



***Das Leben ist unfair...
Fairerweise zu jedem...***

(Karl-Heinz Karius dt. Werbeberater u. Aphoristiker, ('Worthupferl'), geb. 1935)

Ausgabe April 2011

*****NÖGKK*****Leistung und Service 2011*****

Wie im Newsletter März 2011 angekündigt hier mehr zur :

Inanspruchnahme psychotherapeutischer Behandlung und Gewährung eines Kostenzuschusses :

In der Broschüre „Leistungen und Service 2011“ in der Bezirksstelle der NÖGKK Horn erhältlich, steht dazu auf Seite 22 :

Inanspruchnahme psychotherapeutischer Behandlung :

Durch den Abschluss zweier „Vereinsverträge“ bietet die NÖGKK ihren Versicherten (Angehörigen) unter bestimmten Voraussetzungen auch Psychotherapie auf Kassenkosten an. Kostenlose Psychotherapie kann bei den Vereinstherapeuten folgender Vereine in Anspruch genommen werden:

Verein für ambulante Psychotherapie (VaP)

Hotline : 01/402 56 96

NÖ Gesellschaft für psychotherapeutische Versorgung (NGPV)

Hotline : 0664/526 11 37

Die zur Verfügung stehenden Therapieplätze sollen vor allem Kindern und Jugendlichen, älteren und schwerkranken Patienten unter Berücksichtigung sozialer Aspekte zukommen.

Darüber hinaus bestehen spezielle Psychotherapieangebote mit folgenden Einrichtungen: die möwe Kinderschutzzentren, Kidnest, Caritas der Erzdiözese Wien, Niederösterreichisches Hilfswerk, Frauen für Frauen und so what.

Die Kasse gewährt darüber hinaus Kostenzuschüsse bei Inanspruchnahme eines berechtigten freiberuflichen Psychotherapeuten gegen Vorlage einer saldierten Original-Honorarnote in Höhe von

€ 21,80 für eine Einzelbehandlung (Sitzung) zu 60 Minuten bzw.

€ 7,27 für eine Gruppenbehandlung (Sitzung) zu 90 Minuten pro Person (maximal 10 Personen).

Auf der Seite 23 :

Voraussetzung für die Gewährung eines Kostenzuschusses :

> Vorliegen einer psychischen Störung, die als Krankheit anzusehen ist

> **Schriftlicher Nachweis, dass spätestens vor der zweiten psychotherapeutischen Behandlung** (Sitzung) im gleichen **Behandlungszeitraum** eine ärztliche Untersuchung durchgeführt wurde.

Diese **Bestätigung kann formlos oder** auf dem von der NÖGKK aufgelegten **Bestätigungsformular** erfolgen.

Heilmittel

Für Ihre Gesundheit kann Ihnen Ihr Arzt Heilmittel verordnen. Diese Medikamente können Sie in jeder öffentlichen Apotheke bzw. Hausapotheke gegen Entrichtung der **Rezeptgebühr von € 5,10** pro Packung beziehen. Kassenrezepte müssen binnen einem Monat nach der Ausstellung eingelöst werden.

Es liegt im Interesse der NÖGKK, ihren Anspruchsberechtigten unter Mitbeachtung ökonomischer Aspekte die wirksamsten Medikamente zur Verfügung zu stellen. Fast alle

gebräuchlichen Heilmittel sind frei verschreibbar. Die chefarztliche Genehmigung für bewilligungspflichtige Arzneien holt Ihr Arzt ein. **Dies gilt jedoch nicht bei Lebensgefahr.**

Ich hoffe, dass damit die Fragen bei den Gruppenabenden, Beantwortet sind.

Kontaktadressen von Fachärzten (Vertragsärzte und Wahlärzte) finden Sie dann erst im nächsten Newsletter Mai 2011!

