



25.Ausgabe - Jänner 2013

***Man darf durch eine neue Tür nur gehen,
wenn man die alte hinter sich zumachen kann.***

(Friedrich von Bodelschwingh - deutscher, evangelischer
Theologe, Gründer der Bethel-Stiftung, 1831 bis 1910)

4 Jahre

Selbsthilfegruppe für seelische Gesundheit Horn

2 Jahre Newsletter

Und wir wollen uns nicht an dem erreichten ausruhen,
sondern wir wollen uns schon wie in den vergangenen
Jahren weiterentwickeln. Daher gibt es im Jahr 2013 einiges
neues, z. Bsp. der neue Name der Selbsthilfegruppe, der nun
wie folgt lautet:

***„Selbsthilfegruppe für seelische Gesundheit
„LICHTBLICK“ Horn***

und dann das neue Layout des Newsletter. Gegründet wurde
die Selbsthilfegruppe im Jänner 2009, denn Newsletter gibt
es nun schon seit Jänner 2011. Von anfänglich einem Treffen
im Monat finden die Gruppentreffen seit Mai 2009 zweimal
im Monat im Landesklinikum Waldviertel Horn im Festsaal im
5. Stock statt. Hier treffen sich Betroffene bzw.
Gleichgesinnte die ebenfalls in einer Notsituation sind oder
diese vielleicht überwunden haben, um Ihre Erfahrung mit
dem Umgang der Krankheit auszutauschen. Die
Fachvorträge von Profis wie Ärzte, Therapeuten, Referenten

Die Dinge sind nicht das was sie sind,
sie sind das was man aus ihnen macht



Liebe Leserinnen
und Leser!

Wir freuen uns
Ihnen hiermit
die Ausgabe 25
des Newsletter
zu präsentieren.

Bitte leiten Sie den
Newsletter an
Interessierte weiter!

Lob, Kritik und
Anregungen werden
gerne angenommen!

Selbsthilfegruppe
für seelische
Gesundheit
„LICHTBLICK“
Horn

Lichtblick-Horn@inode.at



aus den verschiedensten Fachrichtungen, haben sich von Jahr zu Jahr gesteigert, war es im Jahr 2009 ein Vortrag, im Jahr 2010 zwei Vorträge, 2011 fünf Vorträge, so gab es im Jahr 2012 neun Vorträge, 2 DVD Vorführungen, und andere Veranstaltungen wie Kreistanzen, einen Spielabend, zwei Wanderungen, ein Kaffeekränzchen, die Adventfeier und die Jahresabschlussfeier, diese Veranstaltungen wurden im Durchschnitt von 12 Personen und insgesamt von 345 Personen besucht. Im Jahr 2012 besuchten 61 Personen zumindest einmal eine Veranstaltung der Selbsthilfegruppe für seelische Gesundheit Horn.

Depression kann JEDE(N) treffen !

Besuchen auch Sie ein Gruppentreffen der *Selbsthilfegruppe für seelische Gesundheit „LICHTBLICK Horn*, Sie werden sehen, Sie sind nicht allein! In der Gruppe erfahren Sie wertschätzende Anteilnahme durch den Austausch mit Menschen in ähnlichen Situationen. Sie erhalten Informationen, praktische Tipps und Hinweise zur Verbesserung Ihrer Lebensqualität. Wir sind eine offene Gruppe und freuen uns über jede(n) Besucher(in). Der Einstieg ist jederzeit möglich!

An jedem 2. und 4. Donnerstag im Monat trifft sich die *Selbsthilfegruppe für seelische Gesundheit „LICHTBLICK“ Horn* um 19:00 Uhr im Landesklinikum Waldviertel Horn im Festsaal im 5. Stock.

Nähere Infos bekommen Sie bei Johann BAUER, A-3571 Gars/Thunau, Am Schloßberg 174, Telefon: 02985/ 302 05, Mobil: 0664/ 270 16 00, E-Mail: Lichtblick-Horn@inode.at.

Nächstes Gruppentreffen: **Donnerstag, 10.Jänner 2013** und **Donnerstag, 24.Jänner 2103**

um 19:00 Uhr im Landesklinikum Waldviertel Horn im Festsaal im 5.Stock

Die weiteren TERMINE der Gruppentreffen für 2103 finden Sie auf der letzten Seite des Newsletter!

Hilfe zur Selbsthilfe für seelische Gesundheit! - Besser gemeinsam als Einsam!

„DER EXPERTE“

Dr. Herbert Woschnagg

„WIE WIR SCHLIMME EREIGNISSE VERGESSEN“

➤ **Wenn** Tiere in freier Wildbahn eine gefährvolle Situation erleben, prägt sich das schnell und dauerhaft in ihr Gedächtnis ein.

Das ist für sie sehr wichtig, erhöht deren Überlebenschancen. Feinden und Gefahren kann auf Grund dieser Erfahrungen später besser ausgewichen werden.

Auch wir Menschen merken uns gefährliche Situationen sehr schnell und erinnern uns leichter an Angsteinflößende und schmerzhaftere Ereignisse.

Andererseits müssen wir auch in der Lage sein, frühere, wahrscheinlich falsche Einschätzungen von Gefahren wieder zu korrigieren und unser Verhalten dementsprechend anzupassen.

Eine deutsche Arbeitsgruppe um Prof. Dr. A. Zimmer in Bonn(D) hat nun durch eine Reihe von Versuchen herausgefunden, dass ein Überträgerstoff im Gehirn, Dynorphin genannt, uns von (ungerechtfertigten) bösen Erinnerungen befreien hilft.

Es ist durchaus denkbar, dass Menschen, die einen Mangel an Dynorphinen haben, nach Katastrophen, Kriegen oder anderen schlimmen Ereignissen schwerer fertig werden als andere.

Psychologen sprechen in diesem Zusammenhang von Posttraumatischen Belastungsstörungen.

Wir können gespannt sein, ob in Zukunft Substanzen, die wie Dynorphine wirken, in der Therapie von solchen Störungen eingesetzt werden können. Experimentell verabreicht, wirken Dynorphine schmerzlindernd und beruhigend, zugleich aber rufen sie auch Missempfindungen hervor.

