lebensmittelverschwendung (wöchentlich)
Snackbar:	Gemeinsam Kaffeehauskultur genießen (wöchentlich)
Trommeln:	Erspüren des Rhythmusgefühls (14-tägig)
Theatergruppe:	Proben u. Aufführen selbst einstudierter Stücke (14-tägig)

### **FREITAG: 14.00 – 19.00 UHR**

**Ø Anzahl Besucher:innen: 21**

Kochgruppe:	Erlernen von Kochfertigkeiten, Fördern der Eigenverantwortung und des Bewusstseins um ein gesünderes Essen (14-tägig)
Gesprächsrunde:	Gemeinsame Unterhaltung zu spezifischen Themen (14-tägig)
Jause:	Gemeinsame Jause (14-tägig)
Englischrunde:	Auffrischung der Englischkenntnisse (14-tägig)
Kunstwerkstatt:	gemeinsames Gestalten mit versch. Materialien (14-tägig)

### **SAMSTAG: 13.00 – 18.00 UHR**

**Ø Anzahl Besucher:innen: 20**

Redaktionssitzung:	Erarbeiten der hauseigenen Zeitung (14-tägig)
Jause:	Gemeinsame Jause (14-tägig)
Samstag-Programm:	Quiz, Disco, Lesungen, Ausflüge, Spaziergang, Kegeln, Museumsbesuche, Workshops, Vorträge, Minigolf, Live Music Now Konzerte, etc.
Ausflugstammtisch:	Gesprächsrunden zur Ausflugszielfindung (alle 3 Monate)

### **HAUSVERSAMMLUNG/REGENBOGEN-KONFERENZ:**

Einmal im Monat planen Besucher:innen das Monatsprogramm für die Samstage des Folgemonats. Schwerpunkte und Inhalte werden gemeinsam erarbeitet. Es werden organisatorische und zwischenmenschliche Probleme besprochen.

Diese Versammlungen finden an verschiedenen Wochentagen statt, um allen die Möglichkeit einer Beteiligung zu geben.

## **20. ANGEBOTE, FESTE UND AUSFLÜGE**

### **ANGEBOTE:**

Im abgelaufenen Jahr fanden täglich bis zu vier verschiedene Angebote statt. Diese fanden entweder in der Großgruppe, mit allen anwesenden Besucher:innen, in Kleingruppen oder im Einzelsetting statt.

#### **Hausversammlung**

Die monatlichen Treffen der Hausversammlung dienen zur Besprechung und Diskussion von Veränderungsprozessen im Haus. Hier werden zum Beispiel Veränderungen im Monatsplan oder im Team angekündigt bzw. Aktivitäten gemeinsam geplant. Alle Besucher:innen sind eingeladen mitzubestimmen und mitzudiskutieren.

#### **Regenbogenkonferenz**

Die Regenbogenkonferenz findet ebenso einmal im Monat statt. Anders als bei der Hausversammlung geht es hier um den Umgang miteinander und wie wir im Regenbogenhaus integrativ arbeiten wollen. Problematische Verhaltensweisen, Konflikte und Unstimmigkeiten können hier besprochen und gemeinsam Strategien zur Lösung entwickelt werden.

#### **Klausur für Alle**

Anfang des Jahres 2023 fand eine Klausur für alle, also Besucher:innen gemeinsam mit Teammitgliedern, statt. Zu Beginn wurden gemeinsam Themengebiete gesammelt. Anschließend wurden drei Themen ausgewählt, die in Kleingruppen bearbeitet wurden. Am Ende des gemeinsamen Nachmittages wurden die Ergebnisse aus den Kleingruppen präsentiert und noch einmal im Plenum diskutiert. Der Großteil der in der Klausur entstandenen Ideen wurde im Jahr 2023 auch gleich umgesetzt. So fand ein Workshop zum Thema gesunde Ernährung statt und das neue Angebot „Ausflugsstammtisch“ entstand.

#### **Snackbar**

Donnerstag ist Snackbar-Tag und diese ist meist sehr gut besucht. Denn an diesem Tag stehen statt der Jause nicht nur klassische Kaffeehaus-Snacks wie Ham & Eggs, Würstel und Toast auf der Speisekarte, sondern auch ein frisch gekochtes, wöchentlich variierendes Tagesgericht – manchmal sowohl eines für Fleischesser als auch eines für Vegetarier – inklusive Salat, das zuvor in der Restküche zubereitet wurde. Da außerdem die Geburtstage der Besucher:innen meist während der Snackbar-Zeit besungen werden, gibt es oftmals auch selbst gebackenen Kuchen oder Torte von unserer Kuchenback-Gruppe.

Einmal in der Woche leben wir die Wiener Kaffeehaus-Kultur in kleinem Rahmen und die Besucher:innen helfen dabei fleißig mit: die Tische werden vorbereitet, die Speisekarten verteilt und Kaffee gekocht, dann werden Bestellungen entgegen genommen, kassiert und serviert, und sobald alle satt sind und sich die Snackbar wieder leert, beginnt das große Aufräumen und Säubern.

#### **Restküche**

Verwenden statt Verschwenden ist die Überschrift bei diesem neuen Koch-Angebot, das dieses Jahr ins Leben gerufen wurde und seither jeden Donnerstag stattfindet. Entstanden ist die Idee

im Zuge der Snackbar und der wachsenden Beliebtheit des für dieses Programm frisch gekochten Tagesgerichts. Dafür werden nahezu ausschließlich Produkte der Wiener Tafel verwendet.

Was am Beginn nur vereinzelt stattfand, je nachdem, welche Produkte der Wiener Tafel noch vorhanden waren und welchen Aufwand diese in der Verarbeitung darstellten, entwickelte sich recht schnell zu einer gemeinsamen Kochgruppe. Die freudige Beteiligung der Besucher:innen bei den Vorbereitungsarbeiten ermöglichte es, bald auch aufwendigere Gerichte zu zaubern und dadurch wöchentlich ein Tagesgericht für die Snackbar zu kreieren: die Restküche war geboren und wurde so zum neuen Angebot.

Gekocht werden in erster Linie vegetarische Gerichte. Aber auch Wurst- und Fleischwaren aus Lieferungen der Wiener Tafel, Reste unserer Grillnachmittage oder von Besucher:innen gekaufte und gespendete Produkte kamen in der Restküche zum Einsatz. Dadurch konnten in der Snackbar, die im Anschluss an dieses Programm stattfand, auch immer mal wieder zwei unterschiedliche Tagesgerichte angeboten werden.

### **Jause**

Der Fixpunkt unseres täglichen Programmes ist die gemeinsame Jause. Zu einem sehr günstigen Preis erhalten die Besucher:innen eine Auswahl an Brot oder Gebäck, Käse, Wurst, verschiedene Aufstriche und variierenden Süßspeisen, wie etwa Nussschnecken, Krapfen, Topfengolatschen, Kipferl, etc. sowie Kaffee, Tee oder Kakao. Auch frisches oder eingelegtes Gemüse oder Salat stehen dabei immer zur Verfügung. Da wir seit über einem Jahr freitags und samstags immer auf ein vegetarisches Angebot setzen, sorgen zwischendurch auch vermehrt vegane Produkte für Abwechslung.

Die Jause ist ein sehr beliebtes Angebot. Das merkt man des Öfteren daran, dass sich schon ein paar Minuten vor Beginn eine Menschenglange an der Theke der Snackbar bildet und neugierig einen Blick aufs angerichtete Buffet wirft. Und während in der kalten Jahreszeit in der Snackbar gespeist wird, dient, sobald die Temperaturen wieder steigen, für Einige auch unser Garten als bevorzugter Jausenort.

