

Es ist dumm, sich über die Welt zu ärgern. Es kümmert sie nicht...

(Marc Aurel eigentlich Marcus Aurelius Antonius römischer Kaiser (161-180) und Philosoph, 121 – 180)

Ausgabe März 2012

(Von Doris VETTERMANN)

WIE NERVENSÄGEN ZU TESTPERSONEN WERDEN!

Glücklich sein - das will jeder. Nur, wie geht das, wenn das Leben nicht so richtig mitspielt? "Das ist eine bewusste Entscheidung", sagt Glücks- und Emotionstrainer Manfred Rauchensteiner, der mit kleinen Tricks den Weg zur Zufriedenheit zeigt.

Manfred Rauchensteiner ist gut drauf, er lacht viel, strahlt eine große Gelassenheit aus, ist mit sich selbst im Reinen. Das muss er schon von Berufs wegen sein, denn der Oberösterreicher ist einer von wenigen ausgebildeten Glückstrainern in Österreich. Sein Motto lautet: Es ist entscheidend, was und auch wie man über sich selbst (den Körper, das Sein, die Fähigkeiten), über andere (Partner, Kinder, Kollegen) und über die Welt (hart, ungerecht und böse oder ein spannender Spielplatz) denkt. Wenn man sich dessen bewusst ist, hat man alle Chancen, dies mühelos zu korrigieren und glücklich und zufrieden durchs Leben zu gehen.

Aber geht das wirklich so einfach, wie es aus Rauchensteiners Mund klingt? Ist er selbst wirklich immer glücklich? "Diese Frage bekomme ich oft gestellt. Die Antwort lautet nein. Aber ich akzeptiere möglichst alles, was im Leben auftaucht, und ich kann entscheiden, ob ich auf dem ausgelösten Gefühl draufbleibe oder nicht", so der Emotionstrainer. Und dann gibt er zu,

Wer sich ständig aufregt und ärgert, wir krank!

dass es natürlich auch für Ihn Leute gibt, die ihn absolut wahnsinnig machen, so richtige Nervensägen und Ungustln, die ihn jedes Mal aufs Neue zum Durchdrehen bringen können. "Aber da gibt es", so Rauchensteiner, "einen einfachen und sehr praktikablen Trick. Ich sehe diese Menschen als Testpersonen, die nur zu einem Zweck da sind, nämlich um mich zu prüfen, zu testen, ob ich bei ihnen gelassen bleiben kann." Wer das ausprobiert, wird gar nicht glauben, wie viele einem so über den Weg laufen …

Rauchensteiner arbeitet in Einzeltrainings, hält Seminare, Workshops und Vorträge, etwa an der Abendakademie-Linz. Besonders viel Zustimmung bekommt er von männlichen Zuhören stets bei folgendem, bestens bekanntem und auch ein wenig klischeehaftem Beispiel: Die Frau ist zu Hause, hat gekocht, Kerzen aufgestellt, sich herausgeputzt. Doch der Mann verspätet sich, taucht nicht und nicht auf, ruft auch nicht an und hebt sein Telefon nicht ab. Jetzt ist natürlich ER schuld, dass es IHR schlecht geht. "Nein", sagt Rauchensteiner, "denn ER ist ja gar nicht da. Jeder ist der Schöpfer der eigenen Emotionen, es liegt in der eigenen Verantwortung, was man denkt und worüber man sich aufregt - oder eben nicht."

Ein wichtiges Thema ist für Manfred Rauchensteiner auch der Zusammenhang zwischen Glücklichsein und der Gesundheit. Wenn man sich immer nur erzähle, was alles Schiefgelaufen ist, werde das Immunsystem geschädigt. Er zitiert eine wissenschaftliche Studie: Den Probanden wurde Blut abgenommen und untersucht, dann versetzte man sie in eine wütende Stimmung und ließ sie heftig streiten. Bei einer weiteren Blutabnahme hat man festgestellt, dass das Immunsystem nicht mehr richtig arbeiten konnte. "Wenn ich mich ständig über die

Nachbarn ärgere, werden nicht sie krank, sondern ich. Und an der Situation ändert sich dazu auch nichts", so der Linzer.