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



„DIE EINSAME STILLE WARTET AUF MICH“

Text von Christian WINKLER

➤ **Die** einsame Stille wartet auf mich. Ich laufe hektisch durch den Blätter wirbelnden Wald. Keine Tiere mit an Bord. Zusammenhanglos und brüchig. Neu geschaffen und geordnet. Ein Repertoire hat der Meister schon geschaffen. Worum geht es hier? Ja, das ist hier die Frage. Ich will eigentlich gar nicht mehr so verstanden werden. Also nicht mit meinen Worten. Meine Worte sind ein Teil von mir. Okay, ich korrigiere mich, ich glaube, ich will doch verstanden werden. Aber ich würde lieber meine Texte als unabhängig von meiner Person verstanden wissen. Naja, das ist wohl gerade so eine Flause die ich gerade habe. Darf ja auch mal sein. Vor allem, wenn ich von mir selbst glaube, ich wäre schräg. Die einsame Stille wartet auf mich. Das ich zur Ruhe komme. Ich möchte meine Welt, in der ich lebe einfach spüren. Aber wie spürt man eine Welt, von der man abgeschnitten wurde. Ich laufe durch die Gegend, das ist schon richtig. Also laufen, ich gehe etwas schneller durch die Gegend, aber was nehme ich von meiner Welt mit, wenn ich sie wirklich wahrnehme? Ich bin getrennt von Ihr. Mein Körper kann nur bedingt an Ihr teilhaben. Warum schreibe ich das? Es beschäftigt mich gerade sehr zurzeit. Irgendetwas ist in mir, dass

Informationsblatt - Jänner 2013 - Seite 2

mir meine innersten Batterien immer leer laufen lässt. Das ist furchtbar. Weil wer oder was kann mir dann helfen? Die Natur. Aber auch nur bedingt. Weil alles schon nur mehr auf einem Minimum läuft. Da helfen auch die besten und gutgemeintesten Ratschläge nichts. Die einsame Stille wartet auf mich. Ich freue mich auf den Moment, wenn ich diesen heiligen stillen Ort aufsuchen werde. Wie wird dieser Ort auf mich wirken? Die einsame Stille wartet auf mich. Vielleicht finde ich dort auch wieder zu einer gewissen Ordnung. Es ist nicht alles Gold was glänzt. Reden ist Silber, Schweigen ist Gold. Jetzt wird es konfus. Die einsame Stille wartet auf mich.

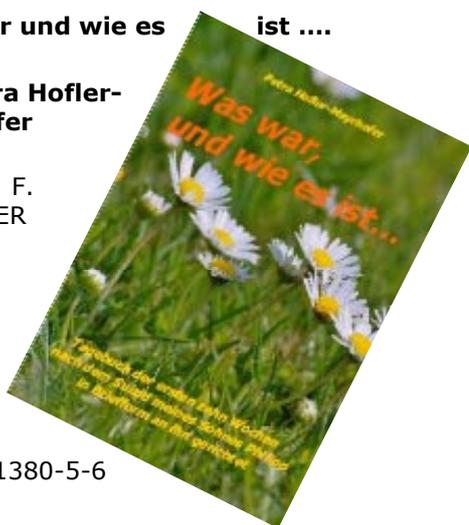
Christian Winkler ist Betroffener und erreichbar unter winkler-christian@gmx.at
Nähere Informationen unter www.christianwinkler.at

Buchtip

Was war und wie es ist

von **Petra Hofler-Mayrhofer**

WALTER F.
SCHLAGER
VERLAG



ISBN :
8-3-9501380-5-6

Tagebuch der ersten zehn Wochen nach dem Suizid meines Sohnes Philipp in Briefform an ihn gerichtet

Ein berührender Erfahrungsbericht, in dem die Autorin nach dem völlig unerklärlichen Suizid ihres 21-jährigen Sohnes mit aller Offenheit und Aufrichtigkeit ihre inneren und äußeren Bewältigungsschritte beschreibt:

Momente der Angst, der Verzweiflung, der Sehnsucht, aber immer wieder durchbrochen, mehr und mehr sogar abgelöst von Lichtblicken, Trost, Einverständnis, innerem Frieden und Wachstum.

Gedanken auf einem Weg in ein wieder gutes helles Leben

Ein Buch über eine Trauerbewältigung, die wachsen lässt, über eine Mutter-Sohn-Liebe, die mit aller Kraft weiterlebt, über Partnerschaft und Freundschaft, mit Gedanken und Erkenntnissen, wie uns der Tod das Leben lehrt.

Zur Autorin: Petra Hofler-Mayrhofer, geboren 1964 in OÖ, ist als Hauskrankenschwester und Hospiz-Mitarbeiterin tätig. Auf Anfrage hält sie selbst immer wieder Lesungen aus ihrem Buch, mit vielen weiterführenden Gedanken und Erfahrungen (Kontakt: 0664/ 823 96 23).

petra.hofler-mayrhofer@jungleben.at

Viel Spaß beim lesen wünscht **HansiB!**

Ausgabe 25

„Der Arzneimittel Ombudsmann ist für Sie da!“

Wie Sie die Therapie erhalten, die Ihnen zusteht!

➤ **Arzneimittel** zählen neben der Psychotherapie zu den am häufigsten in Anspruch genommenen Therapieoptionen im Bereich der seelischen Gesundheit.

Trotz der Notwendigkeit einer Palette an verschiedenen Psychopharmaka, die sicherstellt, dass der behandelnde Arzt jedem Patienten das für ihn beste Medikament verschreiben kann, gibt es Arzneimittel, die von der Krankenkasse nicht finanziert werden.

In diesen Fällen kann Ihr Arzt um eine chefärztliche Bewilligung ansuchen. Wird diese jedoch von der Krankenkasse abgelehnt, so können Sie sich jederzeit an den ArzneiOmbudsmann wenden. Der ArzneiOmbudsmann ist eine kostenlose Servicestelle der Kronen Zeitung und setzt sich für die Anliegen aller Patienten ein

In welchen Fällen können Sie sich an den ArzneiOmbudsmann wenden?

