An manchen Tagen muss man sich selbst meiden,
um sich wiederbegegnen zu können.

(Horst A. Bruder deutscher Aphoristiker, „Gegen-Sätze", „Trieb-Feder", „Druck-Stellen", geboren 1949)

Newsletter August 2012

******** Reden ! **

"REDEN HILFT HEILEN"

(von Karin PODOLAK)

Eine Krankheit wird von vielen Menschen als Sinnkrise empfunden. Darum zahlt es sich aus, im Spital auch Psychotherapie und Seelsorge anzubieten.

Es gilt zwar als Allgemeinwissen, wird aber im üblichen Krankenhausalltag immer mehr in den Hintergrund gedrängt: Zuwendung, persönliche Gespräche und das Gefühl, ernst genommen zu werden verbessern die Befindlichkeit. Daraus ergibt sich – erwiesener Maßen – eine bessere Compliance, also Therapietreue, der Patienten und dies wiederum beschleunigt die Genesung.
„Ein Spitalsaufenthalt stellt an sich schon eine Krise dar, die Veränderung muss zunächst einmal verkraftet werden. Eine Erkrankung benötigt eine hohe Bewältigungsfähigkeit des Betroffenen", so Dr. Thomas Harrer, Leiter der Abteilung für Klinische Psychotherapie, Psychologie und Psychosomatik am Krankenhaus Göttlicher Heiland Wien. Patientenseelsorgerin Mag. Barbara Lehner führt viele Gespräche am Krankenbett. „Da hat fast alles Platz – Fragen, Bedürfnisse, Wünsche, Zuhören. Hier kann und darf man alles aussprechen, wir dokumentieren die Gespräche nicht, der Patient hat die absolute Gewissheit, dass alles vertraulich bleibt. Spiritulität und Glaube sind ein wichtiges Thema – das muss aber auch nicht so sein. Angehörige werden miteinbezogen."
Eine Untersuchung in Deutschland zeigte etwa, dass die Behandlung von Schmerzpatienten erfolgreicher war, je mehr sie von ihren Familien unterstützt wurden.
Auch bei schweren und chronischen Krankheiten sind mit begleitender psychologischer bzw. psychotherapeutischer Betreuung beachtenswerte Erfolge zu erzielen. Langzeitstudien belegen, dass die psychische Belastung bei solchen Erkrankungen den Verlauf des Leidens negativ beeinflussen und sogar die Sterblichkeit erhöhen kann. Herzinfarkt-Patienten, die eine Depression entwickeln, haben sogar ein vierfach höheres Risiko an den Folgen des Infarktes zu sterben. Dies berichtete die TILAK (Tiroler Landeskrankenanstalten GmbH) anlässlich einer Fachtagung.
Dr. Harrer: „Wir haben vor 15 Jahren begonnen, die ärztliche und psychologische Psychotherapie aufzubauen, sind jetzt fünf Mitarbeiter und sehen dies als Teil des medizinisch-therapeutischen Leistungsangebots. Mittels Fragebogen und im direkten Gespräch wird die Befindlichkeit des Patienten erhoben. Viele verlangen von sich aus ein therapeutisches Gespräch oder wir bieten es ihnen an.
Dabei geht es darum, dem Patienten **„Gehör zu verschaffen"** und eine Brücke zur somatischen Behandlung zu legen. „Es zeigt sich jedenfalls eindeutig, je besser die Kommunikation und Aufklärung, umso reibungsloser Verlauf und Genesung. Stress, Druck, Angst etc. schaden auf jeden Fall", gibt Dr. Harrer zu bedenken. Daher wird auch nach der Entlassung weitere Betreuung angeboten.

(Informationen zum Artikel unter: www.khgh.at Telefon: 01/ 400 88 – 7510)
(Informationen zu Dr. Harrer unter: www.psymedpraxis.at)

Quelle **KRONEN ZEITUNG - „GESUND Ihr Magazin für praktische Lebenshilfe"!**

** Reden ! ********

<<<<<<<< ZITAT ! <<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<
Die Vorsehung hat dem Menschen drei Dinge zum Trost in den Mühseligkeiten des Lebens mitgegeben: „die Hoffnung, den Schlaf und das Lachen". (Immanuel Kant)

Herzlichen Dank an Herrn Anton Nichtawitz für diesen Beitrag!
<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<< ZITAT ! <<<<<<<<

= = = = = = = = Fachbegriffe ! =

„FACHBEGRIFFE LEICHT ERKLÄRT"

