Wer in sich geht,
kann mehr aus sich herausholen...

(Ernst Ferstl österr. Lehrer, Dichter u. Aphoristiker, geb. 1955)

Ausgabe Jänner 2012

******** Depression kann Jede(n) treffen ! **********

Hilfe zur Selbsthilfe für seelischen Gesundheit - Besser gemeinsam als Einsam !

3 Jahre
Selbsthilfegruppe für seelische Gesundheit Horn

gegründet im Jänner 2009. Seit der Gründung haben 66 Personen die Selbsthilfegruppe bei 46 Gruppentreffen mit 8 Fachvorträgen und 1 Wanderung besucht. Von anfänglich einem Treffen im Monat finden die Gruppentreffen seit Mai 2009 im Landesklinikum Waldviertel Horn (Festsaal im 5.Stock) zweimal im Monat statt. Hier treffen sich Betroffene bzw. Gleichgesinnte die ebenfalls in einer Notsituation sind oder diese vielleicht überwunden haben, um Ihre Erfahrung mit dem Umgang der Krankheit, in „Kaffeehausatmosphäre", auszutauschen. Die Fachvorträge von Profis (Ärzten, Therapeuten, Lebensberatern usw.) haben sich von Jahr zu Jahr gesteigert, war es im Jahr 2009 ein Fachvortrag (zugleich Gründungsveranstaltung der SHG), gab es dann im Jahr 2010 zwei Vorträge und im abgelaufenen Jahr 2011 fanden fünf Vorträge und eine Gruppenwanderung statt. Im Jahr 2011 nahmen 42 Personen zumindest einmal durch den Besuch der Selbsthilfegruppe für seelische Gesundheit an einem Gruppentreffen teil, im Schnitt besuchten 11 Personen im Jahr 2011 die Gruppentreffen. Nun aber genug der Statistiken, besuchen auch Sie ein Gruppentreffen der *Selbsthilfegruppe für seelische Gesundheit HORN*, Sie werden sehen:

« Sie sind nicht allein!
« In der Gruppe 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) Besucher(in)!
« Der Einstieg ist jederzeit möglich!

An jedem 2. und 4. Donnerstag im Monat trifft sich die ***„Selbsthilfegruppe für seelische Gesundheit HORN"*** um 18:30 Uhr im Landesklinikum Waldviertel Horn im Festsaal im 5.Stock.

Nähere Infos: Johann BAUER, 3571 Gars/Thunau, Am Schloßberg 174, Telefon: 02985/30205, Mobil: 0664/2701600, E-Mail: johann.bauer@hansib.at

Nächste Gruppentreffen: **Donnerstag, 12.Jänner 2012** und **Donnerstag, 26.Jänner 2012**
um 18:30 Uhr im Landesklinikum Waldviertel Horn im Festsaal im 5.Stock

Die **Termine** der **Gruppentreffen** für **2012** finden sie auf der letzten Seite des Newsletter !

********** Du bist nicht allein ! ********

<<<<<<<< SELBSTHIILFEGRUPPEN <<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<

Die nächsten mit unserer Selbsthilfegruppe vernetzten ***Selbsthilfegruppen für seelische Gesundheit*** gibt es in Waidhofen/Thaya und in Hollabrunn.

Selbsthilfegruppe für seelische Gesundheit HOLLABRUNN

Gruppentreffen jeden 3. Dienstag im Monat im Landesklinikum Weinviertel Hollabrunn
2020 Hollabrunn, Robert Löfflerstraße 20 um 18:30 Uhr im 1.Stock, Aufenthaltsraum Übergangsbereich der Sozialpsychiatrie
Nächstes Gruppentreffen: **Dienstag, 17.Jänner 2012**
Nähere Infos: **Helga ARTNER,** 2020 Hollabrunn, Unterort 16 Marienthal, Mobil: 0680/1428310 oder
Johann BAUER, 3571 Gars/Thunau, Am Schloßberg 174, Telefon: 02985/30205, Mobil: 0664/2701600, E-Mail: johann.bauer@hansib.at
Weitere Termine 2012: 21.02.12, 20.03.12, 17.04.12, 15.05.12, 19.06.12, 17.07.12, 21.08.12, 18.09.12, 16.10.12, 20.11.12 und 18.12.12