- Falls Sie ein Medikament nicht mehr bekommen, das Sie aber zuvor erhalten haben und das Ihnen gut geholfen hat.
- Wenn der Chefarzt ein Medikament ablehnt, von dem jedoch Ihr Arzt und Sie selbst denken, dass es für Sie am besten geeignet ist.

Kontakt - ArzneiOmbudsmann,
Postfach 299, A-1080 Wien

Webseite mit Musterbriefen, Kontaktformular und zusätzlichen Informationen:

www.krone.at/ombudsmann



Gehe nicht, wohin der Weg führen mag,
sondern dorthin, wo kein Weg ist,
und hinterlasse eine Spur! (Jean Paul)

Informationsblatt - Jänner 2013 - Seite 3

RICHTIG ESSEN LEICHT GEMACHT

Ernährungsinfo für ALLE Lebenssituationen
von Mag. Christina LACHKOVICS-BUDSCHEDL

„STRESS EINFACH WEGSNACKEN“

Auch in hektischen Zeiten darf auf gesunde Ernährung nicht vergessen werden

➤ **Arbeiten**, Kinder versorgen, Haushalt führen, Sport treiben ... Haben auch Sie so viel zu tun, dass keine Zeit für eine vollwertige Mahlzeit bleibt? Die Überlastung sowohl beruflich wie auch privat ist oft enorm, und dann auch noch die regelmäßige Nahrungsaufnahme aus Zeitmangel einzuschränken ist fatal für Körper und Geist.

Aber mit folgenden einfachen Tipps können Sie sich selbst in stressigen Zeiten zumindest ernährungstechnisch sehr gut unterstützen.

Versuchen Sie zumindest Joghurt, Buttermilch, Milch oder auch ein Stück Käse zwischendurch zu essen. Idealerweise konsumieren Sie ein Stück Brot oder auch eine Reiswaffel dazu (kann man gut im Büro oder in der Handtasche aufbewahren).

Das Eiweiß aus dem Milchprodukt (im Übrigen auch Soja) hilft bei der Produktion von Serotonin (Glückshormon), die Kohlenhydrate aus Brot oder Reiswaffel unterstützen den Blutzuckerspiegel.

Achten Sie noch darauf, dass Sie nicht zu lange nichts essen, denn übergehen Sie das Hungergefühl bzw. nehmen Sie gar keinen Hunger wahr, wirkt sich dies wiederum ungünstig auf die Biochemie des



Gehirns und somit auf Ihre Stimmung aus. Versuchen Sie daher zumindest fünf bis sechs Stunden nach der letzten Nahrungsaufnahme wieder etwas zu essen.

Es gibt nicht nur ungesunden Stress, er kann auch sehr produktiv sein. Trotzdem darf man bei Belastung nicht aufs Essen vergessen, denn sonst bekommt ihr Körper noch zusätzlichen Stress. Hat man viel zu tun, Termine, Zeitdruck, psychischen Druck, dann ist es umso wichtiger auf die Nahrungsaufnahme zu achten, um den Stoffwechsel des Gehirns zu unterstützen und depressive Stimmung abzuwehren.

Und warum ist das so? Bei Belastung produziert der Körper das Stresshormon Cortisol und dieses steht im Konkurrenzkampf mit Serotonin, einem Hormon, welches uns ausgeglichen und zufrieden stimmt. Beide Hormone brauchen zur Bildung eine bestimmte Aminosäure (Eiweiß) namens Tryptophan.

Im Stress verliert Serotonin regelmäßig den Kampf gegen Cortisol, mit der Konsequenz, dass wir uns nach anstrengenden Zeiten unwohl, grantig und unausgewogen fühlen (Serotoninmangel führt häufig zu Depression). Oft resultiert daraus eine Heißhungerattacke. Weil durch die Hektik keine Zeit zum Essen ist und der Blutzuckerspiegel im Keller ist. Abgesehen davon fehlt das Glückshormon Serotonin.

Der Griff zu Junk Food und Süßigkeiten ist da häufig, aber natürlich ungünstig.

Denn die Situation bessert sich nur kurzfristig. Langfristig nimmt der Heißhunger und letztlich der Frust noch zu.

Infos und Anfragen unter: www.fit10.at

E-Mail: office@lachkovics.at

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



„DENKSPORT“

„Sudoku“

Ein Sudoku besteht aus 9 x 9 Feldern, die zusätzlich in 3 x 3 Blöcken mit 3 x 3 Feldern aufgeteilt sind.

Jede Zeile, Spalte und Block enthält alle Zahlen von 1 bis 9 jeweils genau einmal.

In ein paar der Felder sind bereits Zahlen vorgegeben.

Der Schwierigkeitsgrad eines Sudoku kann von der Anzahl der vorgegebenen Zahlen abhängig sein oder aber auch von der Position der angegebenen Zahlen.

Bei einem Sudoku darf es nur eine mögliche Lösung geben, und diese muss rein logisch gefunden werden können!

1			8	9	7	6	5	
				3	6			9
			2			8	1	3
					8	3		
	7		6	4	3		9	
		2	7					
9	1	5			2			
4			9	8				
	6	3	4	7	1			5

1	4				7		5	
	8	3				4	6	
			6		8			
3	5		7		9		6	
			9		4			
4	7		5		8		2	
			5		7			
	4	1				2	5	

Viel Spaß beim lösen wünscht **HansiB!**

(Lösungen auf Seite 10)



„SPORT UND GENUSS IM HOHEN NORDEN“

„Winterzeit im Waldviertel“

Fast wie im Märchen: So präsentiert sich die Waldviertler Natur im Winter seinen Besuchern!

Neben den großartigen Langlaufgebieten bietet das Waldviertel einen Platz für Erholung und Auszeit. Winter im Waldviertel das ist das Gegenteil von Stress und Hektik. Gerade jetzt ist es hier wie im Märchen.