AFFEKT: intensive Gemütsbewegung von kurzer Dauer
AMBULANT: nicht stationär, nicht an einen Ort gebundene Behandlung
ANAMNESE: Bezeichnung für die Krankheits- und Lebensgeschichte des Klienten bzw. Patienten
ANTIDEPRESSIVUM: auf die Psyche wirkendes Medikament zur Behandlung von Depressionen, stimmungsaufhellend und antriebssteigernd
BODY-MASS-INDEX (BMI): Der BMI errechnet sich nach dieser Formel: Körpergewicht in kg /Körpergröße in m
CHRONISCH: über einen langen Zeitraum hinweg anhaltend
COMPLIANCE: Bereitschaft des Patienten zur Mitarbeit, z.B. zur regelmäßigen Einnahme der verordneten Medikamente oder zur Mitarbeit in der Psychotherapie
DEMENZ: allmählicher Abbau der Persönlichkeit mit Verlust erworbener geistiger Fähigkeiten
KOMPLEMENTÄR: ergänzend
LEBENSQUALITÄT: ist – laut WHO – die Vorstellung des Menschen von seiner Stellung im Leben, im Kontext des Kultur- und Wertesystems, in dem er lebt, und in Beziehung zu seinen Zielen, Erwartungen, Normen und Belangen
MANIE: in der Psychiatrie der Gegenpol zur Depression, gekennzeichnet durch grundlose Heiterkeit, übertriebene Selbsteinschätzung, Enthemmung, erhöhten Bewegungs- und Rededrang und Verschwendsucht
NEUROLOGIE: Wissenschaft von Aufbau, Funktion und Erkrankung des Nervensystems
NEOROTRANSMITTER: Botenstoffe bzw. Überträgersubstanzen; sie ermöglichen oder unterstützen eine Übertragung und/oder Weiterleitung nervöser Erregung im autonomen oder zentralen Nervensystem
PLACEBO: Scheinmedikament ohne Wirkstoff, wird in Studien eingesetzt, um die Wirkung von Medikamenten nachzuweisen
PRÄVALENZ: Bestand an Fällen einer bestimmten Krankheit zu einem bestimmten Zeitpunkt, bezogen auf die Einwohnerzahl; wird die Zeiteinheit länger, so spricht man z. B. von einer Wochenprävalenz bzw. Lebenszeitprävalenz
PRÄVENTIV: vorbeugend
PSYCH-: (griechisch) Wortteil mit der Bedeutung „Seele, Gemüt"
PSYCHE: Gesamtheit bewusster und unbewusster seelischer (insbesondere emotionaler) Vorgänge und geistiger bzw. intellektueller Funktionen
PSYCHOLOGIE: Lehre vom Erleben und Verhalten des Menschen in Bezug auf sich und seine Umwelt
PSYCHOPHARMIKA: Arzneimittel, die auf die Psyche einwirken
REZIDIVIEREND: nach einer Unterbrechung oder einem bestimmten Zeitraum wieder auftretend
SEROTONIN-WIEDERAUFNAHMEHEMMER (SSRI): Art von Antidepressiva, die selektiv die Wiederaufnahme von Serotonin in die Nervenzelle hemmt
SUIZID: Selbsttötung
TRANSMITTER: Überträgerstoff der Nervenzellen; Substanz, die durch chemische Reaktion an den Synapsen Informationen speichert oder weiterleitet
WHO: Weltgesundheitsorganisation, Teilorganisation der UNO

Quelle Neuauflage „innenwelt spezial"!

= Fachbegriffe ! = = = = = = = =

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ SELBSTTEST ! ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

„SELBSTTEST" - Bin ich gefährdet?

Wer laut Univ. Prof. Christoph Stuppäck zwei oder mehr der folgenden Fragen mit Ja beantwortet, könnte an einer Depression leiden und sollte ärztliche Hilfe suchen!

1. Ich bin in einer depressiven Stimmung, die gar nicht mehr auf einen unmittelbar zurückliegenden Anlass zurückzuführen ist, mindestens seit 14 Tagen anhält und nicht veränderbar erscheint. ☐

2. Ich kann mich schon seit längerem für nichts mehr so richtig interessieren. ☐

3. Ich bringe überhaupt nichts mehr weiter. ☐

4. Ich schlafe nur noch schlecht ein und/oder wache nachts oft auf und kann nicht mehr einschlafen. ☐

5. Ich habe keine Lust mehr, meine Freizeit in Gesellschaft anderer Menschen zu verbringen, sondern bleibe lieber allein daheim. ☐

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ SELBSTTEST ! ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

PSYCHO-WHO IS WHO

• WER MACHT WAS?
Die Vorsilbe „Psy-" weist darauf hin dass es um Behandlung der Seele geht. Doch dann nehmen die Verständnisprobleme auch schon ihren Lauf. Die unterschiedlichen Arbeitsfelder von Psychotherapeut, Psychiater und Psychologe werden allzu oft in einen Topf geworfen oder miteinander verwechselt. Die *innenwelt* erklärt, worin sich Psychiatrie, Psychologie und Psychotherapie unterscheiden.

• PSYCHIATRIE
Der Begriff „Psychiatrie" bedeutet „Heilkunde für psychische Erkrankungen". Der Fachbereich befasst sich mit der Forschung, Diagnose und Behandlung psychischer Störungen. Was diesen Berufsstand auszeichnet ist, dass die „Fachärzte für Psychiatrie und Psychotherapeutische Medizin" zusätzlich zum Medizinstudium eine entsprechende intensive psychotherapeutische Ausbildung absolviert haben, die es ihnen möglich macht, psychotherapeutische Maßnahmen in einem medizinischen Gesamtbehandlungsplan zu integrieren.

• PSYCHOLOGIE
ist die die Wissenschaft von menschlichen Verhalten und Erleben und hat zum Ziel, dieses mit wissenschaftlichen Methoden zu beschreiben, zu erklären, vorherzusagen und bei Bedarf auch positiv zu beeinflussen. Die Hauptgebiete der Psychologie sind die Theoretische Propädeutik (z.B. Statistik, Methodenlehre, Wissenschaftstheorie), die Allgemeine Psychologie (z. B. Neuro-, Wahrnehmungs- und Lernpsychologie), die Differenzielle Psychologie (z.B. Entwicklungs-, Persönlichkeits-, Motivations- und Sozialpsychologie) sowie die Angewandte Psychologie (z.B. Klinische, Arbeits-, Schul-, Medien- und Wirtschaftspsychologie). Psychologinnen haben ein abgeschlossenes Psychologie-Studium und weisen je nach Fachrichtung unterschiedliche Zusatzqualifikationen auf.