Selbsthilfegruppe für seelische Gesundheit WAIDHOFEN/THAYA

Gruppentreffen einmal im Monat im Saal des Rot Kreuz Haus Waidhofen/Thaya
3830 WAIDHOFEN/THAYA, Moritz Schadek Gasse 30A um 19:00 Uhr im Saal des Rot Kreuz Haus
Nächstes Gruppentreffen: **Donnerstag, 19.Jänner 2012**
Nähere Infos: **Paul PROHASKA,** 3812 GROSS SIEGHARTS, Raabserstraße 26, Telefon: 02947/2329, Mobil: 0664/2616950
Weitere Termine 2012: 16.02.12, 15.03.12, 19.04.12, 10.05.12, 21.06.12, 19.07.12, 16.08.12, 20.09.12, 18.10.12, 15.11.12 und 13.12.12

Weitere ***Selbsthilfegruppen für seelische Gesundheit*** gibt es in den Nachbarbezirken Krems/Donau, Melk/Donau bzw. Tulln!
Nähere Informationen und Kontaktdaten dazu finden sie unter www.selbsthilfenoe.at/regionen in den jeweiligen Bezirken der fünf Gesundheitsregionen von Niederösterreich.

Auch andere Selbsthilfegruppen mit verschiedenen Krankheitsbildern finden sie in den jeweiligen Bezirken der fünf Gesundheitsregionen Niederösterreich unter:

www.selbsthilfenoe.at/regionen

Alle Informationen rund um Selbsthilfegruppen finden oder bekommen sie beim Dachverband der NÖ Selbsthilfegruppen in St. Pölten.

Dachverband der NÖ Selbsthilfegruppen
(DV-NÖSH)

Tor zum Landhaus Wiener Straße 54 / Stiege A / 2.Stock
A-3109 St. Pölten - Postfach 26
Telefon: 02742/22644

E-Mail: info@selbsthilfenoe.at

www.selbsthilfenoe.at

<<<<<<<<<<<<<<<<<<

Vereinsamung, weniger Aussprachemöglichkeiten, Arbeitsstress, eine Lebenskrise oder ein tragisches Ereignis, was die genauen Auslöser einer seelischen Erkrankung sind, deren Ursachen sind immer noch ein Rätsel. Alleine in Niederösterreich leiden über 150 00 Menschen an Depression, obwohl Depression eine sehr häufige Erkrankung ist, wird sie in der Öffentlichkeit häufig missverstanden und wenig wahrgenommen. Die Depression ist kein Ausdruck von persönlichen Versagen, sondern eine Erkrankung wie Diabetes und Bluthochdruck, die jeden treffen kann, egal welches Alter, welchen Beruf man ausübt oder welchen sozialen Stand man hat. Die Depression bricht oft in einer bis dahin gut funktionierenden Tagesstruktur aus. Leider ist die Depression manchmal nicht leicht von einer alltäglichen Verstimmung oder von einer Lebenskrise zu unterscheiden und man denkt zuerst nur an eine körperliche Erkrankung. Doch bei genauerem Nachfragen ist fast immer eine genauere Diagnose möglich. Wenn die Depression nicht erkannt wird, kann das zu unnötigen Leiden und zu einer Gefährdung des Betroffenen, leider auch im schlimmsten Fall zu einem Suizid führen.

WICHTIG - Eine Depression ist keine Einbildung, sie ist eine oft Lebensbedrohliche Erkrankung, die aber nach heutigem medizinischen Stand sehr gut behandelt werden kann!

Viele Menschen erleiden nur eine einzige über einige Wochen oder Monaten dauernde Phase der Depression, bei anderen Betroffenen kehrt die Depression wieder zurück. Manche Menschen geraden in den grauen Herbst- oder Wintermonaten in eine Depression. Die Depression hat sehr viele Gesichter und nicht jeder Betroffene leidet unter denselben Symptomen. Oft fehlt der Antrieb oder der Schwung, bei anderen ist es die innere Unruhe, oft kommt es zu Schlafstörungen, zu körperlichen Beschwerden, dass Interesse an der Sexualität geht verloren, Freudlosigkeit, Gefühllosigkeit, Konzentrationsstörungen und panische Angst treten auf, aber auch eine Altersdepression kann auftreten.