### **Kochgruppe**

Die Kochgruppe erfreute sich dieses Jahr über rege Teilnahme von koch- und essbegeisterten Besucher:innen sowie Praktikant:innen. Einige waren bei so gut wie jedem der 14-tägig stattfindenden Treffen dabei, und so waren wir schon ein eingespieltes Team. Gemeinsam wurde Gemüse gewaschen, geschält, geschnitten, gehobelt, gerieben, geschichtet, gebraten, gegart, .... um schlussendlich die gekochten Gerichte genießen zu können! Und sogar weniger beliebte Tätigkeiten wie Tisch und Arbeitsflächen wischen, Geschirrspüler einräumen, Geschirr abwaschen und verräumen, Müll rausbringen, etc. klappten einwandfrei. Vielen Dank für das tolle Engagement an alle Beteiligten! Die Kochgruppe im Regenbogenhaus anzuleiten war eine große Freude!

### **Kuchen-/Kekse Backen**

Einmal die Woche wurde im vergangenen Jahr die Küche für alle Backbegeisterten freigegeben. Immer mittwochs wurden Kuchen, Torten oder Kekse für verschiedene Anlässe kreiert. Neben Geburtstagstorten für all jene, die im Regenbogenhaus ihre Geburtstage feiern wollten, wurden die Mehlspeisen für die Snackbar hergestellt. In den Sommermonaten, wenn es zu heiß für das Backrohr war, stellten wir oft Torten her, die nicht gebacken werden mussten. In den Herbstmonaten haben wir Kekse in Form von Waldtieren für das Kulturfrühstück und in den Wintermonaten haben wir Weihnachtsplätzchen gebacken, die wir einerseits zu unserem Adventevent angeboten und andererseits selbst in den Weihnachtsmonaten vernascht haben. Die Begeisterung beim Backen ist ebenso groß wie jene beim Essen, was doppelt so viel Freude bereitet.

## **Bewegung für Alle**

Jede zweite Woche montags zu Beginn des Dienstes fand unser Bewegungsangebot statt. Regelmäßige Bewegung hält uns gesund, das ist klar. Die Umsetzung bedarf allerdings oftmals einiges an Überwindung. Daher wurde auch im vergangenen Jahr versucht möglichst viel Abwechslung in dieses Angebot zu bringen. Neben Übungen im Sitzen zur Dehnung, wurde oftmals im Garten Ball gespielt oder aber auch getanzt. Jede Person war eingeladen eigene Ideen einzubringen. Somit wurde versucht das Angebot bestmöglich auf die Teilnehmer:innen abzustimmen, damit möglichst viele auch regelmäßig dabei bleiben wollten.

## **Gartengruppe**

Im Jahr 2023 fand auch wieder unsere Gartengruppe statt, in der unter anderem Unkraut gezupft, Zäune gestrichen, Pflanzen zurechtgeschnitten, Gemüse gepflegt und Laub gereicht wurde - unter der Anleitung von Werner, der sich seit vielen Jahren um unseren Garten kümmert. Wir wurden für die Arbeit mit vielen schönen vielfarbigen Rosen, gesunden Bäumen und den Früchten unserer Gemüse- und Obstpflanzen belohnt. Frische Tomaten und Kräuter für den Salat in der Jause und zwischendurch gab es Himbeeren und Weintrauben zum Naschen.

## **Tischtennis/ Wuzeln**

In den letzten Jahren haben die Bewegungsangebote wenig Zustrom gefunden. Umso erfreulicher sehen die Teilnehmer:innenzahlen beim Tischtennis und Wuzeln im heurigen Jahr aus. Sie ist zwar nur gering höher als bei unserem anderen Bewegungsangebot, allerdings zählt es nicht zu unseren regulären Angeboten, sondern wird eigeninitiativ gestartet. 35 Mal haben Besucher:innen die Tischtennisschläger geschwungen und sich zu zweit oder in der 4er Auseinandersetzung gematcht. Die Häufigkeit lässt sich einerseits auf die lange sehr warmen Temperaturen zurückführen aber auch auf äußerst aktive Praktikant:innen, die sicher auch ihren Beitrag dazu geleistet haben die Besucher:innen zu motivieren, sich sportlich zu betätigen.

## **Renovieren und Putzen**

Das Regenbogenhaus hat sich über die Jahre den Veränderungen der Zeit anpassen müssen, doch vieles blieb auch immer gleich - nämlich, dass das Regenbogenhaus für viele ein zweites Zuhause geworden ist. Und wie das so ist mit einem Zuhause, gehört dieses auch regelmäßig geputzt. Neben der Putzwoche, in der das ganze Haus von oben bis unten gereinigt wird, wird an jedem Tag am Ende der Öffnungszeiten die letzte halbe Stunde dafür verwendet, die Räumlichkeiten wieder so zu hinterlassen, wie man sie zu Beginn des Tages vorgefunden hat - ordentlich und sauber. Das Bonuspunktesystem, mittels dessen man sich Essensgutscheine für die Jause und die SnackBar erwerben kann, ist zusätzlicher Anreiz dafür, mitzuhelfen.

## **Chorgruppe**

Der Regenbogenchor hatte heuer wieder einige Auftritte bei den Festen im Regenbogenhaus, es gab einen musikalischen Beitrag beim Sommerfest und beim AdventEvent. Zusätzlich durfte er auch beim jährlichen Mai-Singen der Volksschule am Platz in Hietzing mitmachen. Viel wurde geprobt und Neues ausprobiert, aber auch viele geliebte, alte und neue Lieblingslieder gesungen. Wieder hat sich gezeigt, dass Singen einfach glücklich macht.

## **Redaktionssitzung**

Jeden zweiten Samstag fand die Redaktionssitzung statt, bei der die Besucher:innen ihre Texte, Bilder und Ideen für die Regenbogennachrichten einbringen konnten. Der kreative Ausdruck in Wort und Bild ist für viele ein geeigneter Kanal, eigene Gedanken und Gefühle mit anderen zu teilen.

In vier Ausgaben in diesem Jahr erfreuten wir uns an einem bunten Potpourri zahlreicher Stimmungsbilder, Erfahrungsberichte, Gedichte und Fantasiegeschichten sowie an einer abwechslungsreichen Auswahl eigener Fotos, Zeichnungen und Rätselaufgaben.

Ob Sommerfest, Kulturfrühstück oder Adventevent, pünktlich zu jedem Anlass hatten wir eine neue Ausgabe der Regenbogennachrichten parat und konnten den Gästen im Rahmen der Lesungen eine Auswahl der aktuellen Texte präsentieren, die meist von den Autor:innen selbst vorgetragen wurden. Das freute nicht nur die Besucher:innen bzw. Autorenschaft der Regenbogennachrichten, sondern sorgte auch bei den Festgästen immer wieder für Begeisterung.

## **Fantasiereise und Meditation**

14-tägig am Mittwoch zieht sich eine kleine Gruppe zurück in die obere Werkstatt um sich zu entspannen und ein wenig nach innen zu kehren. Wir probieren verschiedene Techniken aus und tauschen uns davor und danach aus, wie es uns bei der Fantasiereise oder bei der Meditation gegangen ist. Wichtig dabei ist, dass man nur das macht, was sich gut anfühlt und die Zeit für sich selbst genießt. Meist war die Stimmung nach dieser Stunde ruhig und angenehm ausgeruht.