• PSYCHOTHERAPIE
ist die Behandlung von psychischen Leidenzuständen mit spezifischen therapeutischen Methoden und Interventionen. Die bekanntesten psychotherapeutischen Schulen sind Familientherapie, Gestalttherapie, Individualpsychologie, Logotherapie, Psychoanalyse, Systemische Therapie und Verhaltenstherapie/Kognitive Therapie. Um Psychotherapeut zu werden sind weder ein Medizin- noch ein Psychologiestudium nötig, jedoch muss eine mehrjährige Psychotherapie-Ausbildung absolviert werden.

Quelle Neuauflage „innenwelt spezial"!

ⓘ ⓘ ⓘ ⓘ ⓘ ⓘ ⓘ ⓘ ⓘ ⓘ ⓘ ⓘ ⓘ ⓘ ⓘ ⓘ ⓘ ⓘ Wer ist Wer ! ⓘ ⓘ ⓘ ⓘ ⓘ ⓘ ⓘ ⓘ

🕮 🕮 🕮 🕮 🕮 🕮 🕮 🕮 FREIZEIT ! 🕮 🕮 🕮 🕮 🕮 🕮 🕮 🕮 🕮 🕮 🕮 🕮 🕮 🕮 🕮 🕮

"Gib jedem Tag die Chance, der schönste deines Lebens zu werden!"

In einer Gesprächsrunde bei dem Gruppentreffen am 14.06.2012 wurde zum Thema **„FREIZEI" Was kann ich alles machen damit es mir gut geht?** von den Anwesenden Betroffenen eine Liste mit kleinen Helferlein (Beschäftigungen) erstellt, diese Helferlein halfen dann eine bestehende leichte depressive Phase zu überstehen.
Diese kleinen Helferlein können aber auf keinem Fall eine professionelle Betreuung ersetzen!

Ergebnis der Gesprächsrunde **„FREIZEIT":**
Haustiere (Hunde, Katzen, Meerschweinchen, Hamster usw.), Gartenarbeit, Bücher lesen, Blumenstöcke pflegen, Arbeiten am Computer, Fotografie, Briefmarken sammeln, Fernsehen, Holz Bearbeiten (Basteln, Schnitzen), Tanzen, Musik hören, Teppich knüpfen, Spazieren gehen, Tratschen im Kaffeehaus, Singen in einem Chor, Arbeit mit Tieren (Landwirtschaft), Zeitvertreib mit Kindern und Enkelkinder, Schwammerl suchen, Ausflüge unternehmen, Kochen, Backen, Putzen (Haus, Wohnung), Mitarbeit im Geschäft der Kinder (Gewerbe), Freunde und Bekannte die zu Besuch kommen, Unternehmungen (Ausflüge, Wanderungen, Urlaub), Bilder malen, Nähen, Stricken, Nordic Walking, Radfahren, Reinigungsdusche, Babysitten, PlayStation spielen, Zeitungsausschnitte sammeln, Formel 1, WWW (World Wide Web), Besuch einer Selbsthilfegruppe;
Es gibt natürlich noch jede Menge Beschäftigungen die hier nicht angeführt sind, die aber auch helfen das es einem besser geht! Auf der nächsten Seite finden Sie gleich einige Helferlein (Beschäftigungen) dazu!

„Wir wollen, dass es Dir gut geht!"

🕮 🕮 🕮 🕮 🕮 🕮 🕮 🕮 🕮 🕮 🕮 🕮 🕮 🕮 🕮 FREIZEIT ! 🕮 🕮 🕮 🕮 🕮 🕮 🕮 🕮

TZATZIKI

Zutaten: 500g griechisches Joghurt, 1 Salatgurke, 4 Knoblauchzehen, Salz, Pfeffer, 1 Teelöffel Olivenöl
Zubereitung: Das griechische Joghurt in eine Plastikschüssel geben und gut durchrühren. Danach die Salatgurke schälen und mit einer Gemüseraspel in feine Streifen hobeln. Anschließend den Gurkensaft ausdrücken und die Gurkenraspeln salzen. Nun die Knoblauchzehen schälen und ins Joghurt pressen. Dann die Gurke beimengen. Das Ganze sollte nun ca. 3-5 Stunden durchziehen. Vor dem Servieren mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Olivenöl beträufeln. Fertig ist das Tzatziki, das hervorragend zu Brot und Grillspeisen passt.

„Kali Orexi" (auf griechisch Guten Appetit) wünscht **HansiB!**

SCHNEEWITTCHENSCHNITTEN

Zutaten: (TEIG) 5 Eier, 35dag Zucker, 1/8l Speiseöl, 1/8l Wasser, 35dag Mehl, 1Pkg. Vanillezucker, 1 Pkg. Backpulver,
(BELAG) ½ l Himbeersaft (Sirup mit Wasser verdünnt), 2 Pkg. Vanillepuddingpulver, 50 dag TK-Himbeeren, ½ l Schlagobers, 2 Pkg. Sahnesteif, Butterkekse
Zubereitung Teig: Die angegebenen Zutaten zu einem Rührteig verarbeiten und diesen auf ein mit Backpapier belegtes Backblech streichen, und dann bei Mittelhitze backen.
Zubereitung Belag: Himbeersaft mit Puddingpulver aufkochen, gefrorene Himbeeren in den heißen Pudding einrühren, auf den Kuchen streichen und auskühlen lassen. Obers mit Sahnesteif aufschlagen und aufstreichen. Mit Butterkeks belegen und anzuckern.

Gutes Gelingen und Guten Appetit wünscht **HansiB!**

Herzlichen Dank an Frau Karin AIGNER für das Rezept!

