



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

**„Die Engel, die nennen es Himmelsfreud', die Teufel, die nennen es Höllenleid,
die Menschen, die nennen es Liebe.“**

**(Christian Johann Heinrich HEINE * 13. Dezember 1797 als Harry Hei-
ne in Düsseldorf, Herzogtum Berg; † 17. Februar 1856 in Paris, war einer der bedeutendsten
deutschen Dichter, Schriftsteller und Journalisten des 19. Jahrhunderts.)**

JANUAR

*Wohin man schaut, nur Schnee und Eis,
Der Himmel grau, die Erde weiss;
Hei, wie der Wind so lustig pfeift,
Hei, wie er in die Backen kneift!*

*Doch meint er`s mit den Leuten gut,
Erfrischt und stärkt, macht frohen Mut.
Ihr Stubenhocker schämet euch,
kommt nur heraus, tut es uns gleich.*

*Bei Wind und Schnee auf glatter Bahn,
Da hebt erst recht der Jubel an.*

(Robert REINICK 1805-1852)



*Alles Gute, viel Erfolg und
Gesundheit für das
neue Jahr 2023
wünscht
Johann Bauer*



GESUND

„MIT DEM HUND GASSI GEHEN TROTZ MS“

(von Karin ROHRER-SCHAUSBERGER)

**Patienten dürfen den Mut nicht verlieren und sollten sich selbst realistische Ziele setzen,
um den Alltag lebenswerter zu gestalten.**

⇒ **Etwa** 13.500 Menschen leiden in Österreich an Multipler Sklerose, einer chronisch entzündlich neurologischen Erkrankung, die das zentrale Nervensystem (Gehirn und (Lesen Sie weiter auf Seite 2)

Besuchen Sie uns auch im Internet unter: www.selbsthilfe-seelische-gesundheit.at

Liebe Leserinnen und Leser!

In diesem Newsletter finden Sie Informationen zum Thema seelisches Wohlbefinden und Beiträge von Betroffenen Menschen. Bitte leiten Sie den Newsletter an Interessierte weiter. Lob, Kritik und Anregungen werden gerne angenommen! Ich freue mich hiermit die Ausgabe 125 des Newsletter zu präsentieren. Vielen Dank!



SELBSTHILFE SEELISCHE GESUNDHEIT © 2023

INHALT DIESER AUSGABE

„Spruch von Heinrich Heine“
„Gedicht Januar“
„Wünsche zum neuen Jahr“
(Seite 1)

„Mit dem Hund Gassi gehen
trotz MS“
(Seite 1, 2, 3)

„Worte des Redakteurs“
„Inhaltsangabe“
(Seite 2)

„Glücklichsein beginnt im
Bauch“
(Seite 3/4)

„Drei merkwürdige Gäste
und ein guter Stern“
(Seite 4/5)

„Kreuzwörterrätsel“
(Seite 5)

„Sudoku“
„Quiz“
(Seite 6)

Backen „Feiner Gugelhupf
aus Omas Kochbuch“
(Seite 6/7)

„In die Pedale treten stärkt
Körper & Geist“
„Beiträge“
„Spruch des Monats“
„Kurz-Witz“
(Seite 7)

Buchtipps „Der Feind in
meinem Kopf“
Gedicht U-Bahn Karli
„Deck'l oder Topf - Topf
oder Deck'l“
(Seite 8)

Gedicht von
Angelika Tiefengraber
„Meine Bunte Welt“
(Seite 9)

„“
(Seite 9)

Geschichte Ludwig Gratzl
(Seite 10)

„Kinder sind nicht die
Schuldigen!“
(Seite 10/11)

„Erholung, Bitte“
„Nächste Ausgabe“
(Seite 11/12)

Auflösungen
„Sudoku“
„Quiz“
„Sponsoren“

(Fortsetzung von Seite 1 - Mit dem Hund Gassi gehen trotz MS!)

Rückenmark) betrifft. Es stehen zahlreiche Therapien zur Verfügung, die individuell angepasst werden müssen. Die „Krone“ befragte OA Dr. Herbert Kollross-Reisenbauer:

Wer bekommt häufiger Multiple Sklerose?

Es sind dreimal mehr Frauen als Männer betroffen. Generell hat „sie“ ein höheres Risiko für Autoimmunleiden wie z. B. rheumatoide Arthritis oder Morbus Crohn. Der Grund dafür wird in der Wissenschaft noch weiter erforscht.

In welchem Alter ist der Erkrankungshöhepunkt?

Häufig tritt MS bei Menschen zwischen dem 20. und 40. Lebensjahr auf. Auch Kinder und Jugendliche (etwa 5% aller MS Patienten) und sehr selten Patienten nach dem 40. Lebensjahr („Late onset“) werden neu diagnostiziert.

Wie kann man MS früh erkennen?

Erste Symptome neben Verschlechterung des Sehens, stellen Gefühlsstörung, Kraftminderung oder Störung des Gleichgewichts dar. Auch reduzierte

(Lesen Sie weiter auf Seite 3)

(Fortsetzung von Seite 2 - Mit dem Hund Gassi gehen trotz MS!)

Aufmerksamkeit, Stimmungsschwankungen sowie abnorme Müdigkeit (Fatigue) können auftreten. Daneben sind plötzlich auftretender Harndrang oder Harnwegsinfekte möglich.