## **Holzwerkstatt**

Jeden Donnerstag füllt sich die Holzwerkstatt im Regenbogenhaus mit begeisterten Bastler:innen. Ludwig, der Anleiter der Holzgruppe unterstützt die Besucher:innen bei ihren vielseitigen Vorhaben schon seit vielen Jahren und das mit Begeisterung. Neben bunten Holzbildern und spannenden Figuren, sind es auch die Personen aus der Holzwerkstatt, die dafür sorgen, dass es immer genügend Mensch-ärgere-dich-nicht Figuren zum Spielen gibt, da sie in der Werkstatt nachproduziert werden. Ebenso wenn einmal wo ein Schraubchen locker ist oder der Lack ab ist, ist die Holzwerkstattgruppe stets bereit helfend zur Hand zu gehen.

## **Keramikwerkstatt**

Jeden Montag fand von 15:30 bis 17:00 Uhr die Keramikwerkstatt im Regenbogenhaus statt. Das Angebot erfreute sich nach wie vor großer Beliebtheit - im Schnitt kamen 6 Personen um sich kreativ zu betätigen. Deshalb waren nicht nur regelmäßig alle Plätze der Keramikwerkstatt besetzt, sondern auch der Tisch der angrenzenden Holzwerkstatt. Unsere ehrenamtliche Keramikerin Helga unterstützte uns auch im Jahr 2023 14-tägig mit ihrem großen Wissen und Erfahrungsschatz. Heuer wurden wieder viele neue Werke produziert: entweder für den Eigenbedarf, Geschenke oder auch für unseren dreimal jährlich stattfindenden Werkstätten-Verkauf. Die erzeugten Objekte bildeten auch dieses Jahr wieder eine große Bandbreite ab: Gegenstände des täglichen Bedarfs wie Häferl, Vasen und Teller, aber auch Figuren und Fantasiewesen sowie Dekorationsobjekte (beispielsweise Weihnachtswürge) wurden geformt und gefertigt.

## **Kunstwerkstatt**

Auch im Jahr 2023 nutzten die Besucher:innen das Angebot der Kunstwerkstatt, um sich mit unterschiedlichen Medien kreativ auszuprobieren und ihrer Fantasie freien Lauf zu lassen. Etwas zu schaffen, neue Dinge auszuprobieren und sich künstlerisch zu betätigen tut der Seele gut – und erfordert auch oft einiges an Überwindung und Mut! Das Regenbogenhaus bietet nicht nur

einen geschützten und wertschätzenden Rahmen, in dem sich Besucher:innen, wie auch Praktikant:innen und Team-Mitglieder ohne Druck ans kreative Schaffen herantasten können, sondern es stehen auch eine Vielfalt an kreativen Möglichkeiten und Materialien zur Verfügung, die für gemeinsame Projekte oder für individuelle Ideen verwendet werden. Auch heuer waren besonders das Malen mit Acrylfarben und Wasserfarben sowie das Zeichnen mit Blei- und Buntstiften sehr beliebt. Passend zur Jahreszeit war gegen Ende des Jahres das halbe Haus im Strick- und Häkelfieber – dies machte auch vor dem Angebot der Kunstwerkstatt nicht Halt. Doch auch im Herbst wurde passend zur Saison gewerkelt: Ähnlich wie die bunten Blätter von den Bäumen fallen und am Boden neue Bilder ergeben, starteten wir den Herbst mit Collagen. Hierfür wurden Motive aus Zeitschriften ausgeschnitten und geklebt, aber auch mit anderen Techniken und Medien, wie etwa Wasserfarben für den Hintergrund, kombiniert. Inspiriert von der Vielfalt an Möglichkeiten und der Farbenpracht des Herbstes, bedienten wir uns an der Natur und ihren Materialien: Wir nutzten die Artenvielfalt des Gartens und sammelten unterschiedliche Blätter, die wir dann in der Kunstwerkstatt als Schablonen und Druckmedium verwendeten – ein wahres Kunstwerkstatt-Highlight, dessen daraus entstandene Kunstwerke sich wirklich sehen lassen können!

In einer weiteren Einheit versuchten wir uns auch an Kartoffeldruck und verwendeten Keksausstecher als Schablonen. Dies stellte eine thematische Überleitung und Vorbereitung zu einem weiteren Höhepunkt dar: Und zwar kamen wir zum wiederholten Mal in den Genuss eines Workshops von Künstler Barry John Hewson (genannt „H“). Dieses Mal rund um die ikonische österreichische Pop-Art-Künstlerin Kiki Kogelnik, inklusive kunstgeschichtlichen Vorgänger:innen aus aller Welt. Abgerundet wurde der Vortrag mit einer kurzen Demonstration und der Ermutigung, dass Kiki Kogelnik's Kunst zeigt, dass jeder Mensch Kunst machen kann – und dass Mut und Fantasie wichtiger sind als die perfekte Technik.

### **Gesprächsrunde**

Der Wunsch der Besucher:innen war es wieder in gemischten Gruppen Themen zu besprechen, dies wurde dann auch so umgesetzt. Die Gesprächsrunde fand vierzehntägig in der Snackbar statt. Es nahmen ca. 6 - 7 Besucher:innen daran teil. Zu Beginn wurde stets eine Blitzlicht-Befindlichkeitsrunde gemacht, in der jede Person über ihren derzeitigen Gesundheitszustand oder persönliche Angelegenheiten sprechen konnte. Die Themen waren nicht vorgegeben, sondern wurden von den Besucher:innen eingebracht. Gemeinsam, im Sinne unseres Mottos „Verein zur gegenseitigen Hilfe“ wurden Ängste und Konflikte besprochen um gemeinsam Lösungen zu finden. Erfreulich war die Offenheit, mit der die Besucher:innen ihre Themen einbrachten.

### **Englisch**

Unsere Englischgruppe war geprägt von gemeinsamem Lernen, spielerischem Entdecken und vor allem dem beeindruckenden Zusammenhalt unserer vielfältigen Teilnehmer:innen. Der Fokus lag auf dem Übersetzen von Texten ins Deutsche. Dabei wagten wir uns nicht nur an die klassischen Lückentexte heran, sondern übten auch intensiv die richtige Aussprache. Nebenbei kamen jedoch auch spielerische Elemente nicht zu kurz. Scrabble, Kreuzworträtsel und Wort-Suchspiele bereicherten unsere Treffen und machten das Lernen zu einem unterhaltsamen Erlebnis. Was die Gruppe besonders auszeichnete, war der bemerkenswerte Zusammenhalt. Menschen mit unterschiedlichen Englisch-Levels halfen einander, nahmen Rücksicht auf individuelle Lerngeschwindigkeiten und zeigten großes Verständnis, wenn eine Übersetzung einmal länger dauerte. Unsere Themen waren so vielfältig wie die Gruppenmitglieder selbst. Von

Reiseberichten über das Einkaufen im Supermarkt bis hin zu Gesprächen über persönliche Vorlieben wie Lieblingsfarben oder Tieren – nichts war zu ausgefallen, um es nicht in unserer Englischstunde zu besprechen. Die Motivation innerhalb der Gruppe war spürbar. Es herrschte keine Angst oder Scheu vor dem Lernen neuer Vokabeln und Redewendungen. Stattdessen wurde jeder Fortschritt mit Begeisterung aufgenommen, und die positive Atmosphäre trug dazu bei, dass das Lernen nicht nur effektiv, sondern auch freudvoll war. Wir blicken mit Stolz auf das Erreichte zurück und freuen uns auf viele weitere spannende Lektionen und gemeinsame Fortschritte im kommenden Jahr. Keep up the good work!