Ein Wort kommt bei Manfred Rauchensteiner nicht vor: MÜSSEN. "Wir haben unserer Erziehung eine Menge Sachen über uns und das Leben gelernt und geglaubt. Was man macht und was man nicht macht, wie wir sein sollen, und vor allem, dass wir ständig hart an uns arbeiten müssen. Wer seinem Selbstwert rasch etwas Gutes tun will, hört auf, immer Sätze zu sprechen und zu denken, die 'ich muss' oder 'ich kann nicht' beinhalten. Sie sind niemals wahr!" Seine Hauptaufgabe sieht der Emotionstrainer darin, die Menschen wieder daran zu erinnern, dass sie "grenzenlos immerwährend schöpferische Wesen sind". Denn die meisten laufen unbewusst in den Tag hinein, denken das, was sie schon immer gedacht haben, und lassen sich durchs Leben führen, ohne sich dessen bewusst zu sein. Rauchensteiner (www.mara62.com): "es ist jederzeit möglich, aus einem Denkfehler auszusteigen. Wir können etwas verändern."

Bevor Manfred Rauchensteiner auf die Glückswelle aufgesprungen ist, arbeitete er in einem Casino. "Da hatte ich ständig Leute vor mir, die sich entweder total gefreut oder extrem geärgert haben. Diese unterschiedlichen Emotionen zu ein und derselben Sache haben mich fasziniert. Und so bin ich in dieses Thema hineingerutscht." Seien Erfolg misst er heute an den zufriedenen Gesichtern und dem Lächeln der Zuhörer, wenn sie seine Seminare verlassen.

Glückstrainer Manfred Rauchensteiner hat viele kleine Tipps und Tricks für den – zufriedenen – Alltag bereit. Er ist überzeugt: "Jeder ist der Schöpfer der eigenen Emotionen, glücklich sein ist eine Entscheidung."

Mehr zum Thema Glücklichsein (Bücher, Tipps und Tricks) unter www.mara62.com !

Diesen Artikel fand ich (Johann Bauer) in der "KRONE BUNT" Farbeilage der Koronen Zeitung vom Sonntag, 12.02.2012!

******* Glückstraining ! ******

(Von Dr. med. Wolfgang EXEL)

KRANK durch Dauerstress!

Wenn die Nerven überfordert werden, erlahmen die Kräfte – wie Sie neue Energie und neuen Lebensmut tanken können

Menschen entwickeln oft ungeahnte Kräfte, wenn kurzfristige Katastrophen zu bewältigen sind. Dauern hingegen Probleme, Konflikte, schwierige Situationen länger an, wird die Belastung chronisch. Das macht krank!

Mobbing im Beruf, eine lieblose Partnerschaft, Streitigkeiten in der Familie oder Geldsorgen mögen zwar im Augenblick gar nicht so massiv schaden. Bleiben sie aber permanent vorhanden, werden die Betroffenen gleichsam innerlich ausgehöhlt!

Ein paar Wochen halten wir einiges aus. Irgendwann aber wird der innere Druck auch den Stärksten zu viel. Das Fass läuft gewissermaßen über und auch jene, die sich für unverwundbar gehalten haben, zeigen Wirkung.

Egal, wie man die Folgen tauft - Burnout, nervöse Erschöpfung, Depression oder "Vegetative Dystonie" - am Ende steht der Zusammenbruch mit Panikattacken, Ein- und Durchschlafproblemen bis hin zur völligen Handlungsunfähigkeit.

Lassen Sie es niemals so weit kommen! Nehmen Sie auch "kleine" Belastungen ernst, unternehmen Sie rasch etwas dagegen, achten Sie darauf, Erholungsphasen in den Alltag einzubauen! Regeneration und Freude sind die erfolgreichsten Waffen gegen chronische Überforderungen.

Laut Statistik leidet jeder 10. Österreicher an psychosomatischen Beschwerden. Machen Sie sich selbst dagegen stark: Schon ausreichende Zufuhr von Vitaminen und Mineralstoffen kann helfen.

So sind zum Beispiel Käse, Sojabohnen, Nüsse, Linsen, mageres Fleisch, Fisch, Haferflocken, Weizen und Reis reich an der Aminosäure Tryptophan, die der Körper nicht selbst erzeugen kann. Tryptophan aber benötigen wir, um das "Glückshormon" Serotonin und Melatonin aufzubauen.

Serotonin ist ein Botenstoff im Gehirn. Er zeichnet für gute Stimmung und Entspannung verantwortlich. Melatonin schenkt uns erholsamen Schlaf. Aber auch die B-Vitamine sowie die Vitamine A, C und E sowie Kupfer unterstützen den Organismus bei Belastung. Kupfer übrigens

am besten morgens zuführen, weil es tagsüber für die Funktion des Nervensystems benötigt wird.

