



**Ständig zu neuen Dummheiten fähig zu sein,
wird allzu häufig für Einfallsreichtum gehalten...**

(Gregor Brand dt. Schriftsteller, Lyriker u. Verleger, geb. 1957)

Ausgabe März 2011

*******CASE MANAGEMENT (NÖGKK)*****CASE MANAGEMENT (NÖGKK)*******

Besuch von Frau Eva KERNER – (Case Manager – NÖGKK)

Beim Gruppentreffen am Donnerstag, 24.02.2011 kam Frau **Eva KERNER** Case Manager der Niederösterreichischen Gebietskrankenkasse (NÖGKK) Bezirksstelle Horn auf Besuch in die Gruppe um in sehr informativen Worten die Aufgabe eines Case Manager vorzustellen bzw. zu erklären.

„Case Management ist keine neue Kunstform, sondern eine besondere Art der Kundenbetreuung.“

Ziel unseres Case Managements ... ist es, hilfsbedürftige Versicherte (bzw. deren Angehörige) bei schwerwiegenden gesundheitlichen Problemen zu unterstützen. Dafür stehen geschulte Case Manager zur Verfügung, die Betroffene in allen Belangen individuell beraten, vermitteln und begleiten.

Unsere Case Manager ...

- > bauen vor Ort ein breites Netzwerk in medizinischen, beruflichen, sozialen und versicherungsrechtlichen Fragen auf, um es bei Bedarf abzurufen.
- > kommunizieren mit den Netzwerkpartnern wie z. B. Spitäler, Ärzte, Soziale Dienste, Selbsthilfegruppen, Vereine, Behörden (Arbeitsmarktservice, Pensionsversicherungsanstalt, ...).
- > begleiten Sie zu einem gemeinsam vereinbarten Ziel.
- > sind eine Informationsdrehscheibe im Gesundheits- und Sozialsystem.

So kann Hilfe geleistet werden - Der Case Manager übernimmt die Beratung und Koordinierung in allen Stadien der Genesung. So werden die vorhandenen Ressourcen für den Kunden optimal genutzt, Doppelgleisigkeiten vermieden und für eine effektive Begleitung von Unfallopfern und chronischen Kranken gesorgt.

Es ist und wichtig, dass gesundheitliche Sorgen und **„Stolpersteine im Leben“** nicht zu einem unlösbaren Problem für den Einzelnen werden.

Es können nur Personen die in Niederösterreich Ihren Wohnsitz haben betreut werden!

Inanspruchnahme psychotherapeutischer Behandlung (2 Vereine) und Gewährung eines Kostenzuschusses : Näheres finden sie auf den Seiten 22 und 23 in der Broschüre **„Leistungen und Service 2011“** der NÖGKK, erhältlich bei allen Bezirksstellen der NÖGKK, mehr dazu auch im nächsten Newsletter April 2011!

Auch bei mir können sie diese Broschüre erhalten: Johann Bauer, 3571 Gars/Thunau, Am Schloßberg 174, Tel.: 02985/30205 oder 0664/2701600, Mail: office@hansib.at

Bei Fragen oder Hilfe ist eine Terminvereinbarung ganz wichtig!

Eva KERNER (Case Manager) Tel. 050899/0832 – Fax: 050899/0880 – Mail: eva.kerner@noegkk.at

Weitere Informationen finden sie auf der **Webseite** der **NÖGKK** unter www.noegkk.at
Leistung, Gesundheit und Krankheit!

Kontaktadressen von Fachärzten (Vertragsärzte und Wahlärzte) finden Sie im nächsten Newsletter April 2011!

*******CASE MANAGEMENT (NÖGKK)*****CASE MANAGEMENT (NÖGKK)*******

*****ETWAS ZUM LACHEN!*****

Der Angeklagte zu seinem Rechtsanwalt: "Wenn ich mit einem halben Jahr davonkomme, kriegen sie 10.000 Dollar von mir."
Nach dem Prozess meint der Anwalt: "Das war ein hartes Stück Arbeit, die wollten sie doch glatt freisprechen."



*****ETWAS ZUM LACHEN!*****

*****PsychoSozialer Dienst (PSD)*****PsychoSozialer Dienst (PSD)*****

PsychoSozialer Dienst (PSD)!!! Was ist das? Was kann der? Hiermit möchte ich Ihnen die Aufgaben und Angebote des PsychoSozialen Dienst (PSD) näher bringen:



Caritas
Diözese St. Pölten

Beratungszentrum Horn - 3580 Horn, Bahnstraße 5

Der PsychoSoziale Dienst der Caritas der Diözese St. Pölten richtet sich an Menschen

- in psychischen Krisen
- mit psychischen Erkrankungen
- nach einem Aufenthalt in psychiatrischen Abteilungen in Krankenhäusern
- mit Selbstmordgedanken
- nach einem Selbstmordversuch

und auch an Angehörige, Freunde, Bekannte oder Nachbarn von psychisch Erkrankten.

Die Beratung und Begleitung erfolgt durch diplomierte SozialarbeiterInnen und FachärztInnen für Psychiatrie.