„GÄRTEN PFLEGELEICHT GESTALTEN"

Der Garten ist Quelle der Lebensfreude: Besonders im gehobenen Alter ist die Hege und Pflege von Pflanzen ein Hobby, das nicht nur Freude bereitet, sondern auch körperlich in Schuss hält – ohne, dass man sich überanstrengt.
Bei der Gestaltung des Gartens ist zu beachten, dass man durch Alter, Unfall oder Krankheit an Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer eingebüßt hat – dann gilt es, das „grüne Reich" an die persönlichen Gegebenheiten anzupassen. DasAnlegen von Hochbeeten erspart etwa mühsames Bücken, das bei Rückenleiden zu vermeiden ist. Auch mit richtiger Pflanzenauswahl kann Arbeit reduziert werden: Beerensträucher werden auch als rückenfreundliche Hochstämme angeboten, Obstbäume auf schwach wachsenden Unterlagen bleiben deutlich kleiner: So kann ohne Leiter geerntet werden, was für ältere Personen ein unnötiges Verletzungsrisiko birgt. Ein Staudenbeet ist pflegeleicht und erfreut jedes Jahr aufs Neue – auch ohne Neubepflanzungen. Überhaupt ist ein guter Weg, bei Gärten für Senioren und kranken Menschen mehr auf den „sinnlichen" (Blütenpflanzen) und erholsamen (Ruheplätze) Aspekt zu achten. Wichtig ist auch die Auswahl der Geräte: Ein Rollhocker empfiehlt sich etwa bei Bodenarbeiten, eine zweirädrige Scheibtruhe kann sogar mit einer Gehhilfe verwendet werden. Bei Harke & Co. Sollte auf leichte Materialien sowie auf die Körpergröße angepasste Produkte geachtet werden. Trittsichere Wege sind ohnehin Pflicht – jede Sturzgefahr vermeiden!

Viel Spaß bei der Gartenarbeit wünscht **HansiB!**

Quelle **- „AKTIV LEBEN" Das 50+ Journal für Niederösterreich!**

„INTERNETBÖRSE HÄLT AKTIV"

Direkter Kontakt zwischen Anbietenden und Nachfragenden: Die aktiv-plus Börse integriert ältere Menschen ins aktive Leben.
Die aktiv-plus Börse ist eine Internet-Plattform für Seniorinnen und Senioren, die ihr Wissen, ihre Erfahrung und ihre Zeit anderen zur Verfügung stellen wollen. Es ist auch eine Plattform. In der sich Menschen Unterstützung holen können. Grundgedanke ist es, der älteren Generation, die gerne für andere da sein will, eine unkomplizierte „Tauschbörse" für gegenseitige Nachbarschaftshilfe und ehrenamtliches Engagement zur Verfügung zu stellen. Damit wird das vielfältige Angebot für ehrenamtliches Engagement in Niederösterreich ergänzt.
Und so funktioniert es: Anbietende registrieren sich unter Angabe des Zeitvolumens und der Tätigkeitsbereiche. Nachfragende und Hilfesuchende können anschließend unter den angebotenen Leistungen auswählen und selbst den Kontakt herstellen.
Einweiteres Angebot stellen die Weiterentwicklungstage speziell für SeniorInnen an den Fachhochschulen in Niederösterreich dar.
Termine und mehr gibt's auf www.noe-aktivplus.at und 02742/ 9005-9060

Quelle - „AKTIV LEBEN" Das 50+ Journal für Niederösterreich!

➢ ➢ ➢ ➢ ➢ ➢ ➢ ➢ PC - TIPPS ! ➢

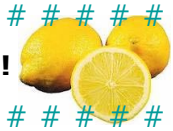
Laut einer Studie sind 98 Prozent aller PCs nicht auf dem aktuellen Stand. Sicherheitslücken, über die sich Viren und Co. Im Computer einnisten können. Abhilfe verspricht der kostenlose „Secunia Personal Software Inspector (PSI)", der installierte Programme (Software) automatisch aktualisiert. Die Software steht bei www.chip.de oder www.pcwelt.de kostenlos zum Download zu Verfügung.

Internet Explorer 7 (IE 7) alle Nutzer des in die Jahre gekommenen Internet Explorer von Microsoft sollten demnächst auf eine neuere Version des Internet Explorer oder auf eine anderen Browser wechseln, den sonst könnten Sie eine böse Überraschung beim Online-Shopping erleben. Zum Beispiel verlangt der Australische Elektronikversandhändler **Kogan.com** seit kurzem eine **„Extra Steuer"** für den gebrauch des 2006 erschienen Browser Internet Explorer 7 von Microsoft. Begründet wird die Einführung der **„Internet Explorer 7 Tax"** mit dem enormen technischen Aufwand, den die Programmierung für die korrekte Darstellung des Online-Shops im antiken Microsoft-Browser bedeute. Den Preisaufschlag von immerhin 6,8 Prozent kann man sich ersparen wenn man auf einen modernen Internetbrowser umsteigt. Es ist zu befürchten die anderen Online-Shops diese Idee übernehmen.

➢ PC - TIPPS ! ➢ ➢ ➢ ➢ ➢ ➢ ➢ ➢

Spruch des Monats !

Denk positiv! Wenn dir das Leben Zitronen schenkt. Mach Limonade draus!