Selbsttest: Bin ich überlastet?

- Ich kann mich kaum noch freuen, aber auch nicht mehr so richtig ärgern
- Täglich bin ich Konflikten und Streitereien ausgesetzt
- Für Freundschaft und Zuwendung gibt es keinen Platz mehr in meinem Leben
- Ich sehe beruflich und persönlich für mich keine Zukunft
- Ich kann mich nicht mehr erholen, mir fehlt die Zeit

Wenn eine oder mehrere Aussagen zutreffen, herrscht bereits Alarm! Die Belastung hat einen zu hohen Stellenwert im Leben eingenommen. Es besteht Handlungsbedarf!

Dieser Artikel stammt aus der Beilage der **KRONEN ZEITUNG - "GESUND Ihr Magazin für praktische Lebenshilfe" -** Samstag, 21.Jänner 2012

Auf Allgemeine Anfrage zur Quartalregelung von Arztbesuchen (Vertragsärzten / Wahlärzten) hier ein **kleiner Auszug** aus der Krankenordnung, diese Information wurde mir von der **NÖGKK Bezirksstelle Horn** (Case Managerin Eva KERNER) zur Verfügung gestellt. (Stand November 2009)

- **1.** eine Behandlung in einer eigenen Einrichtung der Kasse (Gesundheitszentrum, Ambulatorium etc.) der Behandlung durch einen Facharzt/eine Fachärztin der jeweiligen Facharztsparte und
- **2.** eine Behandlung durch Fachärzte/Fachärztinnen des gleichen Faches in einer Vertrags-Gruppenpraxis der Behandlung durch einen Vertragsarzt/eine Vertragsärztin des gleichen Faches.

gleichzuhalten sind.

- (3) Ein Wechsel des Arztes/der Ärztin (der Gruppenpraxis) desselben ärztlichen Fachgebietes ist während eines Kalendervierteljahres ohne Zustimmung der Kasse für Behandlungen auf deren Rechnung nicht zulässig.
 - **1.** bei Übersiedlung des Patienten/der Patientin sowie bei Verlegung der Ordinationsstätte des Vertragsarztes/der Vertragsärztin oder des Berufssitzes der Vertrags-Gruppenpraxis, wenn der bisher behandelnde Vertragsarzt/die bisher behandelnde Vertragsärztin einer Vertrags-Gruppenpraxis nicht weiter der/die Nächsterreichbare ist.
 - **2.** bei Verhinderung des behandelnden Vertragsarztes/der behandelnden Vertragsärztin oder des behandelnden Arztes/der behandelnden Ärztin einer Vertrags-Gruppenpraxis durch Krankheit, Urlaub, Fortbildungsaufenthalt oder aus sonstigen Gründen, ohne das eine Vertretung in der Ordination, in der Gruppenpraxis oder ein organisierter Bereitschaftsdienst zur Verfügung steht.
 - **3.** nach dem Ende des Vertrages der Kasse mit dem bisher behandelnden Arzt, der bisher behandelnden Ärztin oder Vertrags-Gruppenpraxis.

Auch aus den Gründen nach Ziffer 1 bis 3 darf der Arzt/die Ärztin ohne die Zustimmung der Kasse in einem Kalendervierteljahr pro Fachgebiet nur drei Mal gewechselt werden. Behandlungen im Rahmen von Erster Hilfe (einschließlich Notdienste) sind von den Einschränkungen dieses Absatzes ausgenommen.

- **(4)** Die Überweisung oder Zuweisung berechtigt die Versicherten innerhalb eines Monats ab dem Tag, an dem diese ausgestellt wurde, die entsprechende Leistung bei einem Vertragsfacharzt/einer Vertragsfachärztin, einer Vertragsgruppenpraxis bzw. einem Facharzt/einer Fachärztin, einer sonstigen Vertragseinrichtung oder einer kasseneigenen Einrichtung in Anspruch zu nehmen.
- (5) Bei bewilligungspflichtigen Leistungen ist die Überweisung oder Zuweisung der Kasse innerhalb eines Monats ab dem Tag, an dem diese ausgestellt wurde, zur Bewilligung

vorzulegen und sind die entsprechenden Leistungen innerhalb eines Monats ab dem Tag der Erteilung der Kassenbewilligung in Anspruch zu nehmen.