*****NÖGKK*****Leistung und Service 2011*****

*****FITNESS für die SEELE*****FITNESS für die SEELE*****

Den folgenden Artikel: „Die Balance wieder finden“ Überdenken Sie Ihren Alltag und holen Sie sich rechtzeitig professionelle Hilfe von **ANDREA KOLLWIG** (Psychotherapeutin im Lebens.Resort Ottenschlag) fand ich in der Beilage der Kronen Zeitung vom Samstag, 02.04.2011 Magazin für praktische Lebenshilfe „**GESUND**“

Ihr Weg zu mehr Lebensfreude „FITNESS FÜR DIE SEELE

Fühlen Sie sich zunehmend in Ihrer Lebensqualität eingeschränkt und haben Sie Angst, bald in ein Burn out zu schlittern? Dann nehmen Sie zuallererst Ihr Leben genau unter die Lupe.

Die Basis dafür, ob der Alltag eher als Freude oder Belastung empfunden wird, liegt in Kindheit und Jugend. Im bildlichen Sinne beginnt jeder dieser Zeit einen Rucksack zu packen, zum Beispiel mit Strategien wie „Wenn ich weine, kommen alle und helfen mir“ oder „Gefühle zeigen, heißt verletzt werden“. Die Folgen können etwa unterdrückte Empfindungen sein.

Dazu kommen außerdem Werte, die man aus einem Umfeld übernimmt, ohne zu hinterfragen, ob sie auch tatsächlich der eigenen Meinung entsprechen. Zum Beispiel: „Nur, was ich selber mache, ist getan“ oder „Leistung alleine zählt“. Ebenso haben viele sehr hoch gesteckte Ziele, was die Familie, den Glauben, Urlaubsreisen etc. betrifft und meinen, diese erreichen oder erhalten zu müssen.

Auch der Perfektionsanspruch macht immer mehr Menschen zu schaffen: Am Ende des Tages soll alles aufgearbeitet, die Wohnung gesaugt sein usw. - das stellt einen permanenten Druck dar. Schlussendlich kommt noch die Summe aller täglichen Anforderungen (Trennungen, familiärer Stress, belastende Beziehungen, Probleme mit dem Älterwerden, Krankheiten etc.) dazu. Wer dadurch den Kontakt zu sich selbst, seinen Gefühlen, Bedürfnissen, Grenzen und seinem Körper verliert, empfindet das Leben zunehmend als Belastung.

Verzweiflung stellt sich ein.

Um Ihre derzeitige Situation einschätzen zu können, hilft folgende Vorgangsweise: Die so genannte Situationsanalyse gibt einen Überblick über Familien- und Arbeitssituation. Stellen Sie sich dafür folgende Fragen: Welche Anforderungen werden an mich gestellt? Welche Veränderungswünsche und Ziele habe ich?

Neue Strategien werden erarbeitet

Mit Hilfe der Ressourcenanalyse erfahren Sie, welche Stützen, Fähigkeiten und Stärken vorhanden sind, was Sie zusätzlich benötigen und woher Sie es bekommen.

Lehnen Sie sich dann zurück und gehen Sie in sich:

›Spüren Sie zum Beispiel, das Ihr Rücken schmerzt oder sind Sie traurig? Das Wahrnehmen von Körper und Gefühlen ist der erste Schritt, um seine Bedürfnisse erkennen zu können.

›Begeben Sie sich in Gedanken in die Vergangenheit, anschließend in die Zukunft. Wie wirkt sich das auf Ihren Körper aus? Spüren Sie etwa Anspannung oder Angst? Zu erkennen, woher die Ängste und Körperreaktionen kommen, macht Sie im Hier und Jetzt handlungsfähiger.

›Werden Sie sich bewusst, was Sie bereits erreicht und welche Ressourcen (Fähigkeiten, Stärken, gute Erinnerungen, materielle Werte, soziale Kontakte etc.) Sie haben.