Spruch des Monats ! # # # # # # #

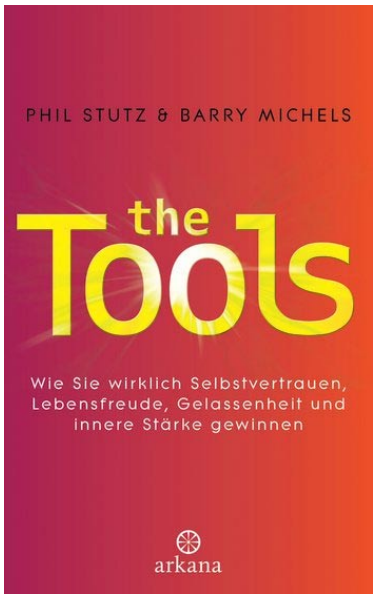
★★★★★★★★ **BUCHTIPPS !** ★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★

„Dem Burnout und der Depression entkommen" von
Gerhard HUBER
HUBER VERLAG - ISBN: 978-3-200-01864-8

Leben gefunden!
"Dieses Buch ist als nahtlose Fortsetzung meines ersten gedacht und es ist auch diesmal wieder kein Ratgeber geworden. Ich will auch diesmal wieder niemandem sagen, was er oder sie tun soll oder nicht, was falsch oder was richtig ist. Ich berichte hier wiederum nur von meinen eigenen, weiteren Erfahrungen, die mir persönlich Wissen und Erkenntnis, aber auch Heilung und letztendlich ein vollkommen neues Leben gebracht haben, unabhängig davon, was jeder Einzelne für sich dabei herausnehmen möchte, es bleibt auch hier wieder jedem selbst überlassen. Und schließlich waren es auch die so vielen und motivierenden Rückmeldungen, welche ich auf das erste Buch erhalten habe. Als Beispiel dafür seien folgende erwähnt: Ich bin über Ihr Buch gestolpert - im wahrsten Sinne des Wortes - und als ich es vom Boden aufgehoben hatte, erreichte mich ein Gedanke: In diesem und mit diesem Buch ein Anfang!! Ich habe das Buch gekauft und begonnen es zu lesen - bald wurde aus dem Lesen, verarbeiten und aus dem Buch ein Arbeitsbuch! Die Worte aus dem Buch - von einem mir Unbekannten - waren meine Worte. Ich konnte es erst nicht begreifen - doch ich konnte genau verstehen, jede einzelne Phase war auch meine und plötzlich war mir der Unbekannte sehr nahe! Ich habe begonnen, meine Gedanken zu den Worten in dem Buch zu schreiben habe begonnen zu begreifen und das erste Mal Licht in das Dunkel bekommen! Ein Strohhalm, der mir durch ein Stolpern geschenkt wurde. Die ?????????????????? sind auf ??? geschrumpft und ich denke, dass ich wieder mein ich zu spüren beginne. DANKE DAFÜR! Ich habe Ihr Buch sofort gekauft und auch schon gelesen. Man kann es einfach nicht weglegen, wenn man mal begonnen hat - alles andere ist gestern liegen geblieben! Ich stand vor Ihrem Buch und es sagte mir, schau mal einfach rein, und dies tat ich dann auch, bis jetzt, ich hatte schon lange nicht mehr gelesen, aber dieses Buch hat mich so gefesselt, dass ich nicht mehr aufhören konnte es zu lesen. Es ist so, als ob Sie meine Geschichte geschrieben hätten, ich weinte, aber ich las weiter. Ich danke dir dafür, dass du mir durch dein Buch die Kraft gegeben hast mich selbst zu outen. Ich werde meine Firma schließen und mich dem Schreiben widmen und mich in meine stille Bergwelt begeben! ..."

Zum Autor:
Prof. Gerhard Huber, Institut für Sport und Sportwissenschaft, Universität Heidelberg. Vorstandsmitglied des Dt. Verbandes für Gesundheitssport und Sporttherapie (DVGS).

„THE TOOLS" von Phil STUTZ
SPIEGEL & GRAU VERLAG - ISBN: 978-3-442-34113-9



Selbstvertrauen, Lebensfreude und innere Stärke gewinnen - Dieses Buch eröffnet ein neues Kapitel der Selbsthilfe.
Die Erfolgsgeheimnisse der Star-Therapeuten Phil Stutz und Barry Michels. In der Tradition großer Bestseller wie Rhonda Byrnes »The Secret« und Eva-Maria Zurhorsts »Liebe dich selbst und es ist egal, wen du heiratest«.
Es gibt Zeiten, in denen uns Angst, Unsicherheit und negative Gedanken überwältigen und blockieren. Was wäre, wenn wir nicht mehr in der Vergangenheit nach der Ursache für unsere Probleme suchen müssten, sondern wenn es ein hilfreiches Mittel gäbe, mit dem wir das Problem wirklich lösen könnten?

Die Tools bieten genau das. Sie sind ein machtvolles Werkzeug zur Veränderung. Mithilfe der Tools erlangen wir Zugang zu Kräften, die größer sind als wir selbst. Wenn wir diese nutzen, können wir hinderliche Muster wie Angst, Wut, Schüchternheit und negatives Denken überwinden und unser individuelles Potenzial voll entfalten

Zum Autor:
Phil Stutz studierte am City College in New York Medizin und promovierte an der New York University. Er arbeitete als Gefängnispsychiater auf Rikers Island, bevor er seine eigene psychotherapeutische Praxis in New York eröffnete. Seit 1982 lebt und arbeitet er in Los Angeles. Barry Michels studierte Jura in Harvard und an der University of California, Berkeley, bevor er sich für die Psychotherapie entschied. Nach einem Studium an der University of Southern California ist er seit 1980 in eigener psychotherapeutischer Praxis tätig.