### **Trommeln**

Das vergangene Jahr war für unsere Trommelgruppe ein klangvolles und mitreißendes Abenteuer. Alle zwei Wochen versammelten wir uns, um gemeinsam kräftig auf die Trommeln zu schlagen. In einer konstanten Kleingruppe fanden wir nicht nur den richtigen Takt, sondern auch jede Menge Spaß und Freude an der Musik. Unsere Instrumentenauswahl war vielfältig, von Rasseln über Handtrommeln bis hin zum Xylophon. Jede Einheit bot Raum für kreative Entfaltung und die Möglichkeit, unterschiedliche Klänge zu erkunden. Bekannte Lieder wie "We will rock you" von Queen fanden ebenso ihren Platz wie die musikalische Umsetzung von alltäglichen Geräuschen – sei es der Donner, das Hinunterlaufen von Stiegen oder das Küssen. Die Atmosphäre nach jeder Einheit war geprägt von Entspannung und Vorfreude auf die kommende Einheit. Das gemeinsame Tanzen mit den Trommeln durch den Raum verlieh nicht nur der Musik eine körperliche Dimension, sondern stärkte auch das Gruppengefühl. Frage-Antwort-Spiele, die auf geräuschvolle Art und Weise durchgeführt wurden, brachten zusätzliche Dynamik in unsere Sessions. Unsere Trommelabenteuer waren nicht nur musikalisch, sondern auch sozial bereichernd. Die Freude am gemeinsamen Musizieren verband uns zu einer harmonischen Gruppe. Jede Einheit war nicht nur ein kreativer Ausdruck, sondern auch ein gemeinsames Erlebnis, das wir mit einem Lächeln im Gesicht und entspanntem Gemüt verließen. Wir freuen uns schon jetzt auf viele weitere Trommelabenteuer im kommenden Jahr. Auf dass der Takt uns weiterhin vereint und die Freude am Musizieren niemals verblasst.

### **Theatergruppe**

Ein ereignisreiches Jahr liegt hinter unserer Theatergruppe, die sich seit vielen Jahren in konstanter Besetzung auf der Bühne im Regenbogenhaus bewegt. Mit viel Enthusiasmus und Engagement haben wir uns auf die verschiedensten Aufführungen vorbereitet. Das Sommerfest stellte dabei einen Höhepunkt dar. Jedes Gruppenmitglied übernahm entweder eine selbst einstudierte Rolle oder präsentierte ausgearbeitete Sketche. Die Bühne wurde zum Schauplatz für humorvolle Darbietungen, begleitet von lustigen Kostümen, die nicht nur uns, sondern auch das Publikum zum Lachen brachten. Es war ermutigend zu sehen, wie unsere Leidenschaft und Hingabe auf die Zuschauer:innen übersprang. Beim darauf folgenden Kulturfrühstück eröffneten sich uns neue Horizonte. Wir stellten Menschen aus Film und Fernsehen vor, darunter faszinierende Persönlichkeiten wie Bibiana Zeller und Mr. Spock. Diese Begegnungen erweiterten nicht nur unseren künstlerischen Horizont, sondern schweißten uns als Gruppe noch enger zusammen. Aktuell stecken wir bereits mit Freude und Motivation in den Vorbereitungen für das anstehende Faschingsfest. Hier setzen wir erneut auf kreative Inszenierungen, die viel Spaß und Überraschungen für die Besucher:innen versprechen. Das vergangene Jahr war ein bunter Mix aus Theaterzauber, gelungenen Aufführungen und herzlichen Momenten. Wir

versprechen auch weiterhin viel Spaß, motivierte Besucher:innen und ein bestens unterhaltenes Publikum. Auf ein weiteres Jahr voller kreativer Abenteuer!

### **Ausflugstammtisch**

Seit August 2023 bieten wir das Angebot des Ausflugstammtisches an. Dieses Angebot findet alle drei Monate statt und der Fokus liegt auf der Ideensammlung von Ausflugszielen und der anschließenden Auseinandersetzung damit, wie und ob diese umgesetzt werden könnten. Dazu gehörte unter anderem die gemeinsame Recherche des Kostenaufwandes, der Barrierefreiheit und der Entfernung vom Regenbogenhaus. Auch für Diskussionen darüber, in welcher Form Ausflüge einen lehrreichen und bereichernden Charakter haben können und dazu beitragen, den Zusammenhalt in der Gruppe zu stärken, war bei jedem Ausflugstammtisch Platz. Gegebenenfalls wird auch darüber abgestimmt und entschieden, welche Ausflüge eher für die wärmeren Monate bevorzugt werden und welche für die kälteren. Nach Einbezug all dieser Faktoren und der Eingrenzung der am Anfang eingebrachten Ideen, fand am Ende ein Austausch beziehungsweise eine Abstimmung darüber statt, welche der gesammelten und recherchierten Ausflugsziele in der nächsten Hausversammlung in die endgültige Abstimmung miteinbezogen werden sollten. Ziel dieses Angebots ist es, unter offenen und zwanglosen Rahmenbedingungen eigene Ideen und Gedanken einbringen zu können und im Plenum über diese zu sprechen, zu diskutieren und zu recherchieren.

### **Seelenwellness**

Seit dem Frühsommer 2023 bieten wir im Regenbogenhaus die Seelenwellness als zusätzliches Angebot an. Am dritten Montag im Monat, haben drei Besucher:innen die Möglichkeit für ein persönliches Gespräch. Gesprochen darf über alles werden, was einen gut tut und was nicht, wenn jemand Fragen hat, einfach nur reden möchte oder auch einfach nur gesehen werden möchte. Es sollen 30 Minuten Raum geboten sein. Unsere Besucher:innen können sich am Angebotszettel in einen der drei freien Plätze eintragen. Es kommt auch vor, dass jemand sich einträgt, dann aber nicht da ist. In dem Fall wird in die Runde gefragt und bisher fand sich immer jemand, der/die sich freute, das Angebot annehmen zu können. Die Gespräche sind vertraulich. Was in dieser Zeit gesprochen wird bleibt in dem Raum, außer es wird ausdrücklich anders gewünscht. Es macht wirklich viel Freude. Manchmal gibt es konkrete Fragen, was man in gewissen Situation tun kann; manchmal wird einfach nur geredet oder zugehört. Natürlich haben wir immer auch im regulären Dienst Zeit für Einzelgespräche, dennoch ist dieser explizite Rahmen entspannter.

### **Hypnosystemisches Coaching und Psychologische Beratung**

Seit Herbst 2023 gibt es jeden zweiten Montag die Möglichkeit Beratungstermine bei Geraldine, einer ehemaligen Praktikantin wahrzunehmen. Wie bereits des Öfteren erwähnt ist der Bedarf an Einzelgesprächen steigend, daher wird auch dieses Angebot, ähnlich wie die Seelenwellness sehr gut angenommen und die vier zur Verfügung stehenden Termine sind stets vergriffen. Oftmals kommen Besucher:innen mit einem speziellen Anliegen, dass in einer oder zwei Beratungen abgeschlossen werden kann. Viele Besucher:innen nutzen das Angebot allerdings als weiteres Gesprächsangebot und besuchen Geraldine in regelmäßigen Abständen.

### **Gesundheitsberatung**

Einmal im Monat besucht Dr. Ayad, ein Allgemeinmediziner, das Regenbogenhaus und steht den Besucher:innen für medizinische Beratungsgespräche zur Verfügung. Da Dr. Ayad schon viele Jahre im Haus ist, haben viele Personen schon eine gute Beziehung zu ihm aufgebaut und

können sich daher gut öffnen. Durch diese Bratungsgespräche fällt es dann oft leichter weitere Schritte hinsichtlich der medizinischen Versorgung zu machen.