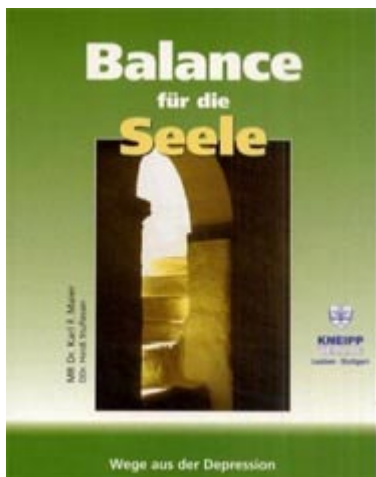
›Gehen Sie in die Natur und erleben Sie diese mit allen Sinnen. Das macht auch Ihre Gedanken beweglicher, Versuchen Sie zu sehen, was Sie an Schönerem umgibt.

Übernehmen Sie Verantwortung für sich. Trauen Sie sich, unpassende Strategien abzubauen und neue zu erarbeiten, so nach dem Motto: „Sie sind Ihrer Gesundheit und Lebenszufriedenheit Schmied.“

Fachleute können Sie dabei gezielt unterstützen. Fragen Sie Ihren Arzt auch nach der Möglichkeit eines Vorsorge- oder Rehabilitationsaufenthaltes im Lebens.Resort Ottenschlag (Waldviertel). Ein multiprofessionelles Therapeuten-Team begleitet Sie dabei mit persönlichen Gesprächen bei der Erarbeitung neuer Lösungsstrategien.

(Die Experten des Lebens.Resorts Ottenschlag stehen Ihnen unter info@lebensresort.at für Fragen zur Verfügung)

*****FITNESS für die SEELE*****FITNESS für die SEELE*****



„Balance für die Seele“ Wege aus der Depression von MR Dr. Karl F. Maier und DDR. Heidi Stuflesser

Kneipp Verlag – ISBN: 3-901794-83-2

Depressionen sind häufig und oft schwer wiegend. Ein Mensch in der Depression empfindet Schwermut in der Gegenwart, hat Schuldgefühle gegenüber der Vergangenheit und Angst vor der Zukunft. Depressive Menschen stehen ihrem Leiden ratlos und hilflos gegenüber Isolation und Vereinsamung nehmen zu und verstärken die Depression. Rasche Hilfe ist notwendig und manchmal lebenswichtig. Sachliche Informationen, die den Lebensbedürfnissen gerecht wird. Dieses Buch bietet diese Informationen für Angehörige, Freunde und Betroffene.

Zu den Autoren: DDR. Heidi Stuflesser arbeitet als Psychologin mit eigener Praxis in Bozen, Südtirol. Nach dem Studium der Wirtschaftswissenschaften Wien freiberufliche Tätigkeit als Journalistin und Erwachsenenbildnerin mit Schwerpunkt „Frauen“ und Bürgerinitiativen.

Studium der Psychologie in Innsbruck und Zusatzausbildung in Zürich. Die Gattin eines Orthopäden und Mutter zweier erwachsener Kinder beschäftigt sich in der Praxis vor allem mit psychosomatischen Problemen und deren Lösung mit Gesprächspsychotherapie.

MR Dr. Karl F. Maier – Mit seiner 25-jährigen Erfahrung macht der Internist den Leser mit einer Krankheit vertraut, die viele kennen und alle fürchten. Der bekannte Autor unzähliger Sachbücher setzt auf verständliche und umfassende Informationen und Wissen gegen eine unheimliche Krankheit. Der Vater dreier Kinder ist mit einer Zahnärztin verheiratet und betreibt eine internistische Praxis im steirischen Bad Gleichenberg.



„Sag nicht Ja, wenn Du Nein sagen willst“ von Herbert Fensterheim und Jean Baer

Goldmann Verlag – ISBN: 3-442-11297-4

Sich in einer Gemeinschaft behaupten, sich verwirklichen zu können - das ist eine Frage der Selbstsicherheit. Und Selbstsicherheit ist für jeden erlernbar - mit Hilfe des Selbstbehauptungs-Trainings des amerikanischen Psychotherapeuten Professor Herbert Fensterheim und seiner Ehefrau Jean Baer.