Voraussetzung ist die neurologische Untersuchung und weitere Befunderhebung, um Beschwerden einzugrenzen. Hier hat sich neben einer Lumbalpunktion (Analyse der Rückenmarksflüssigkeit) und Blutbestimmung vor allem die Magnetresonanztomografie (MR) des Gehirns und des Rückenmarks als wichtige Untersuchungsmethode in den vergangenen 25 Jahren erwiesen.

Wird das 7-Tesla-MR bereits verwendet?

In Österreich gibt es, im Gegensatz zu anderen europäischen Ländern, einen niederschweligen Zugang zur MR-Untersuchung, die hilft, das Leiden früh festzustellen. Üblicherweise werden MR-Geräte mit einer Magnetfeldstärke von 3 Tesla für das Gehirn und 1,5 Tesla für das Rückenmark eingesetzt. Höhere Magnetfeldstärken von bis zu 7 Tesla haben ihren Platz in der medizinischen Forschung und noch nicht im Routineeinsatz.

Welche Behandlung kommt zum Einsatz?

Heute stehen insgesamt 17 MS-Therapien zur Verfügung, die individuell abgestimmt auf den Krankheitsverlauf von spezialisierten Neurologen oder neurologischen Ambulanzen eingesetzt werden. Man unterscheidet Medikamente, die in der schubhaften und der voranschreitenden Phase zum Einsatz kommen.

Eine baldige effektive Behandlung ist wichtig, da 50% aller anfänglich schubhaften MS-Leiden in fortschreitende Verlaufsform mit zunehmender körperlicher und geistiger Beeinträchtigung übergehen. Man sollte deshalb eng mit einem MS-Spezialisten zusammenarbeiten. Bei neu aufgetretenen oder sich verschlechternden Symptomen, länger als 24 Stunden, unbedingt den Arzt kontaktieren!

Wie lange kann man nach der Diagnose noch ein gutes Leben führen?

Um welche Form der MS es sich auch handelt, es gilt, den Mut nicht zu verlieren und mit Ärzten und Therapeuten als Team zusammen zu arbeiten. MS ist eine nicht heilbare, aber gut behandelbare Erkrankung.

Rechtzeitige Diagnose und effektive Immuntherapien von Beginn an haben die Prognose deutlich gebessert. Wichtig dabei ist eine umfassende Information der Betroffenen, damit man die Erwartungen in Medikamente realistisch einschätzen kann. Die optimale Wirkung wird durch kontinuierliche Einnahme erreicht. Behinderung kann so verhindert werden. Man kann eine gute Lebensqualität über Jahrzehnte erreichen.

Bei Verstärkung der Symptome Arzt aufsuchen! Jeden beschwerdefreien Tag genießen.

Quelle: **Kronen Zeitung „GESUND“**

GESUND

„GLÜCKLICHSEIN BEGINNT IM BAUCH“

(von Mag.^a Regina MODL)

Wie sich die Darmflora auch auf unser seelisches Gleichgewicht auswirkt.

⇒ **Das** Gehirn gilt als der Ort, an dem Gefühle entstehen. Doch der Verdauungstrakt dürfte hier ebenso ein Wörtchen mitreden. Besser gesagt, seine Bewohner, deren Art und Vielfalt sich laut Forschern auf unser Befinden und die Laune auswirken.

„**Eine** belgische Studie kam zu dem Ergebnis, dass bei Menschen mit Depressionen zwei bestimmte Bakterienstämme fehlten oder nur in geringer Anzahl vorhanden waren. Was wir essen, hat massiven Einfluss auf die Bakterien und in weiterer Folge über die Darm-Hirn-Achse auch auf die Emotionen und unser Verhalten“, berichtet Mikrobiologin Dr. Eva Maria Hoffmann-Gombotz, PhD.

Bakterien sind nicht immer schlecht

Stress oder Gefühle wie Angst sowie ungesunde Ernährung bzw. Medikamente (vor allem

Antibiotika) gefallen den Darmbakterien überhaupt nicht und bringt diese gehörig durcheinander. Beispielsweise verstärkt fettreiche Nahrung das Gefühl von Angst oder führt sogar zu depressiven Verstimmungen. Gemüse, Obst, ballaststoffreiche Getreidesorten, Nüsse, Hülsenfrüchte, probiotische Lebensmittel (enthalten lebende Milchsäurebakterien) wie Naturjoghurt, Buttermilch, Sauerkraut etc. können dem entgegenwirken.

„Um die mentale Gesundheit zu stärken, genügt die richtige Kost alleine nicht - es braucht eine generelle Veränderung des Lebensstils. Allem voran sollte chronischer Stress

reduziert werden“, so Dr. Hoffmann-Gombotz. Yoga und Atemübungen helfen, Unruhezustände abzubauen.

Positiv auf das mikrobielle Gleichgewicht wirkt auch Körperkontakt. Dabei werden Bakterien ausgetauscht - 80 Millionen sind es bei nur einem Kuss. Geschwister oder auch Haustiere zeigten schon bei Kindern eine höhere Bakterienvielfalt.

Gute Laune entsteht nicht nur im Gehirn. Einfluss hat auch unser Lebensstil.

Quelle: **Kronen Zeitung „GESUND“**

Eine weise Geschichte

DREI MERKWÜRDIGE GÄSTE UND EIN GUTER STERN

Anregende Worte zum Nachdenken und zum Weiter-schenken

⇒ **Die** vornehmen Leute aus dem Osten hatten den Stall und die Krippe noch nicht lange verlassen, da trug sich eine seltsame Geschichte in Betlehem zu, die in keinem Buch verzeichnet ist.

