



**Wer aus der Haut fährt,
sollte sich vorher wenigstens warm anziehen...**

(Karl-Heinz Karius dt. Werbeberater, geb. 1935)

Ausgabe Jänner 2011

Depression kann Jede(n) treffen!

Wir feiern den 2. Geburtstag!

Die Selbsthilfegruppe für seelische Gesundheit Horn gegründet im Jänner 2009, gibt es nun schon zwei Jahre, die ungezwungenen Gruppentreffen im Landesklinikum Waldviertel Horn (Bibliothek in der Unfallabteilung) einmal im Monat, erfreuen sich immer mehr großer Beliebtheit. In „Kaffeehausatmosphäre“ treffen sich Betroffene bzw. Gleichgesinnte die ebenfalls in einer Notsituation sind oder diese vielleicht überwunden haben, um ihre Erfahrung mit dem Umgang der Krankheit, mit anderen auszutauschen. Gelegentlich finden auch Vorträge von Ärzten, Psychotherapeuten, Dipl. Lebensberatern usw. statt, hier können sich die Besucher Ratschläge und Tipps holen. Besuchen auch Sie einen Gruppenabend, Sie werden sehen: *Sie sind nicht allein! *Bei uns erfahren Sie wertschätzende Anteilnahme durch den Austausch mit Menschen in ähnlichen Situationen! *Sie erhalten Informationen, praktische Tipps und Hinweise zur Verbesserung Ihrer Lebensqualität! Wir sind eine offene Gruppe und freuen uns über jede(n) Teilnehmer(in)! Der Einstieg ist jederzeit möglich!



An jedem 4. Donnerstag im Monat trifft sich die „**Selbsthilfegruppe für seelische Gesundheit Horn**“ um 18:30 Uhr im Landesklinikum Waldviertel Horn in der Bibliothek der Unfallabteilung!

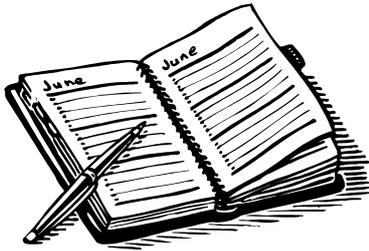
Nähere Infos: Johann Bauer, 3571 Gars/Thunau - Am Schloßberg 174, Tel.: 02985/30205 oder 0664/2701600 – Mail: office@hansib.at

Nächstes Gruppentreffen: **Donnerstag, 27. Jänner 2011** um 18:30 Uhr

Du bist nicht allein!

+++++

TERMINE



Nächste Gruppentreffen:

**Donnerstag, 24. Februar 2011
Donnerstag, 24. März 2011
um 18:30 Uhr**

**im Landesklinikum Waldviertel HORN
Bibliothek der Unfallabteilung**

+++++

***** BÜCHERTIPP ***** BÜCHERTIPP ***** BÜCHERTIPP ***** BÜCHERTIPP *****

„Ängste verstehen und überwinden“ von Dr. Doris Wolf
PAL Verlag – ISBN-13: 978-3-923614-32-5

Dr. Doris Wolf sagt zu ihrem Angst Buchratgeber:
Menschen, die unter einer Angst- und Panikstörung leiden, verspüren körperliche Begleiterscheinungen, die in der Regel sehr unangenehm sind und von den Betroffenen als lebensbedrohlich angesehen werden, wie z.B. Zittern, Herzrasen, Herzstolpern, Schwindelgefühle oder Enge in der Brust. Sie machen sich deshalb Sorgen, plötzlich umzufallen, einen Herzinfarkt zu bekommen oder einen Hirntumor zu haben. Die Betroffenen fühlen sich ihren Angst- und Panikattacken ausgeliefert und meiden die Situationen, in denen sie schon einmal einen Angstanfall erlitten haben.

Mit der Zeit verlieren sie das Vertrauen in ihren Körper, entwickeln eine Angst vor der Angst, die häufig in der Angst gipfelt, verrückt zu werden.

In meinem Ratgeber zur Bewältigung von Angst und Panikattacken können Sie lernen, unangemessene Ängste abzubauen und sich aus dem Gefängnis der Angst zu befreien.

Jeder Mensch kann lernen, seine Ängste zu überwinden. Angst und Panikattacken entstehen durch ängstliche Gedanken und ängstliche Vorstellungen. Diese gilt es, in den Griff zu bekommen.

In meinem Angstbuch zeige ich Ihnen Schritt für Schritt, wie Sie die Angst vor der Angst (Erwartungsangst) sowie Ihre Angst- und Panikattackengefühle überwinden können. Und ich zeige Ihnen, wie Sie sich bei Körperreaktionen wie Herzrasen und Schwindelgefühle verhalten können, um von diesen nicht überwältigt zu werden.



Zum Autor: Dr. Doris Wolf arbeitet seit 25 Jahren als Diplom Psychologin und Psychotherapeutin. Sie absolvierte verschiedene Therapieausbildungen, insbesondere in kognitiver Verhaltenstherapie und Rational Emotiver Verhaltenstherapie. Ihre Ratgeber wurden in mehr als 10 Sprachen übersetzt



**„Seelische Gesundheit und Lebensqualität im Alter“
Depression-Demenz-Versorgung von Georg Adler, Hans Gutzmann, Martin Haupt, Rainer Kortus und Dirk K. Wolter
Kohlhammer Verlag – ISBN-13: 978-3-17-021002-8**

Psychische Erkrankungen im Alter gewinnen durch die demografische Entwicklung der Bevölkerung zunehmend an Bedeutung. Entsprechend wichtig ist das Wissen um die Diagnostik und Behandlung gerontopsychiatrischer Krankheitsbilder. Dieser Band umfasst eine Auswahl von Beiträgen namhafter Autoren des letzten Kongresses der Deutschen Gesellschaft für Gerontopsychiatrie und -psychotherapie (DGGPP). Thematisch bilden die Beiträge das weite Spektrum der angewandten Gerontopsychiatrie ab. Hinsichtlich der Krankheitsbilder stehen Demenzerkrankungen und Depressionen im Vordergrund. Neben klinischen Verfahren und medikamentöser Behandlung werden verschiedene Methoden der Psychotherapie, Soziotherapie und Ergotherapie in Einzeldarstellungen abgehandelt.