(Buchtipps von Johann Bauer) Ich wünsche Euch viel Spaß beim lesen **HansiB!**

„Klopfen Sie sich frei! M.E.T. - Meridian-Energie - Techniken. Einfaches Beklopfen zur Selbsthilfe" von **RAINER FRANKE und INGRID SCHLIESKE**

ROWOHLT VERLAG - ISBN: 978-3-499-62057-7

Mit den Meridian-Energie-Techniken (M.E.T.) können Sie selbst emotionale Probleme, psychosomatische Beschwerden und viele Ärgernisse des Alltags abwerfen. Ihr Energielevel hebt sich deutlich, und mit den Meridian-Energie-Techniken können Sie den Weg frei machen für körperliche Gesundung und ein vitales Leben. Räumen Sie mit dieser verblüffenden Methode Ihre innere Unordnung auf, und heilen Sie sich selbst.

Zu den Autoren:
Rainer Franke ist Diplom-Psychologe und bietet zusammen mit seiner Frau und seinem Trainerteam in Deutschland, Österreich, der Schweiz und Spanien MET-Seminare für Laien und ein Ausbildungsprogramm zum MET-Therapeuten und MET-Berater an. Rainer Franke veröffentlichte bisher drei Bücher zu der von ihm entwickelten Technik MET nach Franke. Zusammen mit seiner Frau Regina führt er ein MET-Zentrum auf Mallorca.
Ingrid Schlieske ist die Autorin diverser Trennkost-Bücher und mehrerer Titel zu Meridiananwendungen. Sie bildet mit ihrem Team im Seminarhaus Hoher Vogelsberg dafür Therapeuten aus und unterrichtet in der Selbstanwendung.

Herzlichen Dank an Frau Anneliese Aigner für diesen Buchtipp und die Buchtipps im Juli !

„Sie haben es doch gut gemeint" von **JOSEF GOGER-BÜTLER**

BELTZ VERLAG - ISBN: 3-407-85788-8

Die Wurzeln der Depression liegen in der Kindheit. Hier werden die Verhaltensmuster vorbereitet, die sich später bei Erwachsenen hinter depressiven Zuständen verbergen. Sie waren Kinder, die sich ständig selbst überfordert haben. Kinder, die versucht haben, es allen Recht zu machen außer sich selbst. Verständlich, einfühlsam und weitgehend unter Verzicht auf fachpsychologische Begriffe wie vor ihm nur Alice Miller beschreibt Josef Giger-Bütler die Familienkonstellationen und Erziehungsstile, die

krank machen. Von der Krankheit »Depression« hört und liest man heute fast täglich. Aber wann verbirgt sich hinter emotionalen und körperlichen Zuständen wie Lustlosigkeit, Interesselosigkeit, Niedergeschlagenheit, Antriebslosigkeit und Müdigkeit wirklich eine Depression? Der Schlüssel für die Beantwortung dieser Frage liegt für den Autor dieses Buches in der Kindheit und in der Familie. Hier werden die depressiven Verhaltensmuster geformt. Es handelt sich um Kinder, die sich ständig selbst überfordern, weil ihre Umgebung es von ihnen verlangt. Um Kinder, die versuchen, es allen Recht zu machen - außer sich selbst. Diese »Zurücknahme« von der Welt geht soweit, bis von ihrem Selbst nicht mehr viel übrig geblieben ist. Aber diese Kinder funktionieren nach außen hin. Und genau hier liegt das eigentlich Krankmachende an der Depression, der lebenslange Kampf gegen die Selbstaufgabe, der, wenn er verloren wird, zur Aufgabe des eigenen Lebens führen kann.

Zum Autor:
Dr. Josef Giger-Bütler ist Psychotherapeut mit eigener Praxis in Luzern. Seit vielen Jahren ist er auf die Therapie und Heilung von Depressionen spezialisiert.

Herzlichen Dank an Frau Sylvia Schiebendrein (Caritas St. Pölten - Projekt Bündnis gegen Depression) **für diesen Buchtipp !**

Ich wünsche Euch viel Spaß beim lesen **HansiB!**

★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★ **BUCHTIPPS !** ★★★★★★★★

******** ganznormal.at **********

"DAS IST DOCH ALLES ganznormal.at"

(von Karin PODOLAK)

Raus aus dem Tabu: Psychische und körperliche Krankheiten sollten den gleichen Stellenwert haben!

EINE SEELISCHE ERKRANKUNG IST SO NORMAL WIE EIN BEINBRUCH!