Wer es gern gemütlich hat oder einfach nur Ausgleich vom Alltag sucht, der ist im Waldviertel exzellent aufgehoben. Einfach ausschlafen und den Tag genießen oder mal einen ganzen Tag mit Wellness verbringen und sich kulinarisch mit den Waldviertler Köstlichkeiten verwöhnen lassen. In der Ruhe liegt die Kraft. In Bärnkopf, weit oben im Weinsberger Wald, erlebt man mit Schneeschuhen an den Beinen ein völlig neues Geh-Gefühl. Und für einen Sport ist das Waldviertel überhaupt die optimale Region: fürs Langlaufen in Gutenbrunn, Bärnkopf, Karlstift oder Groß Gerungs. Wer einmal auf den anspruchsvollen Loipen zwischen riesigen, verschneiten Granittürmen gelaufen ist, möchte nie mehr woanders seine Runden ziehen. Hier kann man auch geführte Schneeschuhwanderungen antreten oder einfach auf markierten Waldwegen zu eindrucksvollen Felsformationen spazieren. Die Skigebiete sind gerade für die kleinen Anfänger besonders geeignet. Erleben Sie Ihr eigenes „Waldviertler Wintermärchen“, spüren Sie die Kraft der Natur und lassen Sie sich ein auf Echtheit!

Alle Informationen zu den Angeboten unter:

www.waldviertel.at

„BEWEGUNG“

„Bewegung wirkt Wunder“

Regelmäßige Bewegung hält nicht nur fit, sie verbessert auch das Wohlbefinden und die Lebensqualität!

Bewegung stärkt vor allem das Herz und Immunsystem, baut Stress ab und hilft ein gesundes Körpergewicht zu halten. Diese Tatsache ist laut einer Umfrage des Fonds Gesundes Österreich über 80% der Menschen bewusst, weniger als 50% bewegen sich jedoch ausreichend.

Das soll sich nun ändern. Im Rahmen des vom Gesundheits- und Sportministeriums entwickelten Nationalen Aktionsplans Bewegung wurden Ziele formuliert, die durch ein Bündel von Maßnahmen den Menschen mehr Lust auf Bewegung machen. Doch wie viel soll man sich bewegen? Fachleute haben im Auftrag des Fonds Gesundes Österreich wissenschaftlich fundierte Bewegungsempfehlungen erarbeitet. „Einen nachgewiesenen Effekt auf die Gesundheit haben 150 Minuten Bewegung mit

Mittlerer Intensität oder 75 Minuten mit höherer Intensität in der Woche“ so die Leiterin des Fonds Gesundes Österreich, Christa Peinhaupt. „Mittlere Intensität“ bedeutet, dass die Atmung etwas beschleunigt ist, während der Bewegung aber noch gesprochen werden kann, „höhere Intensität“ bedeutet, dass man tief(er) atmen muss und nur noch kurze Wortwechsel möglich sind. Zudem sollten Sie auch zweimal pro Woche muskelkräftigende Übungen machen. Gemeinsam geht es leichter neuen Schwung ins Leben zu bringen. Laden Sie Freunde ein, denn gemeinsam erlebte Bewegung macht doppelt Spaß. In Ihrem Familien- oder Freundeskreis sind sicher viele mit Begeisterung dabei.

Für Kinder ist die Empfehlung: 60 Minuten täglich. Unterstützen Sie den natürlichen Bewegungsdrang von Kindern, denn wer sich von Kindesbeinen an gerne bewegt, wird das viel wahrscheinlicher auch im Erwachsenenalter tun.

Tausende qualitätsgeprüfte Angebote in Sportvereinen sind abrufbar unter www.fitfueroesterreich.at, durch die Suchfunktionen finden Sie bestimmt auch ein passendes in Ihrer Nähe. Es muss nicht immer Sport sein, auch in den Alltag lässt sich mehr Bewegung bringen: Einfach immer wieder Lift oder Auto stehen lassen und zu Fuß über Treppen oder mit dem Fahrrad kurze Wege zurücklegen. So tun Sie sich und Ihrer Gesundheit etwas Gutes.

Mehr Tipps zum Thema
Bewegung finden Sie auch

- in der Bewegungsbroschüre und dem Bewegungsfolder, kostenlos zu bestellen unter www.fgoe.org
- unter www.gesundheit.gv.at in der Rubrik „Gesundes leben“

(Quelle **KRONEN ZETUNG** - Krone Bunt)

„BACKEN“

„Apfelmuskuchen“

Zutaten: 4 Eier, 20dag Staubzucker, 1/8 l Wasser, 1/8 l Öl, 1 Pkg. Vanillezucker, 20 dag glattes Mehl, etwas Backpulver

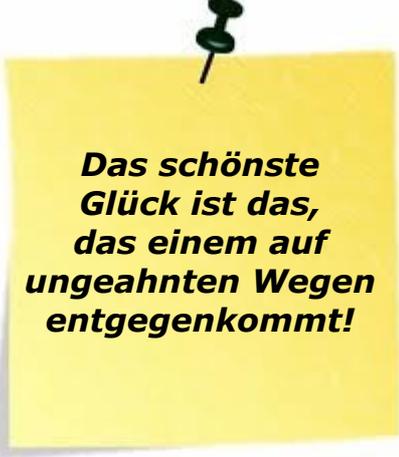
Zutaten Belag: 80 dag Apfelmus, 2 Pkg. Sahnesteif, Zucker, Biskotten, Milch, Rum

Zubereitung Kuchenboden: Eier trennen, Dotter und Zucker dick schaumig rühren, Zuerst Öl, dann Wasser unterrühren. Mehl mit Backpulver unterrühren. Eiklar steif schlagen und unterheben. Masse auf ein befettetes, bemehltes Backblech streichen und bei 180° backen.

Zubereitung Kuchenboden: Schlagobers mit Sahnesteif und Zucker nach Geschmack aufschlagen. 1/3 der Masse auf den Kuchen verteilen. Apfelmus daraufstreichen. Biskotten (in Milch mit etwas Rum tränken) darauflegen, mit restlichem Obers bestreichen. Mit Schokoflocken bestreuen und kalt stellen.

