

## Eröffnung von Mrs. Sporty in Waidhofen



Foto: Martina Kraft

**Offizielle feierliche** Eröffnung von Mrs. Sporty am Samstag, 14.10.2017 in Waidhofen an der Thaya. Das Team um Inhaberin Sabine Müller kümmert sich ab sofort mit Kompetenz und Begeisterung um die Fitness der Waidhofenerinnen.

Bürgermeister Robert Altschach war vor Ort und hat auch gleich mal Fitness probiert.

Er freute sich, dass für die Waidhofener Damenwelt nun dieses Studio zur Verfügung steht.

## MUNDART

### Waldviertlerisch für Profis: Kennen Sie diese Wörter?

1. wadln
2. a Zeiggl
3. z-naxt

Tipp: Achten Sie auf Groß- und Kleinschreibung!

#### Auflösung:

Die richtigen Antworten finden Sie im Kleinanzeiger.



## Der Bote

aus dem Waldviertel.

1917 aus dem Stadtarchiv der Regionalzeitung

**(Breiteneich)** (Aus der Gemeindestube.) Der zweite Gemeinderat Johann Toifl ist aus dem Gemeindeausschuss ausgetreten. An seine Stelle wurde der Ersatzmann Johann Nirmberger in den Gemeindeausschuß gewählt.

# Die Selbsthilfegruppe half aus der Depression

**Johann hat die Selbsthilfe auf den richtigen Weg gebracht und ihm in seinen tiefsten Krisen sehr geholfen.**

BEZIRK. Allein in NÖ leiden mehr als 150.000 Menschen an einer psychischen Erkrankung (Depression, Angst, Panik, Alkoholkrankung, Erschöpfung usw.), die Dunkelziffer liegt aber etwa bei 300.000 Menschen.

Selbsthilfe ist der Versuch, ein Problem selbst zu lösen oder mit einer schwierigen Situation selbst umgehen zu lernen. Diese Probleme können physischer, psychischer oder sozialer Natur sein. (Beispiele hierfür sind Diabetes, Panikattacken, Angststörungen, Herzerkrankungen, Schwerhörigkeit oder Arbeitslosigkeit.)

Die Grenzen zwischen diesen Bereichen sind fließend, da körperliche Probleme oft auch seelische Belastungen nach sich ziehen.

### Einander helfen

„Da ich selbst an einer psychischen Erkrankung leide, möchte ich versuchen, ein wenig Stigma gegenüber psychisch erkrankten Menschen abzubauen“, erklärt Johann, „Ich bin schon sehr lange in der Selbsthilfeszene engagiert und habe daher mit sehr vielen Menschen in ähnlicher Situation wie meiner zu tun. In den letzten

Jahren wird die Mitarbeit von Betroffenen immer mehr von den sogenannten Profis (Ärzten, Therapeuten) geschätzt und gefordert. Mich selbst hat die Selbsthilfe auf den richtigen Weg gebracht und mir in meinen tiefsten Krisen sehr geholfen, daher möchte ich diese Hilfe an andere Personen in ähnlichen Situationen weitergeben, was mir in den drei von mir geleiteten Selbsthilfegruppen für seelische Gesundheit ganz gut gelingt. Auch in dem Verein Hilfe zur Selbsthilfe für seelische Gesundheit – HSSG Landesverband NÖ, deren Obmann ich bin, versuchen wir, vielen Betroffenen in den 69 Mitgliedsgruppen hier in NÖ eine Anlaufstelle für einen Erfahrungsaustausch mit Gleichgesinnten zu bieten.“

### Wenn man nicht mehr will

„Suizidprävention ist enorm wichtig“, erzählt Johann weiter, „Das weiß ich aus eigener, leidvoller Erfahrung. Ich habe zwei Suizidversuche hinter mir und ich bin froh, dass ich noch am Leben bin! Auch wenn es heute noch oft schwer ist, es gibt so viele schöne Momente, die ich keinesfalls missen möchte. Ich habe eine neue Lebensaufgabe durch meine Arbeit in der Selbsthilfe gefunden, die meinem Leben eine Struktur gibt und mir hilft, den Alltag zu meistern. Dank einer Psychotherapie sowie einer medikamentösen Therapie habe



Johann Bauer leitet u.a. die Selbsthilfegruppe „Wolkenlos“ Foto: Schwam

ich meine Krisen überwunden und kann mich neuen Herausforderungen stellen.“

Allen, die mit Suizidgedanken kämpfen, möchte Johann sagen: „Man muss nicht diesen Weg gehen! Es gibt immer einen Ausweg! Es geht immer weiter!“ Das ist auch der Grund, warum er in der Selbsthilfe tätig ist.

Erkennungsmerkmale von Depression sind Interessenlosigkeit, Freudlosigkeit, Schwunglosigkeit, bleierne Müdigkeit, innere Unruhe, fehlendes Selbstvertrauen/Selbstwertgefühl, Unsicherheit beim Treffen von Entscheidungen, starke Schuldgefühle, vermehrte Selbstkritik, negative Zukunftsperspektiven, Hoffnungslosigkeit, Schlafstörungen, Appetitlosigkeit, tiefe Verzweiflung und Todesgedanken.



Foto: Sabine Neunteufl

## Jubiläumsfrühstück im Biblio-Dreieck

Die „Österreich liest“-Woche wird natürlich auch in Weitersfeld begangen. Das Biblio-Dreieck feiert das fünfjährige Bestehen und freut sich auf viele Besucherinnen. Als Festredner wird LR Karl Wilfing erwartet. Am 22. Oktober ab 10 Uhr in der Bibliothek im Rathaus Weitersfeld erwarten Sie Kaffee, Geburtstagstorte und viele neue Bücher. Für die Kleinsten: Projekt „Buchstart“.