Warum sie denn so lange gewartet habe, bis sie zum Arzt gegangen ist, fragt die Therapeutin. Die Patientin weiß heute, dass sie ihre Depressionen zu lange nicht wahrhaben wollte, aber: „Ich wollte nicht als Versager da stehen. Niemand, den ich kannte, hatte je eine psychische Erkrankung – ich hatte Angst, als verrückt abgestempelt zu werden." Ein Zusammenbruch im Büro brachte dann das Umdenken – und die Inanspruchnahme einer Behandlung. Die 43-Jährige ist nun beschwerdefrei, achtet auf sich und schämt sich ihrer Krankheit nicht – denn für einen Beinbruch oder eine Grippe muss man sich ja nicht schämen!
Das ist auch die Botschaft der Plattform „ganznormal.at", die im vergangenen Herbst gegründet wurde und mittlerweile zahlreiche prominente Unterstützer hat. Ziel der Aufklärungs- und Plakataktionen ist es, psychische Krankheiten aus der Tabuzone heraus zu bekommen und den Unterschied zu körperlichen Krankheiten aufzuheben.
Schließlich leiden etwa eine Million Menschen in Österreich an behandlungsbedürftigen psychischen Störungen, wie Fachleute berichten. Univ. Prof. Dr. Hannes Wancata, Univ.-Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie, AKH Wien: „Gerade weil viele Menschen sich ihrer seelischen Erkrankung nicht bewusst sind, gibt es eine weitaus größere Zahl an Betroffenen, die nicht oder zu spät behandelt werden. Dabei sind Therapien zumeist erfolgreich, wenn man sich **„ganz normal"** in Behandlung begibt."
Bei einer Veranstaltung zum Einjahres-Jubiläum der Aktion, die vor kurzem stattfand machte Prim. Dr. Georg Psota, Chefarzt Psychosoziale Dienste Wien als Vorsitzender des Fachbeirates auch auf die zukünftige Situation in Österreich aufmerksam: „Bis 2030 werden Burn outs in Form von Depressionen bis hin zu Herzerkrankungen weiter steigen." Abhilfe schafft hier frühes Erkennen und Eingreifen, wie der Experte betont.
Laut Initiator der Plattform, LAbg. Christian Deutsch, richtet sich „ganznormal.at" an Betroffene und deren Angehörige, aber auch an Führungskräfte, Betriebsräte, Lehrer, Pflegepersonal. „Denn die breite Diskussion ist die Basis eines offenen Umgangs mit diesem Thema!"

IM BRENNPUNKT (von Johann Bauer)**:**
Auf Papier und im Internet hört sich das alles sehr Gut an, doch ich möchte dazu folgendes Bemerken: Ich habe am 16.09.2012 einen kleinen Artikel (12 Zeilen) in der Kronen Zeitung mit der Überschrift „NEUE INTERNET-SEITE FÜPR SEELISCH KRANKE" gelesen. Wow, hab ich mir gedacht endlich bewegt und rührt sich etwas auf dem Gebiet der Gleichstellung von psychisch kranken Menschen, mit anderen **„NORMAL"** erkrankter Menschen. Habe natürlich diese Internetseite sofort besucht um mir ein Bild über www.ganznormal.at zu machen. Ich fand sehr viele prominente Unterstützer und auch eine 4-seitige Presseinformation. Nachdem ich mir ein Bild von dieser Plattform geschaffen hatte, trat ich sofort über das Kontaktformular auf der Webseite mit ganznormal.at in Kontakt. Da ich bis 22.09.2011 keine Antwort von „ganznormal.at" bekommen habe, habe ich ein weiteres Mail an „ganznormal.at" geschickt, ob man meine Nachricht vom Freitag, 16.09.2011 erhalten hätte. Dann wartete ich wieder einige Tage, dann endlich am 26.09.2011 erhielt ich dann eine Antwort von „ganznormal.at", in der mir folgender Wortlaut

mitgeteilt wurde. **„Sehr geehrter Herr Bauer, zu allererst danken wir Ihnen für ihr Interesse und ihr positives Feedback! Wir freuen und ganz besonders über jede Anfrage hinsichtlich Mitarbeit und Unterstützung des Vereins „ganznormal.at". Wir sammeln gerade die unzähligen Anfragen bei „ganznormal.at" und dürfen uns im Laufe der nächsten Wochen mit einem Vorschlag an Sie wenden. Mit fr........"**
Nun mittlerweile sind wohl schon einige Wochen vergangen, aber gemeldet hat sich bis zum heutigen Tag keiner bei mir. Vielleicht bin ich für „ganznormal.at" nach Mitteilung dass ich psychisch krank bin und seit ca. 25 Jahren an Depression leide, doch nicht so ganz **„NORMAL"**!
Oder ist diese Plattform „ganznormal.at" nur für Bewohner der Bundeshauptstadt? Oder gar nur ein Tummelplatz für Prominente, und die Betroffenen am Land bleiben auf der Strecke und sind für diese Plattform nicht interessant genug.
Viel besser wäre es die Politik über unser schlechtes Gesundheitssystem für psychisch kranke Menschen Aufmerksam zu machen, damit es endlich eine **Psychotherapie auf Krankenschein für alle** gibt, da es sehr viele, viele Betroffene hier am Land gibt die sich eine Psychotherapie nicht leisten können und deshalb mit ihrer psychischen Erkrankung so dahin vegetieren, bzw. den Suizid als letzten Zufluchtsort wählen. Diese Informationen habe, bzw. beziehe ich aus meiner Tätigkeit in der Selbsthilfegruppe für seelische Gesundheit Horn.
Ich hoffe dass sich diese Plattform in Zukunft um mehr Kontakt zu den Betroffenen (psychische kranke Menschen) bemüht, um diese dort zu unterstützen wo sie die notwendige Unterstützung brauchen.
Meine Botschaft an die Politik lautet: Bitte nicht an den Menschen sparen!"