Als die Reitergruppe der Könige gerade am Horizont verschwand, näherten sich drei merkwürdige Gestalten dem Stall.

Die erste trug ein buntes Flickkleid und kam langsam näher. Zwar war sie wie ein Spaßmacher geschminkt, wirkte aber hinter ihrer lustigen Maske eigentlich sehr, sehr traurig. Erst als sie das Kind sah, huschte ein leises Lächeln über ihr Gesicht. Vorsichtig trat sie an die Krippe heran und strich dem Kind zärtlich über das Gesicht: „Ich bin die Lebensfreude“ sagte sie. „Ich komme zu

dir weil die Menschen nichts noch nicht zu spät ist. Sie soll dir ein Zeichen dafür sein, dass du immer so viel Zeit hast, wie du dir nimmst und anderen schenkst.“

Dann kam die dritte Gestalt an das Kind damit zu. „Es ist kalt in dieser Welt. Vielleicht kann dich der Mantel des Clowns wärmen und schützen.“

Darauf trat die zweite Gestalt vor. Wer genau hinsah, bemerkte ihren gehetzten Blick und spürte, wie sehr sie in Eile war. Als sie aber vor das Kind in der Krippe trat, schien es, als falle alle Hast und Hektik von ihr ab. „Ich bin die Zeit“ sagte sie und strich dem Kind zärtlich über das Gesicht. „Eigentlich gibt es mich kaum noch. Die Zeit, sagt man, vergeht wie im Flug. Darüber haben die Menschen aber ein großes Geheimnis vergessen. Die Zeit vergeht nicht. Zeit entsteht. Sie wächst überall dort, wo man sie teilt.“

Dann griff die Gestalt in ihren Mantel und legte ein Stunden-glas in die Krippe. „Man hat wenig Zeit in dieser Welt. Diese Sanduhr schenke ich dir, weil es

noch nicht zu spät ist. Sie soll dir ein Zeichen dafür sein, dass du immer so viel Zeit hast, wie du dir nimmst und anderen schenkst.“

Dann kam die dritte Gestalt an die Reihe. Sie hatte ein geschundenes Gesicht voller dicker Narben, so als ob sie immer und immer wieder geschlagen worden wäre. Als sie aber vor das Kind in der Krippe trat, war es als heilten die Wunden und Verletzungen, die ihr das Leben zugefügt haben musste. „Ich bin die Liebe“ sagte die Gestalt und strich dem Kind zärtlich über das Gesicht. „Es heißt, ich sei viel zu gut für diese Welt. Deshalb tritt man mich mit Füßen und macht mich fertig.“ Während die Liebe so sprach, musste sie weinen und drei dicke Tränen tropften auf das Kind. „Wer liebt, hat viel zu leiden in dieser Welt. Nimm meine Tränen. Sie sind das Wasser, das den Stein schleift. Sie sind wie der Regen, der den fruchtbaren Boden wieder fruchtbar macht und selbst die Wüste zum Blühen bringt.“

Und die Tränen verwandelten es um seine Lebenszeit bringen das miterlebt hatten, dachten sich in drei wunderschöne blü- und es wird viel leiden müssen, noch lange über diese rätsel- hende rosa Rosen. weil es bedingungslos lieben haften Worte nach.

Da knieten die Lebensfreude, wird. Aber weil es Ernst macht **Auch** unser Leben und unsere die Zeit und die Liebe vor dem mit der Freude und weil es sei- Zeit stehen seit der Geburt Jesu Kind des Himmels. Drei merk- ne Zeit und seine Liebe ver- unter einem neuen guten Stern, würdige Gäste, die dem Kind schwendet, wird die Welt nie der alles Dunkle hell macht und ihre Gaben gebracht hatten. mehr so wie früher sein. Wegen alle Verletzungen heilt. Das ist Das Kind aber schaute die drei dieses Kindes steht die Welt die große Freude, die allem an, als ob es sie verstanden unter einem neuen guten Stern, Volk zuteil wird, auch mir und hätte. der alles andere in den Schat- dir.

Plötzlich drehte sich die Liebe ten stellt.“
um und sprach zu den Men- **Darauf** standen die drei Ge-
schen. "Man wird dieses Kind stalten auf und verließen den
zum Narren machen, man wird Ort. Die Menschen aber, die all

mit freundlicher Genehmigung
des Autors "Ulrich Peters"
Quelle: www.lichtkreis.at



„DENKSPORT“ „KREUZWORTRÄTSEL“

	1		2				3
	1	4			5		
2							
				6 3		7	
	8 4		9				
	5						
6					10 7		11
			8	12			
9		13					
		10				14	
11	15			12			
	13		16				
14					17		18
	15						
	16			19		20	
17							
	18		21		22		23
			19				
20							

Senkrecht: 1 Islamischer Name Jesu, 2 Oberlauf der Ybbs, 3 Stadt an der Bode, 4 orient. Kopfbedeckung, 5 Gebiet der Moabiter, 6 engl. Kurzform: mitteleuropäische Zeit, 7 Bruder des Romulus, 8 früherer Kaukasier, 9 Vorname der Schauspielerin Zámbo, 10 Folge, Serie, 11 Bücher-, Warengestell, 12 wortbrüchig, 13 Ebene in Niederösterreich, 14 quälendes Nachtgespenst, 15 poetisch: Einflussreich, 16 licht, beleuchtet, 17 engl.: Auge, 18 franz.: nein, 19 ugs.: Haarschopf, 20 Qualm, 21 Kf.: Einfamilienhaus, 22 Bestandteil schott. Namen, 23 engl. Artikel