### **Kleiderausgaben**

Das ganze Jahr hindurch erhalten wir von zahlreichen Spender:innen Kleidung in unterschiedlichen Größen sowie Schuhe, Taschen und Accessoires, die den Besucher:innen zur freien Entnahme bereit gestellt werden. Die Kleiderkammer ist jedoch recht versteckt und nicht jede:r Besucher:in weiß, dass es sie gibt. Das führt immer wieder dazu, dass sie sich mit Spenden füllt, ohne dass diese auch entnommen werden.

Um dem entgegenzuwirken, wurden im letzten Jahr die Black Days ins Leben gerufen. Sobald die Kleiderkammer voll ist und neue Spenden kaum noch Platz haben, gibt es einen Tag lang einen zusätzlichen Programmpunkt: An einem Black Day wird der große Raum während der gesamten Öffnungszeit zur „Shopping“-Zone, in der den Besucher:innen alles, was sich üblicherweise in der Kleiderkammer befindet, präsentiert wird. Das schafft nicht nur Platz in der Kleiderkammer, sondern fördert auch den Austausch zwischen den Besucher:innen, während sie sich gemeinsam durch Textilien und Accessoires wühlen, sich dabei gegenseitig in Stilfragen beraten und füreinander passende Stücke auswählen.

### **FESTE:**

Das gemeinsame Feiern ist im Regenbogenhaus sehr wichtig für die Besucher:innen. Nicht nur das Fest selbst sondern auch die Vorbereitung hat dabei eine hohe Bedeutung und verbindet zusätzlich.

### **Faschingsfest**

Am 18. Februar fand das Faschingsfest im Regenbogenhaus statt. Gemeinsam mit den Besucher:innen wurde von Beginn an unsere Faschingsjause zubereitet. Denn die Spaghetti sollten mit einer köstlichen Gemüse- und Fleischsoße angerichtet werden. Durch zahlreiche Helfer:innen waren die Spaghetti rasch zubereitet und konnten dann in unserer Snackbar gegessen werden.



Danach gab es frische Krapfen, die uns heuer von der Firma Ströck gespendet wurden- dafür ein herzliches Dankeschön. Im Anschluss trat die Theatergruppe auf. Zahlreiche Sketche belustigten die Festgäste. Neben vielen langjährigen Schauspieler:innen erweiterten bei der Faschingsaufführung auch einige Jungtalente die Theatergruppe, was die Aufführung zusätzlich aufregend machte. Aufgrund der warmen Temperaturen konnten wir dieses tolle Fest im Garten ausklingen lassen und noch einige lustige Fotos schießen.

### **Sommerfest**

Am 17. Juni fand unser Sommerfest unter dem Motto „farbenfrohe Leichtigkeit der Schmetterlinge“ statt. Bei angenehmen Temperaturen versammelten sich die Gäste in unserem Garten und freuten sich schon auf die Aufführungen der Besucher:innen. Es starteten die Redakteure der Regenbogennachrichten mit der Lesung ihrer neuesten Texte. Sehr berührend war, dass auch ein Text eines kürzlich verstorbenen Besuchers gelesen wurde. Weiter ging es mit der Aufführung der Theatergruppe, die das Publikum bestens unterhalten hatte. In der Pause

danach konnte man sich am Buffet stärken. Neben bunten Sommersalaten gab es auch köstliche Mehlspeisen und Sumaias berühmte Erdbeerbowle. Danach wurden zwei in der Keramik liebevoll gestaltete Gartensäulen versteigert. Gabi und Franzi machten dabei das Rennen und erfreuen sich nun an den bunten Säulen. Im Anschluss trat der Regenbogenhauschor auf, der uns mit seinen Liedern schon etwas Tanz- und Schunkelstimmung bescherte.



In der Teameinlage, die darauffolgte, wurde eine Raupe durch das Angebot des Regenbogenhauses in einen bunten Schmetterling verwandelt. Im Anschluss sollte es Livemusik geben, welche durch einen Stromausfall etwas verzögert begann, umso mehr genossen wir die tolle Stimme von der Sängerin Conny danach und ließen das Fest beschwingt ausklingen.

Bei diesem Sommerfest verabschiedeten wir zwei sehr wichtige Personen des Regenbogenhauses. Gabi, langjährige Mitarbeiterin und Teamleitung, die sich nun voll und ganz auf ihre Selbstständigkeit konzentrieren wird- dafür wünschen wir ihr auch auf diesem Wege noch einmal alles Gute. Und Peter, der sich nun nach 10-jähriger Tätigkeit als Kassier aus dem Vorstand zurückzieht. Liebe Gabi, lieber Peter- ihr werdet uns fehlen und seid jederzeit herzlich willkommen in eurem Regenbogenhaus!

### **Kulturfrühstück**

Am 8. Oktober fand unser alljährliches Kulturfrühstück statt, welches aufgrund der milden Temperaturen in diesem Jahr im Garten abgehalten wurde und eines der bestbesuchtesten Feste seit langem war. Bereits um 10 Uhr füllte sich unser Innenhof mit Gästen, die gespannt auf das Programm warteten. Nach den Eröffnungsreden begann auch schon die Lesung der Texte aus der neuen Herbstausgabe der Regenbogennachrichten. Gleich im Anschluss begeisterte die Theatergruppe mit Sketches über berühmte Persönlichkeiten, welche vom Publikum dann erraten werden mussten. Umrahmt wurde das Programm von den Musikern Michael Perfler und Erich Zib, die wie jedes Jahr für ausgelassene Stimmung bei unserem Fest gesorgt haben. Nach einer Stärkung an unseren Buffets brachten die Redakteure der Regenbogennachrichten noch ein paar Texte hervor und rundeten so das Fest ab. Wir danken allen Besucher:innen und Gäst:innen für die Gestaltung dieses so schönen Festes.



### **Adventevent**

Am ersten Adventwochenende fand traditioneller Weise unser Adventevent statt. Gemeinsam mit den Besucher:innen haben wir bereits Wochen zuvor begonnen das Programm vorzubereiten. Das heißt Texte wurden für die Lesung verfasst und Lieder für den Chorauftritt einstudiert. Ebenso begannen wir Kekse zu backen und unser Haus weihnachtlich zu schmücken. Als hätten wir es so bestellt, begann es auch an diesem Wochenende zu schneien und wir erfreuten uns an unserem Winterwonderland im Hof. Trotz enormen Schneefalls den ganzen Tag über strömten pünktlich zu Beginn des Festes zahlreiche Besucher:innen ins Haus und waren schon gespannt was der Nachmittag zu bieten hatte. Anfangs wurden Texte aus den frischen Regenbogennachrichten von den Redakteur:innen der Zeitung gelesen und verbreiteten damit bereits von Beginn an eine besinnliche Stimmung. Danach gab es köstliche Grillwürstel, die Manu im verschneiten Garten für uns grillte, Ofenkartoffel aus unserer Küche und köstlichen

Beerenpunsch von Sumi. Nach dieser Stärkung ging es weiter mit einem Konzert von Musikern von Live Music Now. Neben klassischen Liedern spielten sie gegen Ende ihres Konzertes auch Weihnachtslieder und luden uns zum Mitsingen ein. Danach gab es am süßen Buffet in unserer Snackbar schmackhafte Kuchen und Torten, die Besucher:innen, Teammitglieder und Vorstandsmitglieder zuvor gebacken hatten. Krönender Abschluss der gemütlichen Adventfeier war der Auftritt des Chors. Spätestens jetzt kamen alle Besucher:innen in Weihnachtsstimmung und erfreuten sich an den stimmungsvollen Gesängen.