** ganznormal.at ********

<<<<<<<< **innenwelt** SOMMERFEST <<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<

innenwelt **TALK und SOMMERFEST**

Im Rahmen des innenwelt Sommerfest am Mittwoch, 13.Juni 2012 im Volksgarten Club, in Wien, fand der innenwelt Talk, eine Podiumspräsentation, **„Psychisch krank – wer kümmert sich um meine Seele?",** die von Barbara Stöckl moderiert wurde, mit anschließender Publikumsdiskussion, statt.
In Österreich nahmen im Jahr 2009 laut einer Studie des Hauptverbandes der österreichischen Sozialversicherungsträger 900 000 Menschen das Gesundheitssystem aufgrund von psychischen Erkrankungen in Anspruch. Dies sind rund 10,7% der Bevölkerung.
840 000 Menschen wurden mit Psychopharmaka therapiert, 120 000 Personen suchten einen Facharzt für Psychotherapie auf und 70 000 Menschen wurden wegen psychischer Diagnosen stationär behandelt.
Diese Zahlen sollten unser Gesundheitssystem zum Nachdenken bewegen.
An der Veranstaltung nahmen Kapazitäten des öffentlichen Lebens: Mag. Martin Zach (BM für Arbeit, soziales und Kosumentenschutz), Mag. Beate Hartinger-Klein (Unternehmensberatung, ehem. Hauptverband der österr. SV-Träger), Dr. Silvia Eder (Burgenländische Gebietskrankenkasse), Mag. Ulla Konrad (Berufsverband Österr. PsychologInnen), o.Univ.-Prof. Dr. Michael Kunze (Medizinische Universität Wien-Sozialmedizin), Prim. Dr. Christa Rados (Österr. Gesellschaft für Psychiatrie & Psychotherapie) und Silvia Ninaus (Betroffene), teil.
Beim innenwelt Talk und bei dem anschließenden Sommerfest konnten Selbsthilfegruppen, Patientenorganisationen, Vertreter des Gesundheitssystems und andere Interessierte die Gelegenheit nutzen, ihre Anliegen zu äußern und die Vernetzung im Bereich seelische Gesundheit vertiefen.
Herbert Heintz, Obmann des HSSG Landesverbandes NÖ (Hilfe zur Selbsthilfe für seelische Gesundheit) meinte dazu: „Als Obmann des HSSG Landesverbandes fühle ich Dankbarkeit dafür, dass sich so viele Stellen mit dem Thema der seelischen Gesundheit beschäftigen. Die Organisatoren haben es in beeindruckender Weise geschafft, Kapazitäten des öffentlichen Lebens zu einer Podiumsdiskussion einzuladen. Die Beiträge waren allesamt informativ und mit großem Engagement vorgetragen. Das Sommerfest, bei welchem es Zeit und Rahmen für gegenseitigen Austausch gab, war besonders gelungen.
Der HSSG setzt seit Jahren direkte Aktionen mit Betroffenen und es gibt Mut, zu sehen, dass sich so viele Menschen und Organisationen mit diesem Thema beschäftigen und nach Lösungen suchen.
Er bedankt sich bei den Organisatoren und deren MitarbeiterInnen, der Firma Lundbeck und auch bei Frau Stöckl (die mit angenehmer Leichtigkeit durch dieses „schwere" Thema moderierte), für Ihren Einsatz.

Herzlichen Dank an Herrn Herbert Heintz (Obmann HSSG) für diesen Bericht !

<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<< **innenwelt** SOMMERFEST <<<<<<<<

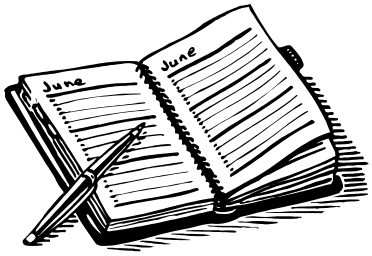
= = = = = = = = Sommer ! =

Die Redaktion des Newsletter wünscht allen einen schönen Sommer mit viel Sonne und gute Erholung!

= Sommer ! = = = = = = = =

TERMINE !

TERMINE



Nächste Gruppentreffen:

Donnerstag, 09. August 2012
„DVD - Vorführung"
Donnerstag, 23. August 2012
„VORTRAG"
Donnerstag, 13. September 2012
Donnerstag, 27. September 2012
„VORTRAG"

um 18:30 Uhr
im Landesklinikum Waldviertel HORN
Festsaal - 5.Stock

Donnerstag, 23.08.2012

VORTRAG „NEIN – SAGEN"
„Warum tun wir uns dabei so schwer?"
Referentin: Eveline KRATZER
Landesklinikum Waldviertel Horn um 18:30 Uhr Festsaal im 5.Stock

Donnerstag, 27.09.2012

GESPRÄCHSRUNDE "Bachblüten als sinnvolle Ergänzung/Unterstützung zur Kinesiologie"
Referent: Andreas ZARTLER
(Praxis für Kinesiologie & Musterlösung/Digmalysis)
Landesklinikum Waldviertel Horn um 18:30 Uhr Festsaal im 5.Stock

Andere Termine wie KOBV Sprechtage, Treffpunkt Gesundheit, Veranstaltungen des Bildungs- und Heimatwerkes NÖ, usw., näheres dazu immer bei den Gruppentreffen!

TERMINE !

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.**

Etwas zum Lachen !

Eine DAU-Sekretärin wird übers Telefon angewiesen, Word zu installieren. Berater: "Legen Sie die Diskette 1 ins Laufwerk ein." DAU: "Gut." Berater: "Legen Sie Diskette 2 ein." (Wird ausgeführt.) Berater: "Gut. Legen Sie jetzt Diskette 3 ein." DAU: "Die passt jetzt aber nimmer ins Laufwerk."

Etwas zum Lachen !

ZITATE !

Die Gesundheit ist zwar nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts! (Arthur Schoppenauer)

In der Ruhe finden wir uns selbst und alle unsere verborgenen Schätze! (Wolfgang Lörzer)

Herzlichen Dank an Herrn Anton Nichtawitz für diese Zitate !

ZITATE !

Wir bedanken uns für die Unterstützung beim PsychoSozialen Dienst der Caritas Diözese St. Pölten!

PsychoSozialer Dienst PSD Caritas Diözese St. Pölten

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