Arztwechsel

- § 5b. (1) Der Behandelnde Vertragsarzt/Die behandelnde Vertragsärztin für Allgemeinmedizin darf innerhalb eines Kalendervierteljahres - ausgenommen Abs. 3 - nur mit Zustimmung der Kasse gewechselt werden. Eine Behandlung durch Ärzte/Ärztinnen für Allgemeinmedizin in einer Vertrags-Gruppenpraxis ist dabei einer Behandlung durch einen Vertragsarzt/eine Vertragsärztin für Allgemeinmedizin gleichzuhalten. Dies gilt auch in den Fällen, in denen der Wechsel darauf zurückzuführen ist, dass
 - 1. der Arzt/die Ärztin von seinem/ihrem Recht, die Behandlung zu verweigern, Gebrauch macht, oder
 - 2. der Patient/die Patientin aus gerechtfertigten Gründen die weitere Behandlung durch den bisherigen Arzt/Ärztin ablehnt.
- (2) Abs. 1 gilt sinngemäß, wenn innerhalb eines Kalendervierteljahres zusätzlich zur erfolgten Behandlung durch einen Vertragsfacharzt/eine Vertragsfachärztin die Behandlung durch einen anderen Vertragsfacharzt/eine andere Vertragsfachärztin des gleichen Faches verlangt wird, wobei

Weitere und nähere Informationen dazu bitte bei der für sie zuständigen Krankenversicherung in Erfahrung bringen!



Lehrer: "Wie viele Kinder seid ihr denn zu Hause?" Schüler: "Wir sind sechs Jungen und jeder von uns hat eine Schwester." Lehrer: "Da seid ihr ja zwölf Kinder!" Schüler: "Nein, Herr Lehrer, bloß sieben."

Herzlichen Dank an Herrn Anton NICHTAWITZ für diesen Beitrag!





"DER ERSCHÖPFTE MENSCH" von Rotraud A. **PERNER**

Der erschöpfte Mensch zwischen Krankheit und Modediagnose

RESIDENZ VERLAG - ISBN: 9783701732661

Burnout ist ein Modebegriff, und das Geschäft damit boomt. Doch ist das Erschöpfungssyndrom als Krankheit nicht wissenschaftlich anerkannt. Rotraud A. Perner, Psychotherapeutin und Mediatorin, geht den Ursachen dieser Phantomkrankheit auf den Grund, die gerne als wird. Deckmantel genutzt Denn in Leistungsgesellschaft ist sie weit weniger tabuisiert als die klassische Depression – sie weist vielmehr überdurchschnittliches Engagement hin. Doch Flexibilität, Konkurrenzdruck, soziale Vereinsamung durch virtuelle Beziehungswelten führen tatsächlich Überforderung und schließlich zur totalen Erschöpfung. Die Autorin macht deutlich, welche Rolle Perfektionismus, Selbstausbeutung und Kränkung spielen, hinterfragt die gängigen Placebo-Therapien und zeigt, wie auch der flexible Mensch der Burnout-Falle entgehen kann.

Zur Autorin:

Prof. Dr. Rotraud A. Perner ist Juristin, Psychotherapeutin, Psychoanalytikerin und absolvierte postgraduale Studien in Soziologie und evangelischer Theologie. Sie lehrt Gesundheitskommunikation, Gewaltprävention, Interpersonelle Kommunikation und die von ihr entwickelte Methode Provokativ Pädagogik u.a. an der Donau Universität Krems. In ihrem eigenen Institut für Stressprophylaxe & Salutogenese forscht sie aktuell zu spiritueller Gesundheit.



"DIE GLÜCKSTRAINER" von Ella KENSINGTON

Wie man bei sich und anderen die guten Gefühle entstehen lässt KENSINGTON VERLAG - ISBN: 978-3-905765-02-1

Nach einer aktuellen Sozialstudie streben fünfzig Prozent der Bevölkerung als höchstes Ziel an, glücklich zu werden. Das sind alleine im deutschsprachigen Raum 50 Millionen Menschen! Nur wenige wissen jedoch, dass sich die Wissenschaft in den letzten Jahrzehnten sehr ausgiebig mit dem Thema Glück befasst hat und zu außerordentlich interessanten Ergebnissen gekommen ist. Wer sich diese Ergebnisse zu Nutze macht, wird bei dem Wettlauf ums persönliche Glück immer die Nase vorn haben. Er wird glücklicher und erfolgreicher sein als alle anderen. Dies gilt für seinen Beruf als auch für seine zwischenmenschlichen Beziehungen. Dieses Buch ist ursprünglich geschrieben worden, um professionellen Trainern und Therapeuten neue Möglichkeiten aufzuzeigen. Schnell wurde jedoch klar, dass es sich ebenso für alle Menschen eignet, die für sich selbst und andere zu einem wertvollen Berater in Sachen Glück und Erfolg werden wollen.