### **Weihnachtsfeier**

Weihnachten ist mit sehr unterschiedlichen Emotionen bei unseren Besucher:innen verbunden, doch für die meistens ist es klar, dass sie zumindest einen Weihnachtsfeiertag im Regenbogenhaus - in ihrem zweiten zu Hause verbringen wollen. Daher öffneten wir auch heuer das Regenbogenhaus am Heiligen Abend und feierten gemeinsam mit zahlreichen Besucher:innen ein stimmungsvolles Fest. Mit einem vielseitigen Programm versuchten wir möglichst viele Wünsche für diese besondere Zeit abzudecken und eine harmonische Zeit im Regenbogenhaus zu verbringen. Viele Personen, die das Regenbogenhaus besuchen, haben wenig positive Erinnerungen an Weihnachten. Darum freut es uns besonders jeder/m Gäst:in zu Weihnachten ein Geschenk, gespendet von den Rotary Gloriette Damen, überreichen zu dürfen und doch für einen Moment Weihnachtszauber zu versprühen, der ein Lächeln entlockt.

### **AUSFLÜGE**

Regelmäßig werden Ausflüge mit den Besucher:innen veranstaltet. Hier gibt es nun einen kleinen Auszug aus den Berichten zu unseren schönsten gemeinsamen Samstagsevents:

#### **NATURHISTORISCHES MUSEUM**

Als ersten Ausflug des Jahres ging es ins Naturhistorische Museum. Gemeinsam machten wir uns vom Regenbogenhaus mit den Öffis auf Richtung Innenstadt und verbrachten dann den ganzen Nachmittag im Museum. Besonders interessant war die momentane Sonderausstellung zur Arktis und Erderwärmung. Darüber hinaus gab es natürlich auch allerhand zu sehen: In kleinen Gruppen wanderten wir durch das Museum und die verschiedenen Ausstellungen. Dabei zeigten sich auch die ein oder anderen Expert:innen unter den Besucher:innen, die beim Durchgehen ihr Wissen an die anderen weitergaben. Es gab vieles zu entdecken und es war für alle etwas dabei. Während sich bei den Ausstellungen der Tierpräparate etwas die Geister schieden, sorgte vor allem die geologische Ausstellung mit den Dinosauriern bei allen für Begeisterung. Aber auch die Korallen, Steine und Kristalle hinterließen einen bleibenden Eindruck. Es war ein schöner erster Samstagsausflug und ein guter Start ins neue Jahr.

#### **KLAUSUR FÜR ALLE**

Am 7. Jänner fand nach langjähriger Pause wieder eine Klausur für alle statt - die Besucher:innen waren sehr erfreut, dass dies wieder möglich war. Neun Besucher:innen und vier Teammitglieder widmeten sich an diesem Nachmittag den Anliegen, Sorgen und Wünschen der Besucher:innen rund um das Regenbogenhaus. Nach einer kurzen Themenfindungsphase teilten sich die Besucher:innen in drei Gruppen auf und besprachen drei von ihnen ausgewählte Themenblöcke. Diese waren Ernährung, Zuverlässigkeit und Mitbestimmung. Nach der Kleingruppenphase gab es eine Pause und die Besucher:innen stärkten sich mit Würstel und Borscht. Danach kam es zur Ergebnispräsentation, bei der noch einmal im Plenum die Themen diskutiert wurden. Es war ein sehr produktiver Nachmittag, bei dem die Besucher:innen ihre Partizipationsmöglichkeit sehr genossen. Eines war klar: es wird wieder eine Klausur für alle geben.

## PARLAMENT

Toll organisiert ging es ins Parlament inkl. einer wirklich spannenden Führung. Mit dabei war auch Drachi mit ihrem Rollstuhl. Nachdem wir anfangs etwas länger durch die Kontrollen gebraucht haben, hat uns unser Parlamentsführer in Empfang genommen. Dann haben wir sogar eine eigene Garderobe bekommen, wo wir ganz entspannt unsere Jacken und Rucksäcke lassen konnten – diese wurden eigens versperrt. Danach führte er uns



gekonnt durch das Parlament – wir sahen die Säulenhalle, den Bundesratssaal, den historischen Sitzungssaal und den modernen Nationalrats-Sitzungssaal, wo wir sogar Fotos als Vorsitzende machen durften. Wir erfuhren einiges über die Geschichte und die jetzige Renovierung. Die Führung dauerte ca. 1,25 Stunden und war sehr kurzweilig. Danach haben wir beschlossen, zurück ins Regenbogenhaus zu fahren und dort noch Kaffee und Tee zu trinken.

## HAUS DER GESCHICHTE

In kleiner aber feiner Runde machten wir uns an diesem stürmischen Samstag auf in die Stadt, um ein bisschen Geschichtsnachhilfe von unserem wandelnden Lexikon Josef zu bekommen. Gemeinsam mit der U4 und dann ging's zu Fuß weiter zum Heldenplatz zum Haus der Geschichte. Wir besuchten die Ausstellung zu den Anfangsjahren der 1. Republik und durften uns viele spannende Zeitzeug:innengeschichten anhören. Da die Ausstellung zwar interessant, aber recht überschaubar war, wollten wir dann noch ins Kaffeehaus im Weltmuseum einkehren. Leider war dieses jedoch bereits gut besucht und wir machten uns schließlich in noch etwas kleinerer Runde auf den Weg zurück ins Regenbogenhaus, wo wir den Nachmittag noch gemütlich bei Kaffee, Tee und einer Runde Rummikub ausklingen ließen.

## KEGELN

Motiviert und vorfreudig machten wir uns heute in kleiner Runde auf den Weg in den 3. Bezirk um dort bei 575 Sagmeister Kegel zu spielen. Dort angekommen wurden wir von dem sehr freundlichen Servicepersonal herzlich empfangen und wir teilten uns in zwei Gruppen. Der hungrige Teil der Gruppe holte sich zuerst eine Stärkung im Restaurant und genoss jeden Brösel der etwas hoch bepreisten dafür aber sehr leckeren Speisen. Währenddessen machte der andere Teil der Gruppe den Kegelkeller unsicher. Die schweren Kugeln wurden von den Kegel-Champions unterschiedlich liebevoll „gehändelt“ – doch die Bahn blieb heil. Es wurde viel gepunktet und auch das ein oder andere Nachwuchs-Kegeltalent entdeckt. Nach zwei Stunden hatte es sich ausgekegelt und der sportlich schöne Ausflug neigte sich dem Ende zu. Auf dem Rückweg wurden noch viele Gespräche zu Sternzeichen geführt und sich darüber gefreut, dass ab Dienstag die U4 wieder durchgehend fährt.

## HEURIGEN HIRT

Begleitet von strahlendem Sonnenschein machten wir uns freudig auf den Weg zum Kahlenberg. Mit dem Bus oben angekommen, steuerten wir sogleich den Heurigen Hirt an, während wir die wunderbare Aussicht über Wien genossen. Der Hirt war trotz recht kühlen Temperaturen gut besucht – zum Glück hatten wir im Vorfeld reserviert. So kehrten weitere 19 spazierfreudige Menschen, also wir, ein und freuten uns auf Speis und Trank. Beides ließ etwas auf sich warten – das Personal hatte um die Jahreszeit wahrscheinlich nicht mit einem so vollen Haus gerechnet. Kaum hatten wir unsere Getränke, änderte sich auch unser Ausblick: Eine Nebeldecke mit wildem Schneegestöber hatte den Sonnenschein plötzlich abgelöst. Aus der warmen Stube ließ sich das Schauspiel voller Faszination betrachten. Das Timing war auf unserer Seite – und blieb

es auch. Denn bis wir uns nach langem Warten auf unser Essen auf den Weg machen konnten, hatte sich das Schneetreiben bereits beruhigt. Und so spazierten wir bei Einbruch der Dunkelheit fröhlich hinunter ins Kahlenbergerdorf und hatten auch zum Abschluss nochmal einen einzigartigen Blick über Wien und sein Lichtermeer.