Waagrecht: 1 gut zusammenpassend, 2 österr. Kabarettist (Otto), 3 österr. Filmkomiker ⚔, 4 aushändigen, 5 Klang, Ton, 6 Fragewort, 7 Maaszufuß, 8 Sprühvorrichtung, 9 US-Raumfahrtprogramm, 10 Atemnot, 11 Kf.: nördl. Breite, 12 echt, existent, 13 häufiger Flussname, 14 i. Dienst treten (Schiff), 15 Kf.: US-Fußballliga, 16 Trauben pressen, 17 Passionsspielort, 18 poet.: Hochherzigkeit, 19 platt, eben, 20 Mitteleuropäer

Viel Spaß beim lösen wünscht **HansiB!**

(Lösung auf Seite 13)

„DENKSPORT“ - „SUDOKU“

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

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



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!

Viel Spaß beim lösen wünscht **HansiB!** (Lösung auf Seite 13)



„DENKSPORT“ - „QUIZ“



- 1.) Wer schrieb den Kurzroman „Frühstück bei Tiffany“?
a) Haper Lee, b.) Truman Capote, c.) John Steinbeck, d.) Ernest Hemingway
- 2.) Worum handelt es sich beim Schweizer Engadin?
a) Tal, b.) Kanton, c.) Berg, d.) Käse
- 3.) Aus welchem Land stammt das legendäre Jump-,n’-Run-Videospiel Super Mario Bros.?
a) Großbritannien, b.) Frankreich, c.) USA, d.) Japan

Viel Spaß beim lösen wünscht **HansiB!**
(Lösungen auf Seite 13)

BACKEN „FEINER GUGELHUPF AUS OMAS KOCHBUCH“



Zutaten: 1 Prise Salz, 5 Eier, 70 g Rosinen, 100 g Haselnüsse gehackt, 100 g Bitterschokolade gehackt, 3 EL Rum, 1 Pk. Vanille Zucker, 200 g Mehl, 200 g Zucker, 200 g Butter, 1 Pk. Backpulver

Zubereitung:

- 1.) Mehl mit Backpulver, Nüsse und Schokolade mischen.
- 2.) Die Butter mit 1/3 Zucker, Vanillezucker und einer Prise Salz schaumig rühren.
- 3.) Nach und nach die Eidotter begeben, dann Rosinen und Rum.
- 4.) Eiweiß mit dem restlichen Zucker sehr steif schlagen und danach den Ei-Schnee und Mehlmischung abwechselnd einrühren.
- 5.) Das Ganze in eine gebutterte und bemehlte Gugelhupfform füllen und bei 170° im vorgeheizten Ofen, bei Ober- und Unterhitze für ca. 45-50 Minuten backen (Nadelprobe).
- 6.) Erkalten mit Staubzucker bestreuen.



Tipps zum Rezept

Die Nadelprobe kann mit Hilfe einer Stricknadel durchgeführt werden, dazu die Stricknadel in den Kuchen stecken, beim Rausnehmen der Nadel sollten keine Kuchenreste mehr drauf sein. Sind jedoch Kuchenreste vorhanden, muss der Gugelhupf noch für einige Minuten im Ofen bleiben. Für diese Mengenangaben kann eine Gugelhupfform mit einem Ø von 25 und 26 cm verwenden. Zusätzlich kann die Form mit Butter bepinselt und mit Mehl oder Semmelbrösel ausgestreut werden. Den Gugelhupf dann vorsichtig mit einer Teigspachtel vom Rand lösen und warm stürzen. Den Rum kann man auch weglassen und zusätzlich kann der Masse Zitronenabrieb hinzugefügt werden.

Wer keine Rosinen mag, lässt sie einfach weg.

Gutes Gelingen wünscht **HansiB!**



SPORT - BEWEGUNG

„IN DIE PEDALE TRETEN STÄRKT KÖRPER & GEIST“

(von Mag.^a Regina MODL)

Ausdauersport schützt das Herz, aktiviert den Stoffwechsel und hebt die Stimmung.

⇒ **Regelmäßige** Bewegung ist gut für den gesamten Organismus, auch die Psyche profitiert. Erklären lässt sich dies mit der Ausschüttung von Endorphinen sowie Serotoninen (Glückshormone) und Reduktion des Stresshormons Cortisol. Ablenkung und Zerstreuung in stressigen Zeiten gehen also mit sportlicher Freizeitgestaltung einher, auch Depressionen kann man vorbeugen.

Radfahren ist im Vergleich zum Laufen und auch Gehen gelenkschonender. Der runde Tritt ermöglicht das Verbrennen von Kalorien ohne starke Belastung von Knien und Knöcheln. Laut Weltgesundheitsorganisation (WHO) wird durch regelmäßiges Radeln auch das Risiko für Herzinfarkt fast halbiert, jenes für Typ-2-Diabetes ebenso wesentlich reduziert.

Für Glücksgefühle sorgt zudem die Natur: Man kann auf zwei Rädern die schönsten Plätze kennenlernen. Dies ist etwa im Rahmen von Breitensportlichen Events möglich. Auf dem Fahrrad die wunderschöne Landschaft genießen.