Gutes Gelingen wünscht **HansiB!**

SPRUCH DES MONATS



**Das schönste
Glück ist das,
das einem auf
ungeahnten Wegen
entgegenkommt!**

„ES IST GANZ NORMAL, DARÜBER ZU REDEN“

(von Karin PODOLAK)

Psychische Krankheiten kann man genauso behandeln wie einen Beinbruch. Sie dürfen kein Tabu sein!

➤ **Laut** Hauptverband der Österreichischen Sozialversicherungen steigen die Krankenstände wegen psychischer Leiden doppelt so stark an wie jene durch körperliche Ursachen - 900.000 Menschen nehmen pro Jahr diesbezügliche Gesundheitsleistungen in Anspruch. Tendenz: steigend.

Seelische Erkrankungen sind daher keine seltenen Beschwerden, in der EU betreffen sie 27 Prozent der Bevölkerung. Das Lebenszeitrisiko beziffern Experten aber weit höher. Demnach entwickelt jeder zweite irgendwann einmal eine psychische Störung. Vor allem Angsterkrankungen, Depressionen, Burn-out und Zwänge werden immer mehr Menschen zur Qual. Viele Patienten sind nur periodisch betroffen, aber bei immerhin 40 Prozent wird eine chronische Erkrankung daraus. Vor allem, wenn man nicht rechtzeitig Hilfe sucht.

➤ **Die Gleichstellung von psychischen Erkrankungen sind das Hauptanliegen der Plattform ganznormal.at, die im heurigen Herbst ihren ersten Geburtstag feierte. Zum „Tag der seelischen Gesundheit“ meinte Gesundheitsstadträtin Sonja Wehsely, die den Ehrenschatz des Vereins innehat: „Seelische Krankheiten sind immer noch ein Tabu - Betroffene sind unsicher und fühlen sich aus der Gesellschaft ausgegrenzt. Es geht darum, Ängste abzubauen und so auch ein Zeichen für das Miteinander zu setzen.“**

➤ **Chefarzt des Psychosozialen Dienstes PSD in Wien, Prim. Dr. Georg Psota, verwies auf die Bedeutung der Aufklärung: „Immerhin sind mehr als ein Drittel Menschen in Österreich im Laufe ihres Lebens einmal mit der Thematik einer psychischen Erkrankung konfrontiert.“**

Zur Einjahresfeier im Kunstraum Sonnensegel fanden sich zahlreiche prominente Unterstützer wie

„Krone“-Ombudsfrau Barbara Stöckl, Schauspielerin Franziska Weiss und Josi Prokopetz ein. Der Kabarettist, Autor, Songschreiber und Musiker las aus seinem Buch: „So weit, so komisch.“

MEINUNG IM BRENNPUNKT

(von Johann Bauer)

In der 20.Ausgabe August 2012 schrieb ich zu diesem Thema folgendes:

Auf Papier und im Internet hört sich das alles sehr Gut an, doch ich möchte dazu folgendes Bemerkten: Ich habe am 16.09.2012 einen kleinen Artikel (12 Zeilen) in der Kronen Zeitung mit der Überschrift „NEUE INTERNET-SEITE FÜR 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**“ erkrankten 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 uns 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 und Hollabrunn.

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.

➤ **Nun** mittlerweile sind schon wieder einige Monate ins Land gezogen, und die Plattform ganznormal.at hat ihren ersten Geburtstag gefeiert. Wie man das dem Artikel „**Es ist ganz normal darüber zu reden**“ entnehmen kann hat man wieder mit viel **Prominenz** gefeiert.

Und ich warte noch immer auf eine Antwort auf mein Mail, und ich komme immer mehr zu der Meinung dass wir Betroffenen am Land für diese Plattform nicht **GUT** genug sind. Sie wollen sich für Gleichstellung (siehe im Artikel Fett gedruckt) einsetzen, aber im gleichen Atemzug schafft man wieder zwei Klassen, nämlich Betroffene der Bundeshauptstadt und Betroffene am Land. Ich habe bis heute noch keine Aktivität der Plattform ganznormal.at in meiner Nähe feststellen können. Die Plattform schmückt sich mit aller möglichen Prominenz aber wo bleiben die Betroffenen.

Ich habe auch zu diesem Thema ein Mail an Herrn Prim. Dr. Georg Psota geschrieben, auch von da bekam ich bis heute keine Antwort.

Und ich kann auch jetzt wieder nur fordern: „**Liebe Plattform ganznormal.at**“ macht die Politik auf die schlechten Behandlungsmöglichkeiten für psychisch Kranke Menschen aufmerksam, damit es endlich eine **Psychotherapie auf Krankenschein für alle** gibt, da es sehr viele, viele Betroffene gibt die sich eine Psychotherapie nicht leisten können und deshalb mit ihrer psychischen Erkrankung so dahin vegetieren, bzw. den Suizid als letzten Zufluchtsort wählen.

Ich kann wieder nur hoffen 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.

„DER EXPERTE“

Dr. Wolfgang EXEL

„10 TIPPS GEGEN ERSCHÖPFUNG“

Immer mehr Menschen fühlen sich abgeschlagen und müde. Sie sind nicht voll leistungsfähig, können sich nur schwer konzentrieren und reagieren rasch gereizt. Die Ursachen kennen wir wohl alle: **Stress im Berufs- und Privatleben!** Dazu kommt derzeit das Wetter – zu wenig Sonne.

➤ **Wenn** andere Gründe wie körperliche oder seelische Krankheiten abgeklärt sind, helfen unsre 10 Tipps für mehr Power im Alltag:

① **Bewegen** Sie sich dreimal wöchentlich wenigstens eine halbe Stunde! Joggen, Radfahren, Walken, Schwimmen – egal, Hauptsache regelmäßig. Das regt die Bildung des „Glückshormons“ Serotonin im Hirn an. Schließlich wird derzeit vermehrt das „Schlafhormon“ Melatonin gebildet, die Serotonin-Reserven gehen im Laufe des Winters zur Neige. Gehen Sie auch im Büro zwischendurch ein paar Schritte, kleine Turnübungen vertreiben die Müdigkeit.