Das Programm demonstriert, wie man seine Persönlichkeit wahr und sich durchsetzt im Beruf in der Ehe, in der Liebe, im Familienkreis, in der Gesellschaft. Dieses Selbstbehauptungs-Training ist aus der Verhaltenstherapie entwickelt worden. Im Gegensatz zur Psychotherapie, die in Analysen nach den Auslösefaktoren des Fehlverhaltens in Kindheits- und Jugendjahren sucht, fragt die Verhaltenstherapie nach den Maßnahmen, die ergriffen werden können, um eine Verhaltensänderung herbeizuführen.

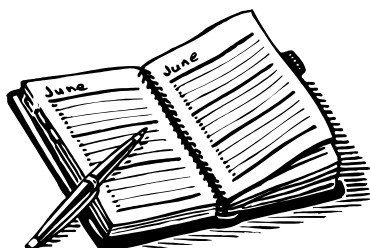
Ich wünsche viel Spaß beim Lesen *HansiB*

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

TERMINE

Nächste Gruppentreffen:

- Donnerstag, 28. April 2011**
- Mittwoch, 11. Mai 2011**
- Donnerstag, 26. Mai 2011**
- um 18:30 Uhr**



**im Landesklinikum Waldviertel HORN
Bibliothek der Unfallabteilung**

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

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

Kommt ein Mann in die Kneipe und sagt: " Schnell, ein Bier bevor es losgeht." Er trinkt das Bier und meint etwas später zum Barkeeper " Schnell, noch ein Bier, bevor es losgeht." So geht das noch 3 Mal. Schließlich wird der Barkeeper neugierig, und fragt: "Sagen sie mal, können sie überhaupt bezahlen?" Darauf der Gast:" Jetzt geht's los"



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

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



Entspannung ist immer gut und zwischendurch notwendig, um den Kopf wieder für neue und schwierige Aufgaben frei zu bekommen. Gehen Sie nach dieser kurzen Entspannungsübung wieder erholt und frisch ans Werk.

Zähltechnik

Setzen Sie sich bequem hin. Schließen Sie die Augen und konzentrieren Sie sich auf Ihren Atem, der ruhig fließt.

Beginnen Sie nun langsam mit jedem Ausatmen rückwärts zu zählen. Beginnen Sie mit 10 und zählen Sie mit jedem Ausatmen eine Zahl im Geiste rückwärts bis Sie bei der Null angekommen und völlig entspannt sind.

Wenn Sie etwas Übung haben, können Sie auch bei fünf beginnen und später sogar bei drei.

Herzlichen Dank an Frau Maria Weinhals für diesen Beitrag!

++++++ENTSPANNUNGSÜBUNG++++++ENTSPANNUNGSÜBUNG++++++
#####NEU#####GRUPPENTREFFEN#####NEU#####GRUPPENTREFFEN#####

Ab Mai 2011 finden unsere Gruppentreffen zweimal im Monat satt!

Hier die **zusätzlichen Termine** von **2011** :

**Mittwoch, 11.05.2011 - Donnerstag, 09.06.2011 - Donnerstag, 07.07.2011 -
Donnerstag, 11.08.2011 - Donnerstag, 08.09.2011 - Donnerstag, 06.10.2011 -
Donnerstag, 10.11.2011 und Mittwoch, 07.12.2011**

im Landesklinikum Waldviertel Horn Bibliothek in der Unfallabteilung um 18:30 Uhr.

Besuchen auch Sie einen Gruppenabend, Sie werden sehen, Sie erhalten Informationen, praktische Tipps und Hinweise zur Verbesserung Ihrer Lebensqualität.

Depression kann Jade(n) treffen!