Quelle: **Kronen Zeitung „GESUND“**



„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:

office@selbsthilfe-seelische-gesundheit.at

oder im Kuvert an: Johann BAUER - 3571 Gars/Kamp - Albrechtgasse 562/1/2

Spruch des Monats

„Schmerz und Freude liegen in einer Schale; ihre Mischung ist der Menschen Los.“

(Johann Gottfried SEUME)



Würde ich 30 Millionen im Lotto gewinnen, dann würde ich bestimmt 10 davon an gemeinnützige Organisationen spenden. Und mit 29.999.990 würde ich dann so richtig Party machen gehen.

BUCHTIPP

„DER FEIND IN MEINEM KOPF“

Stopp den inneren Kritiker

(Matthias HAMMER)

ISBN: 978-3-8338-4268-9

Gräfe und Unzer Verlag

Schluss mit Selbstsabotage!

In jedem Menschen wirken viele verschiedene Anteile seiner Persönlichkeit. Einige davon sind hilfreich, wie der innere Verantwortungsbewusste oder die innere Fürsorgliche. Andere behindern uns im Leben, sind regelrechte Feinde im eigenen Kopf. Der erfahrene Verhaltenstherapeut Matthias Hammer geht diesem Phänomen auf den Grund und macht fünf Typen von inneren Saboteuren aus: den Kritiker, den Antreiber, den Harmoniesüchtigen, den Katastrophisierer und den Vermeider. Ein detaillierter Selbsttest zeigt, welche dieser Typen am stärksten ihr Unwesen treiben. Mit Hilfe von Matthias Hammers Analysetools und zahlreichen Übungen findet sich ein Weg zurück zu Selbstmitgefühl und innerer Achtsamkeit - und die inneren Feinde verlieren ihre Stimme!



Zum Autor: **Dr. Matthias HAMMER** ist Psychologe und arbeitet am Rudolf-Sophienstift (Stuttgart) in einer Rehabilitationseinrichtung für psychisch Kranke.

DECK'L ODER TOPF – TOPF ODER DECK'L

*A jeder' Deck'l
find't sein Topf,
die Aussog' hot's
schon immer geb'n.*

*Topf oder Deckl
jo die Frog,
gibt's a hei uns
im Oi-togsleb'n.*

*denn vüle frog'n sich
die Frog' so sehr,
so sog'n sie a ihr'n Liebling,
in mir, do gibt's die Frog,
von Tog zu To g.*

*Bin i a Deck'l,
oder a Topf,
oder umgekehrt,
Liebling, und was bist Du,
a des, des is' mci Frog'.*

*Ein jeder Deckel,
findet seinen Topf,
diese Aussage hat es
schon immer gegeben.*

*Topf oder Deckel,
a diese Frage,
gibt es auch bei uns
im Alltagsleben.*

*Denn viele fragen sich
die Frage so sehr
so sagen sie auch ihrem Liebling
in mir, da gibt es diese Frage,
von Tag zu Tag.*

*Bin ich ein Deckel,
oder ein Topf,
oder umgekehrt,
Liebling, und was bist Du,
auch dieses, das ist meine Frage*

(U-Bahn Karli)

**Herzlichen Dank an Karl LESSIAK
für diesen Beitrag**

MEINE BUNTE WELT

Hab ich Dir schon erzählt von meiner bunten Welt? Nein?
Dann lad ich Dich jetzt ein, aufmerksam zu sein.
Mein Heim lädt zum Verweilen ein.
Die gemütliche Ecke dient dem Zwecke,
mich zurück zu ziehen
und in die Welt der Träume zu entfliehen.
Das Sofa rot, die Vorhänge orange,
ein Tässchen Melange
und ein Stück Kuchen dazu,
so entsteht ein kleines Paradies im Nu.
Musik, Bilder und ein paar Pflanzen
fügen dies alles zum Ganzen.
In der Küche klein und fein,
wie könnte es denn anders sein,
möchte ich euch drauf verweisen,
sind schon entstanden viele leckere Speisen!
Zum Kontrast,
ist das Schlafzimmer in blau gefasst.
Mein Computer samt Internet
macht das blaue Zimmer erst komplett.
Alles was ich brauche
ist in unmittelbarer Nähe,
was ich als großen Vorteil sehe!
Um mein Leben zu genießen,
will ich drin wohnen,
auch wenn mir graue Haare sprießen.

Musik, Kabarett, Theater und Tanz
verleihen meinem Leben besonderen Glanz.
Ich möchte nicht damit prahlen,
doch eines meiner Hobbys ist das Malen.
Als Single ich durchs Leben tingle.
Hab mein Heim ganz für mich allein.
Ich liebe die Ruhe, ganz und gar,
in meiner kleinen Oase bin ich der Star.
Bin mein eigener Herr
und das genieß ich sehr!
Kann tun und lassen was ich will,
wenig schufteten oder viel.
Natürlich will ich nicht immer alleine sein,
dann lade ich mir Freunde ein.
Es wird geblödel und gelacht
und so mancher Witz gemacht.
Oft reden wir über Schwierigkeiten,
die uns Angst und Pein bereiten.
Im Gespräch tauschen wir uns aus,
das macht für mich ein. beglückendes Leben aus!
Wichtig ist in meinem Leben, nach Inhalt
und dem Sinn zu streben. Das alles gehört
zu meiner bunten Welt, in der zu leben es
mir gefällt!