② **Wenn** die Sonne scheint: Hinaus ins Freie! Durch die Sonnenstrahlen bildet unsere Haut Vitamin D. Und heute wissen wir, dass dieses Vitamin nicht nur für die Knochen gut ist, sondern auch eine Schlüsselrolle gegen Abgeschlagenheit und depressive Verstimmung spielt.

③ **Stichwort** Vitamine: Viel Obst, Gemüse, Vollkornprodukte und Fisch füllen die Speicher wieder auf, stärken die Immunabwehr und helfen auch gegen Müdigkeit. Das Essen schonend zubereiten!

④ **bleiben** wir noch bei den Vitalstoffen. Oft schaffen wir es einfach nicht, uns so gesund zu ernähren wie nötig. Da sollte man ruhig Hilfe aus der Apotheke in Anspruch nehmen. Hochwertige Nahrungsergänzung gleicht allfälligen Mangel an Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen im richtigen Maß aus. Vor allem auf die Zufuhr der Vitamine B1, B2, B5 (Panthothensäure), B6 sowie C und D sollte geachtet werden. Manche Nährstoffe wirken eher morgens, andere abends. Spezielle Produkte aus der Apotheke nehmen darauf Rücksicht.

⑤ **Viel** essen macht müde! Verteilen Sie daher kleinere Mahlzeiten über den Tag.

⑥ **Natürliche** Energie liefert Ginseng. Das wussten schon die Chinesen ...

⑦ **Trinken** Sie viel! Allerdings am besten Wasser, Mineralwasser und Kräutertee. Höchstens mäßig Alkohol und gezuckerte Getränke konsumieren. Auch diverse Energydrinks putschen nur kurzfristig auf. Zwei Liter Wasser täglich wären ideal, um den Kreislauf in Schwung zu halten. Das hilft übrigens auch Menschen mit zu niedrigem Blutdruck.

⑧ **Ein** wichtiger Energielieferant ist Sauerstoff. Eine gute Atemübung: Hinstellen, Hände auf den Bauch legen. Nun tief einatmen, der Bauch wölbt sich vor. Dann tief ausatmen, der Bauch wird flach. Vorher Fenster aufmachen! Diese Atemtechnik entspannt gleichzeitig und baut automatisch schädlichen Stress ab.

⑨ **Apropos** Entspannung: Autogenes Training, Yoga, Pilates oder Meditation helfen beim Abschalten mit. Gesellige Unternehmungen bringen auf andere Gedanken und ergänzen die Energiereserven.

⑩ **Hält** Ihre Erschöpfung länger als ein paar Tage an, müssen Sie unbedingt Ihren Hausarzt aufsuchen! Dieser findet die Ursache heraus und leitet entsprechende Maßnahmen ein. Sind zum Beispiel Schlafprobleme der Grund, so gibt es eine Fülle von Möglichkeiten, diese zu beseitigen – sofern man den Grund kennt

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



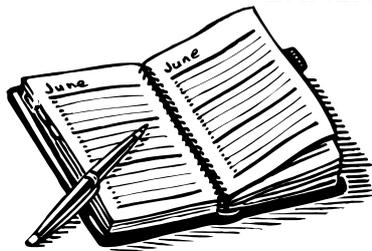
„ BEITRÄGE“

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 Mail an: Lichtblick-Horn@inode.at oder im Kuvert an:

Johann BAUER

A-3571 Gars/Thunau, Am Schloßberg 174

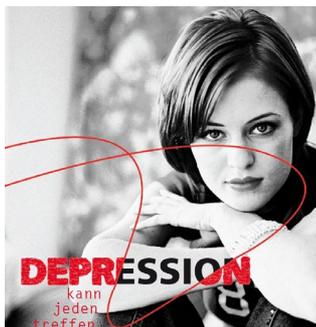
TERMINE



Nächste Gruppentreffen:

Donnerstag, 10. Jänner 2013
Donnerstag, 24. Jänner 2013
Donnerstag, 14. Februar 2013
Donnerstag, 28. Februar 2013

um 19:00 Uhr
im Landesklinikum Waldviertel HORN
Festsaal - 5. Stock



Montag, 21.01.2013

DISKUSSION und VORTRAG **„MITEINANDER ZU ENTSCHEIDUNGEN** **KOMMEN“**

Referenten: Dr. Wolfgang GRILL
und Johann Bauer
„GRUPPENRAUM“ Tagesklinik um 18:00 Uhr
Landesklinikum HOLLABRUNN
A-2020 Hollabrunn, Robert Löfflerstraße 20
Veranstalter Selbsthilfegruppe
„Seele in Not“ Hollabrunn
Information: Johann BAUER
Mobil: 0664/ 270 16 00

VORTRAG

„WENN DER ALLTAG ZUR TORTUR WIRD“ **Ist Depression weiblich und** **Burnout männlich?**

Donnerstag, 31.01.2013

Referenten: Dr. Irina TASCHLER
und DSA Klaus HELMREICH
Gasthaus WEIDENAUER um 19:00 Uhr
A-3524 Großnondorf, Großnondorf 3
Veranstalter
Gesunde Gemeinde Sallingberg
Information: Michaela KLAMERT
Mobil: 0664/ 194 67 70

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

PSYCHOLOGIE

„DIE KRÄNKUNGSFALLE“

von Dr. Gerti SENGER

Egal, ob Partner, Chef oder Familienmitglied – Kränkungen sind unvermeidlich. Keiner ist immun dagegen. Aber man kann lernen, mit Kränkungen souverän umzugehen ...