Zur Autorin:

Hinter "Ella Kensington" verbirgt sich ein ganzes Team von Glückstrainern, die sich entschlossen haben, am gleichen Strang zu ziehen und unter dem gleichen Markennamen zu arbeiten. Das "Ella-Camp" in Spanien hat seit seiner Gründung im Jahr 2000 Tausenden von begeisterten Besuchern die Glücksrezepte aus "Mary" und anderen Kensington-Bestsellern nahe gebracht.



Das Paradox unserer Zeit von Dr. Bob Moorehead

Das Paradox unserer Zeit ist:

Wir haben hohe Gebäude, aber eine niedrige Toleranz, breite Autobahnen, aber enge Ansichten. Wir verbrauchen mehr, aber haben weniger, machen mehr Einkäufe, aber haben weniger Freude. Wir haben größere Häuser, aber kleinere Familien, mehr Bequemlichkeit, aber weniger Zeit, mehr Ausbildung, aber weniger Vernunft, mehr Kenntnisse, aber weniger Hausverstand, mehr Experten, aber auch mehr Probleme, mehr Medizin, aber weniger Gesundheit.

Wir rauchen zu stark, wir trinken zu viel, wir geben verantwortungslos viel aus; **wir lachen zu wenig**, fahren zu schnell, regen uns zu schnell auf, gehen zu spät schlafen, stehen zu müde auf; wir lesen zu wenig, sehen zu viel fern, beten zu selten.

Wir haben unseren **Besitz vervielfacht**, aber unsere **Werte reduziert**. Wir sprechen zu viel, wir lieben zu selten und wir hassen zu oft.

Wir wissen, wie man seinen Lebensunterhalt verdient, aber nicht mehr, wie man lebt.

Wir haben dem Leben Jahre hinzugefügt, aber nicht den Jahren Leben. Wir kommen zum Mond, aber nicht mehr an die Tür des Nachbarn. Wir haben den Weltraum erobert, aber nicht den Raum in uns. Wir machen größere Dinge, aber keine Besseren.

Wir haben die Luft gereinigt, aber die Seelen verschmutzt. Wir können Atome spalten, aber nicht unsere Vorurteile.

Wir schreiben mehr, aber wissen weniger, wir planen mehr, aber erreichen weniger. Wir haben gelernt schnell zu sein, aber **wir können nicht warten**. Wir machen neue Computer, die mehr Informationen speichern und eine Unmenge Kopien produzieren, aber wir verkehren weniger miteinander.

Es ist die Zeit des schnellen Essens und der schlechten Verdauung, der großen Männer und der Kleinkarierten Seelen, der leichten Profite und der schwierigen Beziehungen.

Es ist die Zeit des größeren Familieneinkommens und der Scheidungen, der schöneren Häuser und des zerstörten Zuhause.

Es ist die Zeit der schnellen Reisen, der Wegwerfwindeln und der Wegwerfmoral, der Beziehungen für eine Nacht und des Übergewichts.

Es ist die Zeit der Pillen, die alles können: sie erregen uns, sie beruhigen uns, sie töten uns.

Es ist die Zeit, in der es wichtiger ist, etwas im Schaufenster zu haben, statt im Laden, wo moderne Technik einen Text wie diesen in Windeseile in die ganze Welt tragen kann, und wo sie die Wahl haben: das Leben ändern - oder den Text löschen.

Vergesst nicht, mehr Zeit denen zu schenken, die Ihr liebt, weil sie nicht immer mit Euch sein werden. Sagt ein gutes Wort denen, die Euch jetzt voll Begeisterung von unten her anschauen, weil diese kleinen Geschöpfe bald erwachsen werden und nicht mehr bei Euch sein werden. Schenkt dem Menschen neben Euch eine innige Umarmung, denn sie ist der einzige Schatz, der von Eurem Herzen kommt und Euch nichts kostet. Sagt dem geliebten Menschen: "Ich liebe Dich" und meint es auch so. Ein Kuss und eine Umarmung, die von Herzen kommen, können alles Böse wiedergutmachen. Geht Hand in Hand und schätzt die Augenblicke, wo Ihr zusammen seid, denn eines Tages wird dieser Mensch nicht mehr neben Euch sein.