(Angelika TIEFENGRABER)

Herzlichen Dank
an Angelika TIEFENGRABER
für diesen Beitrag!

ZUM NEUEN JAHR

Wir wünschen allen, das ist klar
1 gesundes neues **Jahr**.
Außerdem – besonders für euch-
4 Jahreszeiten - an Erlebnissen reich.
Schließlich sei allen auch beschieden:
12 Monate in dauerhaften Frieden.
Es mögen ins Land dann gehen,
52 Wochen erfolgreich und schön.
Weiters erbitten wir ohne Frage,
365/366 besonders wundervolle **Tage**.

Auch das bringt euch über die Runden:
8760 fröhliche, unbeschwerte **Stunden**.
Wichtig ist – allein oder zu zwei'n -
525600 Minuten zufrieden zu sein.
Und schließlich blickt ihr dann zurück
auf **31536000 Momente** voller Glück.

Ein gutes neues Jahr 2023!

(Margit PREINFALK)

Herzlichen Dank
an Margit PREINFALK
für diesen Beitrag!



Ein Computer sollte immer am Boden stehen.
Weißt du auch warum?
So kann er nicht abstürzen.

PSYCHISCH KRANK IM JOB. WAS TUN?

Teil 3

VORBEUGEN

Ursachen für psychische Erkrankungen

Psychische Erkrankungen können vielfältige biologische, psychologische und soziale Ursachen haben. Aktuelle Theorien gehen davon aus, dass psychische Erkrankungen aus einem Zusammenspiel verschiedener Faktoren entstehen. Belastungen am Arbeitsplatz können dabei Verstärker oder auch Auslöser einer psychischen Störung sein. Diese Belastungen können zwar nicht grundsätzlich vermieden werden, sie können aber positiv ausgeglichen und in ihren Folgen gemildert werden.

Belastungsfaktoren als Auslöser für eine psychische Erkrankung

Viele Menschen verbinden mit dem Gedanken an psychische Erkrankungen Begriffe wie Stress, Burnout oder Mobbing. Dies sind aber keine psychischen Erkrankungen im medizinischen Sinne. Es sind jedoch Risikofaktoren, die die Seele belasten und das Entstehen einer ernstzunehmenden psychischen Krankheit begünstigen. Der Körper reagiert auf kontinuierliche psychische Belastungen mit Stress- oder Burnout-Symptomen, die zu einer diagnostizierbaren psychischen Erkrankung heranwachsen können, wenn keine Präventionsmaßnahmen ergriffen werden. Häufig gehen diese Erscheinungsbilder mit körperlichen Symptomen wie Schlaflosigkeit, Herz-Kreislauferkrankungen oder Leistungsabfall einher.

➤ **STRESS**

Unter arbeitsbedingtem Stress werden körperliche und emotionale Reaktionen auf schädliche oder ungünstige Aspekte der Arbeit, des Arbeitsumfeldes oder der Arbeitsorganisation verstanden. Stresszustände entstehen häufig durch Mehrfachbelastungen und sind in der Regel mit dem Gefühl verbunden, die Situation nicht mehr bewältigen zu können und überfordert zu sein.

Ob eine Person in einer bestimmten Arbeitssituation Stress empfindet, ist individuell unterschiedlich und u. a. abhängig von der Überein-

stimmung der vorhandenen Qualifikationen mit den verlangten Anforderungen. Wahrnehmung, Interpretation und Bewertung von bestimmten Arbeitssituationen spielen ebenso eine Rolle wie die inneren und äußeren Ressourcen und Bewältigungsstrategien, die dem Beschäftigten zur Verfügung stehen.

➤ **BURNOUT**

Als Burnout bezeichnet man einen Erschöpfungszustand, ein seelisches Ausgebranntsein, bis hin zur völligen Kraftlosigkeit. Dies sind Symptome, die vor allem im Arbeitskontext auftreten und Menschen treffen, die sich über die Maßen in ihrem Arbeitsleben engagiert haben. Zahlreiche Symptome eines Burnout-Syndroms sind mit denen einer Depression identisch. Nicht wenige Fachleute bezeichnen mittlerweile das Erscheinungsbild eines Burnout als bislang nicht diagnostizierte Depression. Im Gegensatz zu einer Depression ist Burnout mit einer besonders hohen Leistungsfähigkeit assoziiert und entgeht damit dem Stigma „Depression“.

➤ **MOBBING**

Unter Mobbing wird verstanden, wenn ein im Arbeitsumfeld Unterlegener über längere Zeit Angriffen durch Kollegen oder Vorgesetzte ausgesetzt ist. Der Betroffene sieht keine Möglichkeit, sich gegen die Diskriminierung oder den Ausschluss aus der beruflichen Gemeinschaft zu wehren. Mobbing kann verschiedene Ausdrucksformen haben: durch Schädigung der sozialen Beziehungen oder des Ansehens des Betroffenen, indem Gerüchte verbreitet werden oder die Kompetenz in Frage gestellt und der Mitarbeiter ignoriert wird.

Belastungsfaktoren am Arbeitsplatz

Belastungsfaktoren am Arbeitsplatz können in der Art der Arbeitsorganisation, in der Qualität der Interpersonalen Kontakte oder in den Rahmenbedingungen der Arbeit begründet sein.