Die Beratung ist kostenlos. Sie kann auf Wunsch auch nur telefonisch und somit anonym erfolgen.

Alle BeraterInnen sind zur Verschwiegenheit verpflichtet.

Ansprechpersonen für den Bezirk Horn:

Sozialarbeiterische Beratung:

- DSA Elisabeth Lehr: Tel.: 0676/838 44 512 - Mail: psd.lehr@stpoelten.caritas.at
- Mag^a. (FH) Marlene Kainz: Tel.: 0676/838 44 525 - Mail: psd.kainz@stpoelten.caritas.at

Fachärztliche Beratung:

- Dr. Dieter Preindl: 02982/ 20 420-14
- Dr. Christian Steinhagen: 0676/838 44 597

club
aktiv

Caritas
Diözese St. Pölten

Der Club Aktiv ist ein Treffpunkt für Menschen mit psychischen Problemen und Erkrankungen. Der Club Aktiv bietet in geschützter Atmosphäre unter fachlicher Begleitung die Möglichkeit zu gemeinsamen Aktivitäten und zum Erfahrungsaustausch. Das Angebot beinhaltet lebenspraktische Aktivitäten (Kochen, Einkaufen, Feiern), Gesprächsrunden, sportliche und kreative Aktivitäten, aber auch therapeutische Angebote und Ausflüge.

Ansprechperson für den Bezirk Horn:

- Mag. Astrid Anderlik: Tel.: 0676/838 44 385 oder 02982/20 420-15
Mail: psd.club.anderlik@stpoelten.caritas.at

ArbeitsAssistenz

der Caritas der Diözese St. Pölten für Menschen mit psychischen Problemen oder Erkrankungen

Brücke zwischen Mensch und Betrieb

Menschen mit psychischen Problemen oder Erkrankungen werden bei der Berufswahl, beim Berufseinstieg und - bei Bedarf - direkt am Arbeitsplatz begleitet. Ziel ist es, einen passenden Arbeitsplatz zu finden oder einen gefährdeten Arbeitsplatz zu sichern. Die ArbeitsassistentInnen unterstützen durch Informationen und beratende Gespräche. Das Angebot ist für die KundInnen kostenlos.

Auch Dienstgeber werden bei der Anstellung von beeinträchtigten Menschen beraten und durch Informationen unterstützt.

(Diese Einrichtung wird finanziert vom Bundessozialamt Landesstelle NÖ, Arbeitsmarktservice, Land NÖ und dem Europäischen Sozialfonds.)

Ansprechperson für den Bezirk Horn (bitte um Terminvereinbarungen):

- Mag^a. Artner Martina: Tel.: 0676/838 44 538 - Mail: aass-artner@stpoelten.caritas.at



Sucht Beratung

Caritas
Diözese St. Pölten

Die Suchtberatung der Caritas betreut Menschen mit Suchtproblemen (illegale Drogen, Medikamente, Alkohol) und deren Angehörige. Die Beratungen sind kostenlos und auf Wunsch hin auch anonym. Die MitarbeiterInnen der Suchtberatungsstellen sind SozialarbeiterInnen, PsychotherapeutInnen und FachärztInnen für Psychiatrie. Alle MitarbeiterInnen unterliegen der gesetzlichen Schweigepflicht.

Ansprechpersonen für den Bezirk Horn:

Psychosoziale Beratung:

- Mag. Astrid Anderlik: Tel: 0676/838 44 385 - Mail: sb.anderlik@stpoelten.caritas.at

Ärztliche Beratung:

- Dr. Christian Steinhagen: Tel.: 0676/838 44 597

Psychotherapie:

- Mag. Burkhard Dafert: Information unter Tel.: 0676/838 44 385

Gruppe für alkoholabhängige Menschen: Jeden Montag 18:00 bis 19:00 Uhr

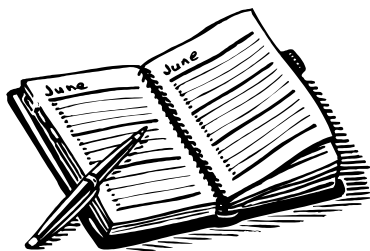
Leitung: Mag. Burkhard Dafert, keine Anmeldung erforderlich;

Information unter: Tel.: 0676/838 44 385

*****PsychoSozialer Dienst (PSD)*****PsychoSozialer Dienst (PSD)*****

+++++++TERMINE+++++++TERMINE+++++++TERMINE+++++++TERMINE+++++++

TERMINE



Nächste Gruppentreffen:

Donnerstag, 24. März 2011

Donnerstag, 28. April 2011

um 18:30 Uhr

**im Landesklinikum Waldviertel HORN
Bibliothek der Unfallabteilung**

+++++++TERMINE+++++++TERMINE+++++++TERMINE+++++++TERMINE+++++++



„Hand-Herz-Hirn“ Zur Salutogenese mentaler Gesundheit
von **Univ. Prof. Mag. Dr. Rotraud A. PERNER**

Aaptos Verlag – ISBN: 978-3-901499-99-9

Es gibt ganz einfache Denkmuster, mit denen jeder Mensch vorsorglich wahrnehmen kann, wo der Ausweg aus Sackgassen oder der richtige Weg an Kreuzungen gefunden werden kann. Das vorliegende Buch fasst Kernaussagen und Anleitungen aus diesen Vorträgen zusammen.