Findet Zeit Euch zu lieben, findet Zeit miteinander zu sprechen. Findet Zeit, alles was Ihr zu sagen habt miteinander zu teilen, denn das Leben wird nicht gemessen an der Anzahl der Atemzüge, sondern an der Anzahl der Augenblicke, die uns des Atems berauben.

Bereitgestellt von www.lichtkreis.at

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



Nächste Gruppentreffen:

Donnerstag, 08. März 2012

"SPIELABEND"

Donnerstag, 22. März 2012

"VORTRAG"

Donnerstag, 12. April 2012

"VORTRAG"

Donnerstag, 26. April 2012

um 18:30 Uhr

im Landesklinikum Waldviertel HORN Festsaal - 5.Stock

SCHNUPPERKURSE (NÖGKK)
"ZUMBA® - FITNESS"

Mittwoch, 14.03.2012 um 18:30 Uhr

Zumba Trainer Rene MIHAL

HOLLABRUNN Saal der Arbeiterkammer Hollabrunn

2020 Hollabrunn, Brunnthalgasse 30 Anmeldung Telefon: 05 0899 0754

Mittwoch, 14.03.2012 um 18:30 Uhr

Zumba Trainerin Erika LOICHTL

ZWETTL Sporthalle der Sporthauptschule Zwettl

3910 Zwettl, Gartenstraße

Anmeldung Telefon: 05 0899 2454

VORTRAGSREIHE (NÖGKK)

"WAS KINDER WIRKLICH BRAUCHEN: DIEHITS DER KIDS AUF DEM PRÜFSTAND"

Donnerstag, 15.03.2012 um 18:30 Uhr

Diätologin Michaela WÖCHTL

SCHREMS Kulturhaus Schrems

3943 Schrems, Josef Widy Straße 7-9 Anmeldung Telefon: 05 0899 0654

VORTRAG:

"Gesunde Ernährung bei psychischer Erkrankung"

Frau Maria RÜCKERT-HAMMER

Donnerstag, 22.03.2012 (Lehrbeauftragte für Präventiv- und Genesungsprogramme mit

naturheilkundlichen Methoden)

Landesklinikum Waldviertel Horn um 18:30 Uhr

Festsaal im 5.Stock

"Tag der offenen Tür"

Samstag, 24.03.2012 Landesklinikum Waldviertel Horn

09:00 Uhr bis 14:00 Uhr

"7. NÖ Frauengesundheitstag"

Samstag, 24.03.2012 Kulturhaus Horn

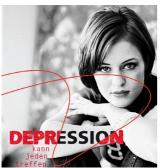
09:00 Uhr bis 17:00 Uhr

TREFFPUNKT Gesundheit Vortragsreihe

Auch 2012 gibt es wieder diese Vortragsreihe in den niederösterreichischen Landeskliniken. Besuchen Sie diese kostenlose Vortragsreihe in Ihren niederösterreichischen Landeskliniken. Nähere Informationen sowie Termine gibt es unter der Hotline Telefonnummer 02742/22655 und unter www.gesundesnoe.at!

• • • • • • • NÖ Bündnis gegen Depression! • • • •

Vorstellung NÖ Bündnis gegen Depression:



Das **Bündnis gegen Depression** ist eine europaweite Initiative, die 2004 gestartet wurde. Europaweit beteiligen sich 17 Partnerländer an dem Projekt, in Österreich die Bundesländer Kärnten, Steiermark, Tirol, Wien und seit 2008 Niederösterreich.