Sollten Sie im Zweifel sein, ob Sie an einer Depression leiden, gehen Sie zum Arzt, lieber einmal zu viel, als einmal zu wenig. Beachten Sie dabei, Ihrem Arzt fällt die richtige Diagnose leichter, wenn Sie Ihm auch Ihre seelischen Schmerzen zu den körperlichen Schmerzen sagen. Depression ist heute mit medikamentöser und psychotherapeutischer Therapie mit großem Erfolg behandelbar. Da die Depression noch immer oft übersehen wird, kommen die genannten Therapiemöglichkeiten sehr selten zum Einsatz. Laut Forschung wissen wir, dass bei einer Depression, Störungen im Stoffwechsel des Gehirns auftreten. Unabhängig vom Auslöser werden positive Gefühlssignale vermindert und negative Gefühlssignale verstärkt. Diese Störung des Stoffwechsels des Gehirns, lässt sich mit Antidepressiva und Psychotherapie ausgleichen um so die depressiven Symptome zu schwächen. Um einen Rückfall in die Depression zu vermeiden, ist eine regelmäßige, aber oft eine langfristige medikamentöse Therapie notwendig. Aber keine Angst, Antidepressiva machen weder abhängig, noch verändern sie die Persönlichkeit. Aber auch die Psychotherapie ist bei der Behandlung von leichten und mittleren Depressionen sehr wichtig, der Betroffene lernt dabei Strategien um anders mit seinen Problemen umzugehen, dabei werden Positive Erfahrungen verstärkt und Negative Erfahrungen bewältigt.

Ganz wichtig sind aber auch verständnisvolle Angehörige, die eine Depression als eine ernsthafte Erkrankung wahrnehmen, so können sie mit ihrer Unterstützung einen wichtigen Beitrag zur Bewältigung der Probleme leisten.

INFO UND HILFE

Niedergelassene ÄrztInnen, PsychiaterInnen, PsychologInnen und PsychotherapeutInnen, die Telefonnummern und Adressen findet man in den örtlichen Telefonbüchern und Branchenverzeichnissen.

Psychiatrische Kliniken und Abteilungen:

Landesklinikum Weinviertel Hollabrunn: 2020 Hollabrunn, Robert Löffler Straße 20, Telefon: 02952/2275-631

Landesklinikum Thermenregion Baden: 2520 Baden, Wimmergasse 19, Telefon: 02252/205-701

Landesklinikum Neunkirchen: 2620 Neunkirchen, Peischingerstraße 19, Telefon: 02635/602-3200

Landesklinikum Amstetten/Mauer: 3362 Mauer bei Amstetten, Telefon: 07475/501-0

Landesklinikum Donauregion Tulln: 3430 Tulln, Alter Ziegelweg 10, Telefon: 02272/601-0

Landesklinikum Waldviertel Waidhofen/Thaya: 3830 Waidhofen/Thaya, Moritz Schadek Gasse , Telefon: 02842/504-6900 oder 7900

Psychosoziale Dienste:

Psychosoziale Einrichtungen der Caritas der Diözese St. Pölten: 3100 St. Pölten, Hasnerstraße 4, Telefon: 02742/844-0 - www.stpoelten.caritas.at

Psychosoziale Beratungszentren gibt es in Amstetten, Melk, Scheibbs, Waidhofen/Ybbs (Mostviertel), Gmünd, Horn, Waidhofen/Thaya, Zwettl (Waldviertel), St. Pölten, Krems/Donau, Lilienfeld (NÖ-Zentralraum)

Psychosoziale Einrichtungen der PSZ GmbH: 2000 Stockerau, Austraße 9,
Telefon: 02266/66185 - www.psz.co.at

Psychosoziale Beratungszentren gibt es in Korneuburg, Tulln, Mistelbach, Gänserndorf, Hollabrunn, Bruck/Leitha, Schwechat, Baden, Mödling, Neunkirchen, Klosterneuburg (Wien Umgebung), Wiener Neustadt

Weitere Informationen bekommt man auch bei:

HPE NÖ - Hilfe für Angehörige psychisch Erkrankter Menschen - Auskunft und Informationen bei Frau Ernestine Bernhard, 2393 Sittendorf, Lärbaumweg 132,
Mobil: 0664/1538242 **-** www.hpe.at/sitex/index.php/page.95

HSSG NÖ - Hilfe zur Selbsthilfe für seelische Gesundheit: 2235 Himberg, Leopold Ruppgasse 35, Mobil: 0664/4040595 (werktags von 09:00 bis 12:00 Uhr),
E-Mail: hssg@aon.at - www.hssg.at

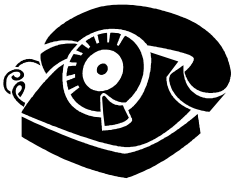
Dachverband der NÖ Selbsthilfegruppen: 3100 St. Pölten, Postfach 26,
Telefon: 02742/22644, E-Mail: info@selbsthilfenoe.at - www.selbsthilfenoe.at

Bündnis gegen Depression: www.buendnis-depression.at

Telefonischer Krisendienst für Niederösterreich – 0800/20 20 16

Telefonseelsorge - 142 (kostenlos) - österreichweit rund um die Uhr
Webseite - www.telefonseelsorge.at

Rat und Draht - für Kinder und Jugendliche österreichweit rund um die Uhr - 147 (kostenlos) - Webseite - http://rataufdraht.orf.at



Ö3-Kummernummer - 116 123

Sorgentelefon für Kinder, Jugendliche und Erwachsene 0800/201 440,
Montag bis Samstag von 14-18 Uhr

Suizid-Hinterbliebene und verwaiste Eltern - 0664/533 60 44
12-22 Uhr - Webseite - www.verwaisteeltern.at

und

Psychosoziale Dienste Wien - Rund um die Uhr - 01/ 313 30
Webseite - www.psd-wien.at

Sozialpsychiatrischer Notdienst – 0 bis 24 Uhr - 01/313 30
Webseite - www.psd-wien.at

Kriseninterventionszentrum Wien für Erwachsene – 01/4069595 -
Montag bis Freitag von 10-17 Uhr
Webseite - www.kriseninterventionszentrum.at

Institut für Suizidprävention - www.hilfe-in-der-krise.at

Überblick über Niederösterreichische Selbsthilfegruppen
Webseite - www.selbsthilfenoe.at/regionen

Psychosoziale Zentren - Webseite - www.plattformpsyche.at

(Artikel und Informationen zusammengestellt von Johann Bauer, Quellen waren das Internet und öffentliche Medien.)

FÜR DAS RECHT AUF LEISTBARE PSYCHOTHERAPEUTISCHE BEHANDLUNG
BITTE UNTERSTÜTZEN SIE MENSCHEN, DIE PSYCHOTHERAPIE BRAUCHEN!

Krankenkassen-Finanzierung von Psychotherapie

Am 1. Juli 2003 wurde von der Niederösterreichischen Gebietskrankenkasse (NÖGKK) für die Psychotherapie ein System eingeführt, das zu einer krassen **Ungleichstellung der Versicherten** führt.
Mindestens 30 000 Personen in NÖ brauchen Psychotherapie**. Für nur etwa 2300 Personen** stellt die NÖGKK ein begrenztes Stundenkontingent für **Psychotherapie auf Krankenschein** (ohne Zuzahlung) zur Verfügung. Auf etwa 130 PsychotherapeutInnen schiebt die NÖGKK die Verantwortung ab, an welche PatientInnen in ihrer Praxis sie nun diese "Gratisplätze" vergeben.
Die Organisation erfolgt über zwei Vereine:

- *Niederösterreichische Gesellschaft für psychotherapeutische Versorgung*
  1150 Wien, Stutterheimstraße 16-18/St.2/OG 4, Telfon: 0664/526 11 37
- *Verein für ambulante Psychotherapie*
  1040 Wien, Möllwaldplatz 4/4/38, Telefon: 01/402 84 92/11
  Helpline/PatientInnentelefon 01/402 56 96

Für alle anderen Versicherten gilt:
Sie zahlen zwar volle Versicherungsbeiträge, erhalten von der Krankenkasse bei allen PsychotherapeutInnen wie bisher aber **nur einen Zuschuss zur Psychotherapie in der Höhe von € 21,80 pro Stunde.**
Das tatsächlich zu bezahlende Honorar beträgt zwischen € 66,00 und € 133,00 pro Psychotherapiestunde.