➤ **Ihr** seid Schwestern? Kaum zu glauben! Henriette K. kennt diese Sätze schon seit Kindheit. Bei Familienfeiern spürte sie die abfälligen Blicke der Verwandten: „Wie hübsch die kleine zierliche Anna ist!“ Und wie derb sie, Henriette, mit ihrem Übergewicht und der großen Nase ist! Heute, als 33-jährige extrem aparte, erfolgreiche und charmante Frau, spürt Henriette noch immer die Kränkung, wenn sie die erstaunte Frage hört: „Ihr seid Schwestern?“

Auch der 46-jährige Clemens B. entkommt der Kränkungs Falle nicht. Wenn der Chef seine Arbeit nicht kommentiert, aber die eines Kollegen lobt, fühlt er glühenden Kränkungs Schmerz. Den Rest des Tages ist Clemens B. dann weniger leistungsfähig. Wird er vom Kellner eines Restaurants übersehen, ist der Abend verhaüt.

Clemens fühlt sich zurückgewiesen, verunsichert und unwichtig.

Kränkungen nagen am Selbstwertgefühl. Je höher die Erwartung und Nähe zu einem Menschen, desto tiefer geht eine Kränkung. Gekränkt werden, heißt abgelehnt werden. Das Bedürfnis dazuzugehören, sichert aber das Überleben der menschlichen Spezies. Daher stellen Kränkungen aus evolutionärer Sicht die Zugehörigkeit in Frage, und daher sind grundsätzlich alle Menschen kränkbar, einer mehr der andere weniger.

Je mehr wunde Punkte ein Mensch aus seiner Kindheit, also in einer Zeit der größten Abhängigkeit, davongetragen hat, desto größer ist seine Verletzlichkeit. Eine Kleinigkeit genügt, und man wird in eine lange zurückliegende Situation katapultiert, in der man einmal gedemütigt, beschämt oder in seinem Bedürfnis nach Nähe oder Anerkennung frustriert wurde. Der Kontakt mit dieser alten Verletzung löst dann eine intensive Kränkungsreaktion aus – Traurigkeit, Zynismus, Wut oder verbissenes Schweigen.

Tägliche Kränkungen schaden mehr als einzelne Schicksalsschläge

Die heftigen Reaktionen auf eine Kränkungs-Situation sind psychologisch normale Reflexe: Die

Informationsblatt - Jänner 2013 - Seite 8

Blutgefäße verengen sich, dadurch wird die Blutzirkulation behindert. Die Kontraktion der Bronchien verursacht eine Reduktion der Sauerstoffaufnahme, und es kommt zu einer schnelleren, flacheren Atmung. Die Sinneswahrnehmung ist eingeschränkt, der Magen produziert vermehrt Magensäure, die Herzfrequenz erhöht sich. Kränkungen versetzen den Organismus des modernen Menschen in denselben Aufruhr wie den Urmenschen, der plötzlich einem Säbelzahniger gegenüberstand.

Wissenschaftler der University California stellten in langjährigen Untersuchungen sogar fest, dass tägliche Kränkungen die Gesundheit sogar weitaus mehr beeinträchtigen als die Schicksalsschläge des Lebens.

Überall dort, wo man „gut ankommen“ will, am Arbeitsplatz und erst recht in der Liebe, ist die Sensibilität für Zurückweisung oder Entwertung besonders hoch. Oft genügt schon ein Zucken der Mundwinkel oder ein Heben der Brauen, und schon ist man zutiefst gekränkt und dadurch gleichzeitig blind für die Realität.

Dass die Kränkungsfaller nicht für alle unter denselben Umständen zuschnappt, führen Genforscher neuerdings auch auf die Gen-Umwelt-Interaktionen zurück. Positive Erfahrungen bewirken, dass sogenannte „Meme“ wie Schalter auf jene Gene einwirken, mit denen Belastungen besser abgewehrt werden können.

Auch die Fähigkeit zur Resilienz – das ist die Widerstandsfähigkeit gegenüber Störungen – ermöglicht Toleranz gegenüber Kränkungen. Resiliente Menschen sind eher zuversichtlich, glauben an ihre Fähigkeiten und haben im Falle einer Kränkung ein größeres Verhaltensrepertoire, darauf zu reagieren. Sie können sich gut trösten, dem „Täter“ Paroli bieten oder die Situation mit Humor entschärfen. Fragliche Blicke, Gesten oder Worte können dann relativiert, richtig interpretiert und es kann angemessen darauf reagiert werden.

Durch den Wertverlust werden wir immer kränkbarer

Andererseits werden wir in einer Zeit des Werteverfalls, ungültiger gesellschaftlicher Regeln und der Oberflächlichkeit immer kränkbarer. Mangelnde Wertschätzung und Respektlosigkeit bestimmen oft den privaten und beruflichen Beziehungsalltag. Einmal sind Sie das Opfer, dann der Täter. Sie kränken und werden gekränkt, verletzen und werden verletzt. Nur dort, wo es gar keine Nähe mehr gibt, sind auch Schmerz und Mangel nicht zu spüren.

FÜNF WIRKSAME STRATEGIEN GEGEN KRÄNKUNGEN

Strategie Nr. 1: Kränkungsfallen erkennen. Ist es ein Ausgeschlossenensein?

Mangelnde Anerkennung? Entwertung? Ausbleibende Wertschätzung? Oder sind es fehlende Bindungssignale, die Sie kränken? Überlegen Sie, welche Möglichkeiten Sie haben, damit umzugehen. Sobald Ihnen klar ist, dass ein

Ausgabe 25

großer Teil dessen, was Sie so trifft, aus einer wehrlosen Vergangenheit stammt, entkommen Sie der Kränkungsfaller leichter.

Strategie Nr. 2: Offenheit

Thematisieren Sie Ihre Kränkbarkeit. Je besser ein Paar lernt, sich über die jeweiligen Verletzlichkeiten und Angriffsmethoden zu verständigen, desto besser werden Verletzungen hinunterreguliert.

Strategie Nr. 3: Gedankenstopp

Schon der Gedanke an eine Kränkung aktiviert im Gehirn dieselben Schmerz-Areale wie die ursprüngliche Kränkung. Der Gedankenstopp ist eine bewährte Strategie dagegen. Bevor Sie von Kränkungsgefühlen überflutet werden, sagen Sie laut „Stopp!“. Verbinden Sie dieses Kommando mit einer Handlung, zum Beispiel mit Aufstehen und Fingerschnippen.