In NÖ treten die **Abteilung für Gesundheitsvorsorge** (NÖGUS), gemeinsam mit der **Caritas der Diözese St. Pölten** und der **PSZ-GmbH** (fachlicher Leiter: Dr. Wolfgang Grill) als Bündnispartnerinnen auf. Weitere KooperationspartnerInnen sind die **HPE** (Hilfe für Angehörige psychisch Erkrankter NÖ) sowie die **HSSG** (Hilfe zur Selbsthilfe für seelische Gesundheit). Die Schirmherrschaft hat LH.-Stv. Mag Wolfgang SOBOTKA übernommen. www.buendnis-depression.at/neideroesterreich.331.0.html

Die Ziele

- « Verbesserung von Diagnose und Behandlung depressiv erkrankter Menschen,
- « Veränderung des Bewusstseins (Entstigmatisierung) in der Öffentlichkeit und bei bestimmten Zielgruppen gegenüber dieser häufigen und ernsthaften Erkrankung
- « Prävention im Hinblick auf die Begleitsymptomatik bei schwerer Depression z.B. Angst, Suizidalität

Das Angebot

- Kostenlose Vorträge (1,5 bis 2 Stunden)
- Kostenlose **Seminare/Workshops** (3 bis 4 Stunden, eintägig) durchgeführt von FachärztInnen, SozialarbeiterInnen gemeinsam mit Betroffenen und Angehörigen
- Messestände bei Gesundheitsmessen
- Informationsmaterialen zum Thema Depression

Dabei können wir auf Ihre **Themenwünsche** flexibel eingehen:

z.B.:

- » Bedeutung, Ursachen, Symptome und Behandlungsmöglichkeiten
 - » bei Depressionen
 - » bei Männer und Frauen
 - » Kinder- und Jugendlichen
 - » älteren Menschen
- >> Sucht und Depression
- » Burnout und Depression
- » Suizid und Depression

Für wen?

- allgemeine Bevölkerung (VHS, Gesunden Gemeinden, Schulen usw.)
- AllgemeinmedizinerInnen
- Multiplikatoren (PädagogInnen, MitarbeiterInnen sozialer Einrichtungen, Seelsorge, Wirtschafttreibende usw.) sowie
- □ Betroffene und Angehörige (Selbsthilfegruppen usw.)

NÖ Bündnis Depression - AnsprechpartnerInnen

Wenn Sie Fragen zum Bündnis haben oder einen kostenlosen Vortrag/Referat/Workshop mit Fachpersonen und Betroffenen haben wollen, wenden Sie sich in der Region:

Weinviertel, Industrieviertel und Wien Umgebung an die

Psychosoziale Zentren GmbH - Mag. Doris RATH

Mobil: **0664 / 235 5590** - E-Mail: <u>d.rath@psz.co.at</u> - Webseite: <u>www.psz.co.at</u>

Waldviertel, Mostviertel und Zentralraum an die

Psychosoziale Einrichtungen der Caritas der Diözese St. Pölten - Mag. Annika URBANITSCH

Mobil: 0676 / 83 84 43 79 - E-Mail: psd.urbanitsch@stpoelten.caritas.at Webseiten: www.caritas-stpoelten.at und www.psychosozialer-dienst.at

Bedeutung von Depression

Depressive Störungen zählen europaweit zu den häufigsten und dennoch oft unterschätzten psychischen Erkrankungen. In NÖ leiden ca. 150 000 Personen an einer behandlungsbedürftigen Depression, in Österreich ca. 400 000. In einer Studie der WHO (Global burden of disease) steht in den Industrieländern die unipolare Depression mit Abstand an erster Stelle (vor allen anderen körperlichen und psychiatrischen Krankheiten) als Ursache für mit Beeinträchtigung gelebte Lebensjahre. Neben einer Beeinträchtigung der Lebensqualität zeigt auch der Zusammenhang zu Suiziden den Handlungsbedarf: 15% der PatientInnen mit schweren Depressionen beenden ihr Leben mit Selbstmord, bei der Mehrheit der PatientInnen, die Suizid begehen, besteht ein depressives Syndrom. Depressive Störungen sind gut erkennbar und behandelbar - darüber zu informieren ist ein Ziel des Bündnisses NÖ.

• • • • • • • • • • • • • • • • • • NÖ Bündnis gegen Depression ! • • • • • • •



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

Selbsthilfegruppe für seelische Gesundheit HORN



Seit 06.02.2012 kann man, Aktuelles, die Termine und Unterlagen (Einladungen, Newsletter usw.), zur Selbsthilfegruppe unter

www.hansib.at/horn.php,

Ansehen und Downloaden!

Hier findet man dann auch Informationen zu den Selbsthilfegruppen:

Selbsthilfegruppe für seelische Gesundheit HOLLABRUNN

unter www.hansib.at/hollabrunn.php und

Selbsthilfegruppe für seelische Gesundheit WAIDHOFEN/THAYA

unter www.hansib.at/waidhofen.php!

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 - www.hansib.at/horn.php - F.d.I.V.: Johann Bauer