### MINIGOLF

Es war herrliches Wetter – das erste Mal seit vielen Wochen, und genau heute hatten wir unseren Minigolf-Ausflug geplant. 16 Besucher:innen kamen mit uns gemeinsam zum Minigolfplatz in Baumgarten und spielten in drei Gruppen – jeder nach seiner Art. Obwohl auch viele andere Gruppen das schöne Wetter am Minigolfplatz nutzten, hatten wir viel Spaß beim Einlochen. Beinahe zwei Stunden dauerte es, bis alle 18 Bahnen durchgespielt waren. Danach gönnten wir uns noch ein Getränk am Buffet und kehrten – müde aber erfüllt von den Erlebnissen – zurück zum Haus.

### ERNÄHRUNGSWORKSHOP

Am 24. Juni fand im Regenbogenhaus ein Workshop zum Thema Diabetes statt. Wir konnten unseren Dr. Sami Ayad für einen Vortrag über die medizinischen Grundlagen und Ursula, ehemalige Teamleiterin, für einen Ernährungsworkshop passend zum Diabetes-Thema, gewinnen.

Der Workshop war sehr informativ, lebendig und gut aufgebaut. Es wurden gemeinsam Lebensmittelinhaltsangaben durchgesehen und verglichen. Es gab Aufklärung über Inhaltsstoffe und was davon alles auch wiederum Zucker ist, um versteckte Zuckerquellen zu finden. Im Workshop gab es viele hilfreiche Tipps für gesündere Alternativen und Möglichkeiten, gut auf unsere Ernährung zu schauen.

Die Teilnehmer:innen waren immer gut eingebunden und aufgefordert ihre eigenen Erlebnisse zu teilen. Hier kamen auch gute Tipps von den Teilnehmer:innen, gute Fragen und gleich Ideen zu weiterführenden Workshops wie z.B. zum Thema Gewürze.



### MUSEUMSDORF NIEDERSULZ

Bei strahlendem Sonnenschein und wohligen warmen Temperaturen starteten wir gemeinsam aus Floridsdorf mit dem Bus nach Niedersulz. Nach der einstündigen Busfahrt kamen wir beim Museumsdorf an und wurden freundlich empfangen. Unser erster Weg führte uns zum Wirtshaus, wo das leckere Essen schon auf uns wartete. Satt

und glücklich wurden wir von zwei Damen zur Führung durch einige Gebäude des Dorfes gebracht. Danach hatten wir die Möglichkeit an zwei Workshops teilzunehmen zum Thema Körperpflege und Schmiedekunst. Anschließend erkundeten wir noch das Gelände und besuchten die süßen Tiere des Bauernhofs. Nachdem wir die schöne Aussicht genossen hatten, schossen wir noch ein gemeinsames Erinnerungsfoto bevor uns der Bus wieder zurück nach Wien brachte. Alles in allem ein sehr harmonischer und lehrreicher Ganztagesausflug.

### SCHLOSSPARK LAXENBURG

An diesem warmen, spätsommerlichen Samstag besuchten wir den Schlosspark Laxenburg. Gemeinsam machten wir uns auf den Weg, vom Haus zum Hauptbahnhof und von dort mit dem Bus bis kurz vor den Eingang des Schlossparks. Aufgrund des knappen Zeitplans und einer kleinen Busverspätung hatten wir leider nur eine gute Stunde im Park zur Verfügung. Dennoch bekamen wir einen Eindruck vom wunderschönen, weitläufigen Garten und machten einen gemütlichen Spaziergang zum Teich, von dem aus man mit einer kleinen Fähre zur Franzensburg

gelangt. Den meisten genügte der Blick auf die Franzensburg über den Teich. Ein Teil der Gruppe kehrte dort im Café ein. Drei besonders unternehmungslustige Ausflügler aber nutzen die Gelegenheit, und setzten mit der Fähre über. Danach mussten wir auch schon wieder den Rückweg antreten – schade, denn die malerische Franzensburg und die entspannte Atmosphäre im großen Park hätten wir gut noch länger genießen können!

#### LAINZER TIERGARTEN

An einem warmen, sonnigen Samstag sind wir von Hietzing mit dem Bus zum Lainzer Tor gefahren. Von dort sind wir über den Lehrpfad, wo viele Bäume und Sträucher beschriftet waren, zur Hermes Villa spaziert. Das schöne Wetter und die Natur hat uns motiviert, um auch kleine anstrengende Passagen zu überwinden. Ein Teil der Ausflugsgruppe ist dann in der Hermes Villa eingekehrt und ca. die Hälfte ist dann noch weiter spaziert zum Rohrhaus. Der Weg zum Rohrhaus ging durch das Wildtiergehege und hatte einige steile Stellen, weshalb die Freude beim Ankommen im Gasthaus gleich doppelt so groß war. Nach einer Pause und einer kleinen Stärkung ist es dann wieder Richtung Hermes Villa gegangen, um die andere Hälfte der Gruppe abzuholen. Gemeinsam wurden die letzten Meter zum Lainzer Tor bestritten und stolz und erschöpft das Ziel erreicht.

#### KRIMINALMUSEUM

An einem sonnigen Samstag sind wir zu Mittag mit der U4 Richtung 2. Bezirk aufgebrochen. Am Schwedenplatz schnell in die Bim gehüpft, waren wir rasch am gewünschten Zielort – dem Wiener Kriminalmuseum. Nach einer kurzen Einführung und Ausborgen der Audio-Guides ging es auch schon los. Auf insgesamt 2 Stockwerken wurde über 4 Jahrhunderte von Kriminalfällen und polizeilichen Ermittlungen berichtet. Viele Zeichnungen, originale Beweisstücke und Zeitungsartikel haben die Geschichten der verschiedensten Kriminalfälle und Ermittlungen beleuchtet. Nach einer kurzen Pause im Innenhof des Museums sind wir dann noch in das Gasthaus „Schöne Perle“ um die Ecke eingekehrt um uns ein wenig zu stärken. Anschließend ist dann ein Großteil der Gruppe noch durch das Karmeliterviertel zum Schwedenplatz spaziert um die Heimreise anzutreten.

#### ZENTRALFRIEDHOF

Mit Sonnencreme, Wasserflaschen und guter Laune ausgestattet machten wir uns auf den Weg vom Regenbogenhaus zum Zentralfriedhof. Beim Treffpunkt 3. Tor warteten bereits weitere motivierte Besucher:innen auf uns. Nach einer kurzen Klo-Runde ging's dann los. Bei stattlichen 35 Grad spazierten wir die langen Alleen entlang und freuten uns über den reichlichen Schatten der Bäume und die regelmäßigen Wasserstellen, die der eine oder die andere nutzte um sich Wasser ins Gesicht zu spritzen und die Kopfbedeckungen nass zu machen. Wir recherchierten, tratschten und genossen das viele Grün. Josef führte uns dann zum Grab von Birgit, seiner verstorbenen Lebensgefährtin und langjährigen Besucherin im Regenbogenhaus. Dort verbrachten wir eine Weile in Gedenken an Birgit und erfreuten uns an den bunten Windrädern, mit denen das Grabgesteck geschmückt war. Ein Teil der Gruppe machte sich dann noch auf den Weg zu Falco's Grab und bevor es dann weiterging, trafen wir uns alle noch einmal im Park der Ruhe und Kraft bevor wir dann gemeinsam im Concordia Schlössel einkehrten. Dort angekommen wurden mehrere Liter Soda-Zitron konsumiert und für die Hungrigen gab es Schnitzel, Salate, Toast und Süßes. Es war heiß, aber schön!