Strategie Nr. 4: Kränkungsimpfung

Kränkungen eskalieren nicht, und Kränkungsreaktionen vertiefen sich weniger, wenn Sie versuchen, sich in den „Täter“ hineinzuversetzen. Stellen Sie sich ihn als verletztes Kind oder enttäuschten Menschen vor. Erklärungen für ein Verhalten oder ein Geschehen nehmen giftigen Kränkungsfeilen die Spitze.

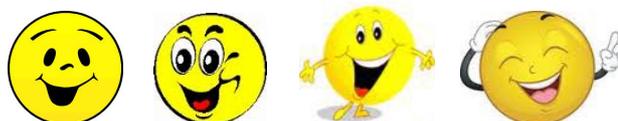
Strategie Nr. 5: Wiedergutmachung

Wenn eine Kränkung passiert ist, verlangt die verwundete Seele nach einer Wiedergutmachungsgeste: „Du hast dir das verdient. Denn du bist es wert, respektiert und geliebt zu werden.“ Fortgesetzte Kränkungen ohne Wiedergutmachungsbemühungen können zum Sargnagel der Gesundheit werden: Was kränkt macht krank.

(Quelle **KRONEN ZETUNG** - Krone Bunt)



Stehen zwei Mathematiker vor dem Kindergarten. Drei Kinder gehen rein, fünf Kinder kommen raus. Sagt der eine Mathematiker zum anderen: "Wenn jetzt noch zwei reingehen ist keiner mehr drin."

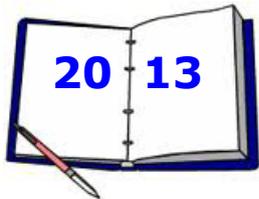




➤ AUFLÖSUNG „SUDOKU“ Seite 4

1	3	4	8	9	7	6	5	2
2	5	8	1	3	6	7	4	9
7	6	9	2	5	4	8	1	3
6	4	9	5	2	8	3	7	1
5	7	1	6	4	3	2	9	8
3	8	2	7	1	9	5	6	4
9	1	5	3	6	2	4	8	7
4	2	7	9	8	5	1	3	6
8	6	3	4	7	1	9	2	5

1	6	4	2	9	3	7	8	5
2	8	3	7	1	5	4	6	9
5	7	9	6	4	8	1	2	3
3	1	5	8	7	2	9	4	6
8	2	6	9	3	4	5	7	1
4	9	7	1	5	6	8	3	2
9	3	8	5	2	7	6	1	4
6	4	1	3	8	9	2	5	7
7	5	2	4	6	1	3	9	8



„TERMINE“

*Selbsthilfegruppe
für seelische
Gesundheit
„LICHTBLICK“
Horn*

- | | |
|----------------------------|-----------------------------|
| Donnerstag, 10.01.2013 | Donnerstag, 24.01.2013 |
| Donnerstag, 14.02.2013 | Donnerstag, 28.02.2013 |
| Donnerstag, 14.03.2013 | Donnerstag, 28.03.2013 |
| Donnerstag, 11.04.2013 | Donnerstag, 25.04.2013 |
| Freitag, 10.05.2013 | Donnerstag, 23.05.2013 |
| Donnerstag, 13.06.2013 | Donnerstag, 27.06.2013 |
| Donnerstag, 11.07.2013 | Dienstag, 23.07.2013 |
| Donnerstag, 08.08.2013 | Donnerstag, 22.08.2013 |
| Donnerstag, 12.09.2013 | Donnerstag, 26.09.2013 |
| Donnerstag, 10.10.2013 | Donnerstag, 24.10.2013 |
| Donnerstag, 14.11.2013 | Donnerstag, 28.11.2013 |
| Donnerstag, 12.12.2013 | Freitag, 27.12.2013 |

**im Landeskrankenhaus Waldviertel Horn
Festsaal im 5.Stock
A-3580 Horn - Spitalgasse 10**

Kontaktperson - Gruppen(beg)leiter:

Johann BAUER

A-3571 Gars/Thunau - Am Schloßberg 174

**E-Mail: Lichtblick-Horn@inode.at
johann.bauer@hansib.at**

**Telefon: 02985/ 302 05
Mobil: 0664/ 270 16 00**

„NEUE SELBSTHILFEGRUPPE“

**Selbsthilfegruppe
„SEELE IN NOT“
Hollabrunn**

**Am Montag, 21.Jänner 2013 um 18:00 Uhr
wird mit einer Diskussion und Vortrag
„MITEINANDER ZU
ENTSCHEIDUNGEN KOMMEN“
im **Landeskrankenhaus Hollabrunn** im
„GRUPPENRAUM“ der **Tagesklinik** die
Selbsthilfegruppe SEELE IN NOT Hollabrunn
gegründet.**

Referenten der Diskussion und Vortrag:

OA Dr. Wolfgang GRILL

(Ärztlicher Leiter der Sozialpsychiatrischen
Tagesklinik Landeskrankenhaus Hollabrunn und
Ärztlicher Leiter PsychoSozialer Dienst (PSD) der
PSZ Ost GmbH)
und

Johann BAUER

(Betroffener und Gruppen(beg)leiter
Selbsthilfegruppe „SEELE IN NOT“ Hollabrunn)

Nähere **INFOS** bei Gruppen(beg)leiter

Johann BAUER

Am Schloßberg 174
A-3571 Gars/Thunau

E-Mail: Seele-in-Not@inode.at

Telefon: 02985/ 302 05
Mobil: 0664/ 270 16 00



★★★ SPONSOR ! ★★★

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



Impressum: Informationsblatt der Selbsthilfegruppe für seelische Gesundheit „LICHTBLICK“ Horn
A-3571 Gars/Thunau, Am Schloßberg 174 - Telefon: 02985/ 302 05 - Handy: 0664/ 270 16 00
E-Mail: Lichtblick-Horn@inode.at - www.hansib.at/horn.php - F.d.I.V.: Johann Bauer