Ich wünsche viel Spaß beim Lesen *HansiB*

***** BÜCHERTIPP ***** BÜCHERTIPP ***** BÜCHERTIPP ***** BÜCHERTIPP *****

*Worte zum Nachdenken und
Weiterschenken!*



Das perfekte Herz!

Eines Tages stand ein junger Mann mitten in der Stadt und erklärte, dass er das schönste Herz im ganzen Tal habe. Eine große Menschenmenge versammelte sich, und sie alle bewunderten sein Herz, denn es war perfekt. Es gab keinen Fleck oder Fehler in ihm. Ja, sie alle gaben ihm Recht, es war wirklich das schönste Herz, das sie je gesehen hatten. Der junge Mann war sehr stolz und prahlte noch lauter über sein schönes Herz.

Plötzlich tauchte ein alter Mann vor der Menge auf und sagte: "Nun, dein Herz ist nicht mal annähernd so schön, wie meines." Die Menschenmenge und der junge Mann schauten das Herz des alten Mannes an. Es schlug kräftig, aber es war voller Narben, es hatte Stellen, wo Stücke entfernt und durch andere ersetzt worden waren. Aber sie passten nicht richtig, und es gab einige ausgefranste Ecken.... Genau gesagt, an einigen Stellen waren tiefe Furchen, wo ganze Teile fehlten. Die Leute starrten ihn an: wie kann er behaupten, sein Herz sei schöner, dachten sie?

Der junge Mann schaute auf des alten Mannes Herz, sah dessen Zustand und lachte: "Du musst scherzen", sagte er, "dein Herz mit meinem zu vergleichen. Meines ist perfekt und deines ist ein Durcheinander aus Narben und Tränen."

"Ja", sagte der alte Mann, "deines sieht perfekt aus, aber ich würde niemals mit dir tauschen. **Jede Narbe steht für einen Menschen, dem ich meine Liebe gegeben habe.** Ich reiße ein Stück meines Herzens heraus und reiche es ihnen, und oft geben sie mir ein Stück ihres Herzens, das in die leere Stelle meines Herzens passt. Aber weil die Stücke nicht genau sind,

habe ich einige raue Kanten, die ich sehr schätze, denn sie erinnern mich an die Liebe, die wir teilten. Manchmal habe ich auch ein Stück meines Herzens gegeben, ohne dass mir der andere ein Stück seines Herzens zurückgegeben hat. Das sind die leeren Furchen. Liebe geben heißt manchmal auch ein Risiko einzugehen. Auch wenn diese Furchen schmerzhaft sind, bleiben sie offen und auch sie erinnern mich an die Liebe, die ich für diese Menschen empfinde... und ich hoffe, dass sie eines Tages zurückkehren und den Platz ausfüllen werden. Erkennst du jetzt, was wahre Schönheit ist?"

Der junge Mann stand still da und Tränen rannen über seine Wangen. Er ging auf den alten Mann zu, griff nach seinem perfekten jungen und schönen Herzen und riss ein Stück heraus. Er bot es dem alten Mann mit zitternden Händen an. Der alte Mann nahm das Angebot an, setzte es in sein Herz. Er nahm dann ein Stück seines alten vernarbten Herzens und füllte damit die Wunde in des jungen Mannes Herzen. Es passte nicht perfekt, da es einige ausgefranste Ränder hatte.

Der junge Mann sah sein Herz an, nicht mehr perfekt, aber schöner als je zuvor, denn er spürte die Liebe des alten Mannes in sein Herz fließen. Sie umarmten sich und gingen weg, Seite an Seite.

Bereitgestellt von www.lichtkreis.at

+++++

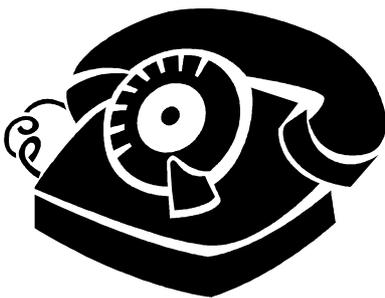
Wenn auch Sie ähnliche Beiträge wie Büchertipps, hörensvalue CDs, Filme oder ähnliches kennen, und diese mit anderen Menschen und Betroffenen teilen möchten, so senden Sie einfach ein **E-Mail** an office@hansib.at oder im Kuvert an **Johann Bauer, Am Schloßberg 174, A-3571 Gars/Thunau.**

Vielen Dank !

+++++

#####

NOTRUF FÜR KRISENSITUATIONEN



Niederösterreich

Telefonischer Krisendienst für Niederösterreich – 0800/20 20 16

Wien

Psychosoziale Dienste – 01/ 313 30-0

Sozialpsychiatrischer Notdienst – 01/ 31087-79 oder
31087-80

Kriseninterventionszentrum Wien – 01/4069595-0

#####

.....
Informationsblatt der Selbsthilfegruppe für seelische Gesundheit Horn - Postadresse:
A-3571 Gars/Thunau, Am Schloßberg 174 - Tel.: 02985/30205 - Handy: 0664/2701600 -
E-Mail: office@hansib.at - F.d.I.V.: Johann Bauer

.....