➤ **ARBEITSORGANISATION**

Eine hohe Intensität der Arbeit kann auf Dauer eine psychische Belastung für die Mitarbeiter darstellen. Sie ist z. B. gegeben durch hohen Zeitdruck oder eine hohe Komplexität der Arbeit. Auch der Wettbewerb zwischen verschiedenen

Aufgabenstellungen und das damit verbundene „Task Switching“, d. h. der Wechsel zwischen diesen verschiedenen Aufgaben, zählen zu einer hohen Arbeitsintensität.

Ein weiterer Belastungsfaktor kann ein dauerhaft eingeschränkter Handlungsspielraum sein, z. B. geringe Autonomie bei der Planung der Arbeitsschritte oder der Gestaltung des Arbeitsplatzes, kaum Möglichkeiten, Ideen und Vorschläge einzubringen oder die fehlende Überprüfbarkeit der eigenen Arbeitsergebnisse. Kommt zu einem geringen Entscheidungsspielraum noch eine hohe Verantwortung der Mitarbeiter hinzu, erhöht sich die Belastung.

Eine kontinuierliche Über-, aber auch Unterforderung, unzureichende Anweisungen oder widersprüchliche Aufträge zählen zu den Belastungsfaktoren, die ebenfalls mit der Arbeitsorganisation in Zusammenhang stehen.

➤ **INTERPERSONALE KONTAKTE**

Die Kooperation und die Kommunikation zwischen Vorgesetzten und Mitarbeitern sowie unter den Mitarbeitern bergen viele Risiken für Belastungsfaktoren.

Hierunter fallen z. B. eine geringe Rücksichtnahme auf persönliche Belange oder eine fehlende Kommunikation über Meinungen und Fragen.

Ein weiterer Belastungsfaktor ist ein gering mit arbeiterorientierter Führungsstil, der sich z. B. in fehlender Kommunikation oder Information, übermäßiger Kontrolle, fehlender Anerkennung der Arbeit oder einem unangemessenen Umgangston äußern kann.

Eine schwierige Atmosphäre unter den Kollegen kann die psychische Gesundheit ebenfalls belasten. Diese ist gegeben bei fehlender Teamarbeit oder Kontrolle durch Kollegen.

➤ **RAHMENBEDINGUNGEN**

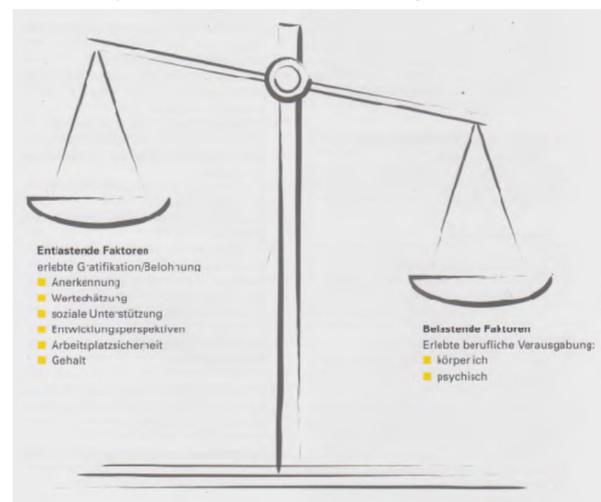
Rahmenbedingungen, die psychische Belastungen hervorrufen können, sind u. a.:

- Angst vor Arbeitsplatzverlust
- Umstrukturierung im Unternehmen
- „flexible“, nicht planbare Arbeitszeiten Arbeitsverhältnisse wie Leiharbeit und befristete Arbeitsverträge

Das Modell beruflicher Gratifikationskrisen

(Eftort - Reward - Modell) nach Siegrist (2002)

Es gibt verschiedene wissenschaftliche Modelle, die das Zusammenspiel von Belastungsfaktoren am Arbeitsplatz und psychischen Erkrankungen erklären. Ein Ansatz ist das Modell beruflicher Gratifikations-Krisen des Soziologen Johannes Siegrist. Er geht davon aus, dass hoher Arbeits-einsatz allein nicht das Problem ist. Wichtig ist vor allem, ein Gleichgewicht zwischen entlastenden und belastenden Faktoren herzustellen und aufrecht zu erhalten. Nach diesem Modell entsteht eine Gratifikationskrise dann, wenn ein Ungleichgewicht zwischen beruflicher Verausgabung und Belohnung entsteht. Eine Gratifikationskrise ist eine starke psychische Belastung, die zu einer psychischen Erkrankung führen kann.



Betriebliche Gesundheitsförderung

➤ **MAßNAHMEN ZUR REDUKTION VON PSYCHISCHEN BELASTUNGEN AM ARBEITS-PLATZ**

Maßnahmen zur Reduktion psychischer Belastungen setzen auf verschiedenen Ebenen an. Es wird unterschieden zwischen verhältnisbezogenen Maßnahmen auf betrieblicher Ebene und verhaltensbezogenen Maßnahmen auf der Ebene der Mitarbeiter. Um psychische Belastungen effektiv zu reduzieren, sollten Maßnahmen auf beiden Ebenen umgesetzt werden. Es ist empfehlenswert, vor der Umsetzung von Maßnahmen zur Reduktion psychischer Belastungen zunächst eine Analyse der Belastungsfaktoren durchzuführen.

➤ **VERHÄLTNISBEZOGENE MAßNAHMEN (BETRIEBLICHE EBENE)**

Verhältnisbezogenen Maßnahmen können auf struktureller Ebene oder auf der Ebene der Führungskräfte ansetzen.