Psychotherapie hilft!

Das Recht auf psychotherapeutische Behandlung steht allen zu, die es brauchen! Für viele ist Psychotherapie aber nicht oder schwer leistbar. Der Zuschuss der Krankenkassen zur Behandlung ist zu niedrig. Psychotherapie auf Krankenschein gibt es zu wenig. Das muss sich ändern!
Die Krankenkassen haben Verbesserungen erneut verschoben! Seit 1992 wurde der Kassenzuschuss zur Psychotherapie (Euro 21,80) nicht erhöht! Nach Indexanpassung müsste dieser schon Euro 31,40 betragen. Der seit 1992 gesetzlich vorgesehen Gesamtvertrag für Psychotherapie ist nicht umgesetzt. Psychotherapie „auf Krankenschein" ist kontingentiert. Viele psychisch Kranke sind deshalb gezwungen, die psychotherapeutische Behandlung privat oder mit hohen Eigenleistungen zu finanzieren. Für viele psychotherapiebedürftige Personen und KlientInnen ist der Beginn oder die Fortsetzung einer Psychotherapie aus finanziellen Gründen nicht möglich. Die Kontingente für Psychotherapie auf Krankenschein sind oft schon im ersten Halbjahr ausgeschöpft.
Der ÖBVP fordert daher:

- **Kassenfinanzierte Psychotherapie für alle, die Behandlung brauchen**
- **Sofortige Erleichterung des Zugangs zur Psychotherapie durch Erhöhung des Kassenzuschusses**

Wir ersuchen alle Personen und Institutionen, denen die ausreichende Versorgung der Bevölkerung mit Psychotherapie ein persönliches, berufliches, gesundheitspolitisches und/oder soziales Anliegen ist, bei der Unterstützungsaktion mitzumachen. Um diese Kampagne zu einem vollen Erfolg zu machen, sind wir auf tatkräftige Hilfe angewiesen!

- **Informieren Sie sich auf der Homepage des ÖBVP unter www.psychotherapie.at**
- **Unterstützen Sie die Aktion durch Ihre Unterschrift auf der Homepage unter www.psychotherapie.at**

Bitte sprechen Sie Freunde, Bekannte, KollegInnen und alle Interessierten an, denen die Sache der Psychotherapie am Herzen liegt und beteiligen Sie sich am Schneeball-System per Email!
Wenn Sie diese Kampagne unterstützen, treten Sie nicht nur für sich selbst, sondern für alle ein, die jetzt und in Zukunft Psychotherapie brauchen!

HELFEN SIE MIT, GEMEINSAM SIND WIR STÄRKER !

Informationen vom Österreichischen Bundesverband (ÖBVP) und Niederösterreichischen Landesverband (NÖLP) für Psychotherapie.
(Informationen zusammengestellt von Johann Bauer)

□ □ □ □ □ □ □ □ □ BUCHTIPP □

„WEGE ZUR PSYCHOTHERAPIE" von **Nora NEMESKERI, Gerhard STUMM**
Welche Methoden in Österreich anerkannt sind – Den richtigen Therapeuten finden – Behandlungsdauer und Kosten. Ratgeber mit zahlreichen Illustrationen
VEREIN FÜR KOSUMENTENINFORMATION - ISBN: 978-3-902273-74-1

Sie leben seit längerem mit dem Gesicht zur Wand? Sie finden aus einer tiefen Traurigkeit allein nicht mehr heraus? Sie haben große Probleme, ihren Alltag in den Griff zu bekommen? Dann sollten Sie überlegen, in eine Psychotherapie zu gehen. Dieser Ratgeber gibt Ihnen praktische Hilfestellung. Er beschreibt, was man eigentlich unter Psychotherapie versteht und für wen sie geeignet ist. Welche Methoden es in Österreich gibt und wer sie anbietet. Außerdem: Wie Sie den für Sie richtigen Therapeuten finden und wie lange eine Behandlung dauern kann. Was eine Therapie kostet und wer Anspruch auf eine Psychotherapie auf Krankenschein hat, finden Sie ebenso hier wie Tipps, was sie tun können, wenn es zu Konflikten kommt.