Zur Autorin: Rotraud A. Perner Psychotherapeutin (PA), Pädagogin, promovierte Juristin und in Ausbildung zur evang. Theologin, definiert Gesundheitsförderung als Bildungsproblem. Als langjährige Universitätsprofessorin für Prävention und Salutogenese, bemüht sie sich immer auch in Vorträgen „an der Basis“ zu zeigen, dass Gesundheitsförderung nicht Monopol medizinischen oder psychologischen Geheimwissens sein soll.

Ich wünsche viel Spaß beim Lesen *HansiB*

+++++++ENTSPANNUNGSÜBUNG+++++++ENTSPANNUNGSÜBUNG+++++++



Diese Übung eignet sich, bei Müdigkeit innerhalb weniger Minuten neue Energie und Kraft zu tanken.

- Gehen Sie an einen Ort, an dem Sie ungestört sind und setzen Sie sich bequem hin.
- Nehmen Sie einen Schlüsselbund in die Hand und lassen Sie den Arm einfach runter hängen.
- Halten Sie die Hand dabei so, dass der Schlüsselbund heraus fällt, sobald sich Ihre Hand öffnet.
- Geben Sie sich der Müdigkeit hin und schließen Sie die Augen.
- Sie werden einschlafen. In den ersten Minuten des Schlafes schöpfen Sie die meiste Energie.
- Nach ca. 5 bis 7 Minuten entspannen sich Ihre Muskeln, die Hand öffnet sich, und die Schlüssel fallen zu Boden. Sie wachen auf.
- Gehen Sie ein paar Schritte, um wieder in die Gänge zu kommen.
- Auch wenn Sie anfangs „geschlaucht“ sind, legt sich das sehr schnell und Sie haben wieder neue Energie.

Herzlichen Dank an Frau Maria Weinhals für diesen Beitrag!

+++++++ENTSPANNUNGSÜBUNG+++++++ENTSPANNUNGSÜBUNG+++++++

+++++

Wenn auch Sie ähnliche Beiträge wie Büchertipps, hörensweite 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 !

+++++

*****KIPKE*****KIPKE*****KIPKE*****KIPKE*****

**BERATUNG VON
KINDERN MIT PSYCHISCH KRANKEN ELTERN
KIPKE**

Die versprochenen **KIPKE** Kontaktadressen und Berater für die Bezirke **Gmünd, Horn, Waidhofen/Thaya und Zwettl** finden Sie aus Organisatorischen Gründen erst in der nächsten Ausgabe!

*****KIPKE*****KIPKE*****KIPKE*****KIPKE*****

#####TAG DER OFFENEN TÜR#####TAG DER OFFENEN TÜR#####

Besuchen Sie den
Tag der offenen Tür 2011 am **Samstag, 26.März 2011** von **09:00 bis 15:00 Uhr**
im **Landeskrankenhaus Waldviertel Horn**
Die **Selbsthilfegruppe** für **seelische Gesundheit Horn** wird dort neben vielen anderen
Freiwilligen vertreten sein.

Große Leistungsschau der Freiwilligen in allen Landeskliniken Niederösterreichs!
Mehr auf www.lknoe.at **Unsere Kliniken. Unsere Freiwilligen. Ein gesunder Teamgeist.**

#####TAG DER OFFENEN TÜR#####TAG DER OFFENEN TÜR#####

+++++Worte zum Nachdenken und Weiterschenken!+++++

Die drei Siebe!

Zum weisen Sokrates kam einer gelaufen und sagte: "Höre Sokrates, das muss ich Dir erzählen!"

"Halte ein!" - unterbrach ihn der Weise, "hast Du das, was Du mir sagen willst, durch die drei Siebe gesiebt?"

"Drei Siebe?", frage der andere voller Verwunderung.

"Ja guter Freund! Las sehen, ob das, was Du mir sagen willst, durch die drei Siebe hindurchgeht: Das erste ist die Wahrheit. Hast Du alles, was Du mir erzählen willst, geprüft, ob es wahr ist?"

"Nein, ich hörte es erzählen und..."

" So, so! Aber sicher hast Du es im zweiten Sieb geprüft. Es ist das Sieb der Güte. Ist das, was Du mir erzählen willst gut?"

Zögernd sagte der andere: "Nein, im Gegenteil..."

"Hm...", unterbrach ihn der Weise, "so las uns auch das dritte Sieb noch anwenden. Ist es notwendig, dass Du mir das erzählst?"

"Notwendig nun gerade nicht..."

"Also" sagte lächelnd der Weise, "wenn es weder wahr noch gut noch notwendig ist, so las es begraben sein und belaste Dich und mich nicht damit."

Bereitgestellt von www.lichtkreis.at

+++++Worte zum Nachdenken und Weiterschenken!+++++

.....

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

.....