Strukturelle Ebene

- Arbeitszeitgestaltung flexibilisieren
- Übereinstimmung zwischen Arbeitsaufgaben und Qualifikationen herstellen
- Psychische Erkrankungen enttabuisieren durch Aufklärung
- Kommunikationsstrukturen aufbauen
- Sport- und Entspannungsangebote einrichten
- Gesundheitsversorgung innerhalb des Unternehmens aus(f)bauen
- Arbeitskreis (psychische) Gesundheit einrichten
- Stärkung der Kompetenz der Betriebsärzte bzgl. Diagnostik und Motivierung zu adäquater Behandlung
- Niederschwelliges Versorgungsangebot für Mitarbeiter (z. B. psychologische Sprechstunde oder

Vertrauensperson) einrichten

Ebene der Führungskräfte

- Seminare zur gesunden Mitarbeiterführung
- Gesprächstraining
- Vermeidung psychischer Fehlbelastungen als Führungsaufgabe
- Adäquate Einarbeitung neuer Mitarbeiter in

neue Arbeitsbereiche

- Handlungs- und Entscheidungsspielräume vergrößern
- Akuten Termindruck vermeiden
- Individuelle Leistungsrückmeldung geben (positiv & negativ)
- Engagement würdigen
- Kommunikationsstrukturen aufbauen/Pflege einer positiven Kommunikationsstruktur
- Klare Vorgaben von Anforderungen, Zielen und Erwartungen
- (z. B. im Hinblick auf Prioritäten)
- Klare Zuständigkeiten
- Unterstützung, Förderung und Qualifizierung der Mitarbeiter
- Interesse an der Person und ihrer beruflichen Entwicklung
- Beteiligung an Veränderungsprozessen (frühzeitige Kommunikation)
- Eigenes Vorbild (eigene Lifedomain-Balance)

➤ **VERHALTENSBEZOGENE MAßNAHMEN (MITARBEITER-EBENE)**

- Stressmanagement-/ Stresspräventionsseminare
- Kommunikative Kompetenzen erweitern (Netzwerkbildung, Grenzsetzung)
- Qualifikation
- Gesundheitskompetenz der Mitarbeiter schulen

In der nächsten Ausgabe Teil 4

Das finden Sie wieder in der FEBRUAR Ausgabe des Newsletter:

„4 Jahrzehnte mit fremdem Herz“

„Walter Weiss ist der älteste lebende Patient Österreichs, dem ein Pumporgan eingepflanzt wurde“

(von Dr.ⁱⁿ Eva GREIL-SCHÄHS)

„Eine Tablette für jede Lebenslage“

„Seit Coronabeginn hat sich der Medikamentenverbrauch drastisch erhöht. Geschätzte 300.000 Personen sind arzneimittelabhängig!“

(von Karin PODOLAK)

Weitere interessante Artikel, Freizeittipps, ein Backrezept und den gewohnten Buchtipp!



Meine Lehrerin war wütend auf mich. Sie meinte, sie erwartet meinen Vater morgen mit mir zusammen in ihrem Büro. Ich freue mich schon total. Endlich lerne ich mal meinen Vater kennen.

➤ AUFLÖSUNG „KREUZWORTRÄTSEL Seite 5, „SUDOKU“ und „QUIZ“ Seite 6



- 1.) b) „Frühstück bei Tiffany“ ist ein Kurzroman von Truman Capote aus 1958. Zu einem der bekanntesten Schriftsteller stieg er durch den Tatsachenroman „Kaltblütig“ (1965) auf.
- 2.) a) Das Engadin ist ein Hochtal im schweizerischen Kanton Graubünden. Es ist eines der höchstgelegenen bewohnten Täler Europas und mehr als 80 Kilometer lang.
- 3.) d) Super Mario Bros. ist ein Jump-,n'-Run-Videospiel des japanischen Unternehmens Nintendo. In Japan erschien es 1985, in Europa kam es zwei Jahre später auf den Markt.

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

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

	I		O				E
	S	T	I	M	M	I	G
J	A	U	S		O		E
		R		C	A	R	L
	A	B	G	E	B	E	N
	L	A	U	T		M	
W	A	N	N		R	U	R
	N		D	U	E	S	E
G	E	M	I	N	I		G
		A	S	T	H	M	A
N	B	R		R	E	A	L
	A	C	H	E		H	
A	N	H	E	U	E	R	N
	N	F	L		Y		O
	K	E	L	T	E	R	N
E	R	L		O		A	
	E	D	E	L	M	U	T
	I		F	L	A	C	H
T	S	C	H	E	C	H	E

SPONSOR !

**Danke für die Unterstützung von dem Verein
Hilfe zur Selbsthilfe für seelische Gesundheit
HSSG Landesverband NÖ!**



Impressum:
Informationsblatt - Selbsthilfe seelische Gesundheit

3571 Gars/Kamp, Albrechtgasse 562/1/2

Mobil: 0664/ 270 16 00

E-Mail: office@selbsthilfe-seelische-gesundheit.at

Webseite: www.selbsthilfe-seelische-gesundheit.at

Für den Inhalt verantwortlich: Johann BAUER

Wenn Sie den Newsletter künftig nicht mehr erhalten möchten, können Sie sich hier abmelden!

>>>> www.selbsthilfe-seelische-gesundheit.at/newsletter.php <<<<