Selbsthilfegruppe für seelische Gesundheit Horn

Betroffene für Betroffene!

#####NEU#####GRUPPENTREFFEN#####NEU#####GRUPPENTREFFEN#####
+++++

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 !

+++++

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

Das Geheimnis der Zufriedenheit

Es kamen einmal ein paar Suchende zu einem alten Zenmeister.

"Herr", fragten sie "was tust du, um glücklich und zufrieden zu sein? Wir wären auch gerne so glücklich wie du."

Der Alte antwortete mit mildem Lächeln: "Wenn ich liege, dann liege ich. Wenn ich aufstehe, dann stehe ich auf. Wenn ich gehe, dann gehe ich und wenn ich esse, dann esse ich."

Die Fragenden schauten etwas betreten in die Runde. Einer platzte heraus: "Bitte, treibe keinen Spott mit uns. Was du sagst, tun wir auch. Wir schlafen, essen und gehen. Aber wir sind nicht glücklich. Was ist also dein Geheimnis?"

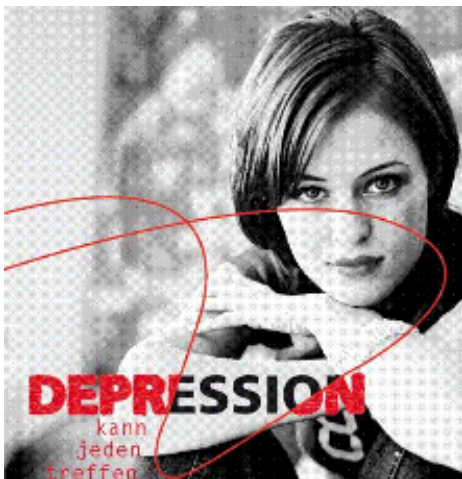
Es kam die gleiche Antwort: "Wenn ich liege, dann liege ich. Wenn ich aufstehe, dann stehe ich auf. Wenn ich gehe, dann gehe ist und wenn ich esse, dann esse ich."

Die Unruhe und den Unmut der Suchenden spürend fügte der Meister nach einer Weile hinzu: "Sicher liegt auch Ihr und Ihr geht auch und Ihr esst. Aber während Ihr liegt, denkt Ihr schon ans Aufstehen. Während Ihr aufsteht, überlegt Ihr wohin Ihr geht und während Ihr geht, fragt Ihr Euch, was Ihr essen werdet. So sind Eure Gedanken ständig woanders und nicht da, wo Ihr gerade seid. In dem Schnittpunkt zwischen Vergangenheit und Zukunft findet das eigentliche Leben statt. Lasst Euch auf diesen nicht messbaren Augenblick ganz ein und Ihr habt die Chance, wirklich glücklich und zufrieden zu sein."

Bereitgestellt von www.lichtkreis.at

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

++++++LEBEN MIT DEPRESSION++++++LEBEN MIT DEPRESSION++++++



Einladung zur Veranstaltung:

Leben mit Depression

Inhalt: Depressionen sind sehr häufige seelische Probleme. Allein in NÖ leiden mehr als 150.000 Menschen daran, oft im Stillen und ohne fachgerechte Unterstützung.

Dieser Vortrag möchte über Depressionen aufklären, Erkennungs- und Behandlungsmöglichkeiten schildern, nützliche Adressen zur Bewältigung von Depressionen vermitteln und eine Begegnung mit helfenden Fachkräften ermöglichen.

Vortragende:

Dr. Irina Taschler, ärztliche Leitung PSD Waldviertel
DSA Klaus Helmreich, Leitung Sozialarbeit PSD Waldviertel



Ort: Festsaal LK Waldviertel Horn,
Spitalgasse 10, 3580 Horn

Zeit: **Dienstag, 31.05.2011, um 18:00 Uhr**

++++++LEBEN MIT DEPRESSION++++++LEBEN MIT DEPRESSION++++++

.....
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
.....