## KATZENCAFE

An einem herbstlichen Nachmittag machten wir uns voller Vorfreude auf den Weg ins Katzencafé im 7. Bezirk. Für unsere 14 Besucher:innen hatten wir zum Glück reserviert, denn der Andrang war groß - kein Wunder bei den süßen flauschigen Kätzchen, welche sehr zutraulich waren und bei den Besucher:innen gut ankamen. Bei Kaffee und Kuchen tauschten wir uns über Alltägliches aus, während die Katzen immer wieder bei uns vorbeischaute. Es wurden viele Fotos gemacht und so manche:r Besucher:in hätte gerne eine Katze mit nach Hause genommen. Der Verdauungsspaziergang führte uns in die Innenstadt durch schmale Gassen, vorbei an vielen Geschäften mit bezaubernden Auslagen. So wie viele Tourist:innen schauten wir uns Hofburg, Michaelerplatz und Stephansplatz an bevor wir wieder ins Regenbogenhaus zurückkehrten und sich unsere Wege trennten.



## GALLITZINBERG

In relativ großer Gruppe machten wir uns mit dem Bus auf den Weg Richtung Gallitzinberg. Während der Busfahrt hinauf entschieden wir uns für eine kleine Routenänderung und einen Spaziergang in den Steinhofgründen, da einige Besucher:innen nicht so fit zu Fuß waren. Doch auch in den Steinhofgründen gab es einiges zu sehen und Waldwege zu erkunden. Nach einem ausgiebigen Spaziergang kehrten wir dann noch ins Schutzhaus Waldäcker ein, wo wir gut mit Speis und Trank versorgt wurden. Von Bärlauchcremesuppe über Reislebentz bis hin zu Pizzaschnitzel war für jede:n etwas dabei. Zurück in Hietzing angekommen verabschiedeten sich die fleißigen Wanderer:innen und das schöne Wetter gleich mit dazu.

## FLUGHAFEN

An einem warmen Herbstnachmittag machten wir uns mit der U-Bahn und S-Bahn voller Vorfreude auf den Weg zum Flughafen, um auf der Besucherterrasse Flieger beim Landen und Abheben zu beobachten. Nach einer Odyssee durch den Flughafen hatten wir unser Ziel, die Besucherwelt erreicht, um dort die Tickets zu holen. Wieder quer durch den Flughafen, über hunderte Rolltreppen und Aufzüge kamen wir an unserer Zieldestination, der Besucherterrasse an. Dank des schönen Wetters hatten wir eine klare Sicht auf die vielen Flieger, welche wir von oben herab beobachten durften. Eifrig wurden Fotos und Videos gemacht, während wir von Urlaubszielen im Süden tagträumten und uns über vergangene Reisen austauschten. Zum Abschluss wurde noch der ein oder andere Kaffee genossen und der Souvenirstand geplündert, um an diesen besonderen Tag erinnert zu werden. Müde aber zufrieden setzten wir uns wieder in die S-Bahn Richtung Wien und ließen den Tag Revue passieren.

## TANZ DIE TOLERANZ

Heute ging es ins Herz des 16. Bezirks – zum Yppenplatz. In der Brunnenpassage fand ein Tanz-Workshop statt, an dem ein paar mutige Besucher:innen und Betreuer:innen sich auch auf die Tanzfläche wagten und Beine und Arme schwingen. Ein Teil der Gruppe feuerte vom Rand an und ein weiterer Teil beobachtete das Treiben von außen und aus sicherer Entfernung bevor sie dann schon einmal Plätze im Cafe Club International bereit und warm hielten. Dort wurde in vorbildlicher Regenbogenhaus-Manier gut getrunken, gespeist und sich unterhalten. Gestärkt wagten wir uns dann wieder raus in die Kälte und spazierten noch gemeinsam zurück zur U-Bahn, wo unser gemeinsamer Ausflug endete.

### CHRISTKINDLMARKT RATHAUSPLATZ

Der Winter hat Einzug gehalten und Weihnachten nähert sich in langsamen Schritten. Da darf ein Besuch am Christkindlmarkt natürlich nicht fehlen. Heute ging es daher zum Rathausplatz. Ein gutes Stündchen schlenderten wir von Stand zu Stand, verloren uns aus den Augen und fanden uns wieder, bis wir uns am vereinbarten Treffpunkt wieder alle begegneten. Da die Kälte nicht spurlos an uns allen vorüber gezogen war, war es an der Zeit einzukehren. Ein Café mit genügend freien Tischen wurde recht schnell gefunden und Aufwärmen bei Kaffee, Tee und Kuchen war angesagt. Abschließend spazierten wir noch ein Stück den Ring entlang, bevor es dann mit der U-Bahn wieder heimwärts ging.

### WEIHNACHTSMARKT HIRSCHSTETTEN

An einem sonnigen Wintertag machten wir uns in kleiner Gruppe auf die lange Reise in den 22. Bezirk zum Hirschstettner Weihnachtsmarkt. Dort angekommen wurden wir direkt von den Ziegen und Schafen begrüßt, bevor wir uns dann in kleineren Grüppchen ins Getümmel des Weihnachtsmarktes stürzten. Es gab allerhand Leckereien, einige Stände mit kreativen Kleinigkeiten – inklusive einem Stand, an dem es Drachenfiguren zu kaufen gab, von denen auch einer von Regenbogenhaus Besucher:innen adoptiert wurde.



Als die Sonne dann langsam unterging, wurde es leider etwas kalt und die Gruppe schrumpfte etwas, da sich ein paar Wenige schon früher auf den Weg ins warme Zuhause gemacht hatten. Neben den Hütten im Freien gab es auch in einem der großen Gewächshäuser eine Ausstellung zu sehen – und zwar einen wunderschönen Märchenwald. Kurz bevor wir uns alle in „Eiszapfen“ verwandelten, machten wir uns dann geschlossen wieder auf den Weg nach Hause.

### SILVESTERMARKT SCHÖNBRUNN

Unsere kleine Gruppe begab sich voller Vorfreude bei strahlendem Sonnenschein auf den Weg zum Silvestermarkt nach Schönbrunn. Zwischen den vielen bunten Ständen mit faszinierenden Artikeln machten wir einige gemütliche Runden, um alles zu bestaunen. Nach diesem aufregenden Marktbesuch entschieden wir uns gemeinsam dazu, den Nachmittag im Regenbogenhaus ausklingen zu lassen, wo wir bei Kaffee und Kuchen gesellig beisammensaßen. Einige Partien Uno und Tischbillard sorgten für eine unterhaltsame Stimmung, und schließlich traten wir zufrieden und erfüllt von schönen Momenten den Heimweg an.

\*\*\*\*\*



\*\*\*\*\*

Wir möchten noch auf unsere Homepage [www.regenbogenhaus.at](http://www.regenbogenhaus.at) hinweisen, der aktuelle Einblicke in das Vereinsgeschehen sowie Ankündigungen für unsere Veranstaltungen entnommen werden können.