Herzlichen Dank an Frau Anneliese AIGNER für die Buchtipp!

□ BUCHTIPP □ □ □ □ □ □ □ □

~ ~ ~ ~ ~ Worte zum Nachdenken und Weiterschenken ! ~ ~ ~ ~

AUF DER ANDEREN SEITE DES WEGES

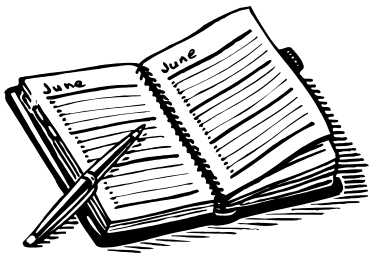
Der Tod ist nichts. Ich bin nur in das Zimmer nebenan gegangen. Ich bin ich, ihr seid ihr; Das, was ich für euch war, bin ich immer noch. Gebt mir den Namen, den ihr mir immer gegeben habt; sprecht mit mir, wie ihr es immer getan habt, gebraucht nie eine andre Redeweise; Seid nicht feierlich oder traurig, lacht weiterhin über das, worüber wir gemeinsam gelacht haben, betet, lacht, denkt an mich, betet für mich, damit mein Name im Hause ausgesprochen wird, so, wie er immer war, ohne irgend eine besondere Bedeutung, ohne die Spur eines Schattens, das Leben bedeutet das, was es immer war, der Faden ist nicht durchschnitten, warum soll ich nicht in euren Gedanken sein, nur weil ich nicht in eurem Blickfeld bin? Ich bin nicht weit weg, ich bin nur auf der anderen Seite des Weges. (Charles PEKUY)

Herzlichen Dank an Frau Helga ARTNER für diesen Beitrag!

~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ Worte zum Nachdenken und Weiterschenken ! ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~

++++++++ TERMINE ++

TERMINE



Nächste Gruppentreffen:

Donnerstag, 12. Jänner 2012
Donnerstag, 26. Jänner 2012
Donnerstag, 09. Februar 2012
Donnerstag, 23. Februar 2012
um 18:30 Uhr

im Landesklinikum Waldviertel HORN
Festsaal - 5.Stock

++ TERMINE ++++++++

Spruch des Monats !

Spruch des Monats ! # # # # # # #

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

******** TERMINE GRUPPENTREFFEN 2012 **********

T E R M I N E 2 0 1 2

Jeder 2. und 4. Donnerstag im Monat um 18:30 Uhr !

Donnerstag, 12.Jänner 2012	Donnerstag, 26.Jänner 2012
Donnerstag, 09.Februar 2012	Donnerstag, 23.Februar 2012
Donnerstag, 08.März 2012	Donnerstag, 22.März 2012
Donnerstag, 12.April 2012	Donnerstag, 26.April 2012
Donnerstag, 10.Mai 2012	Donnerstag, 24.Mai 2012
Donnerstag, 14.Juni 2012	Donnerstag, 28.Juni 2012
Donnerstag, 12.Juli 2012	Dienstag, 24.Juli 2012 !!!!!
Donnerstag, 09.August 2012	Donnerstag, 23. August 2012
Donnerstag, 13.September 2012	Donnerstag, 27.September 2012
Donnerstag, 11.Oktober 2012	Donnerstag, 25.Oktober 2012
Donnerstag, 08.November 2012	Donnerstag, 22.November 2012
Donnerstag, 13.Dezember 20122	Donnerstag, 27.Dezember 2012

im Landesklinikum Waldviertel Horn
3580 Horn Spitalgasse 10
Festsaal im 5.Stock

Kontaktperson:
Johann BAUER - A-3571 Gars/Thunau, am Schloßberg 174
E-Mail: johann.bauer@hansib.at
Telefon: 02985 / 30205
Mobil: 0664 / 2701600

********** TERMINE GRUPPENTREFFEN 2012 ********

<<