



27.Ausgabe - März 2013

***Jeder möchte die Welt verbessern
und jeder könnte es auch, wenn er
nur bei sich selber anfangen wollte ...***

(Karl Heinrich Waggerl, * 10. Dezember 1897 in
Bad Gastein, † 04. November 1973 in Schwarzach
im Pongau, war ein österreichischer Schriftsteller)

Frohe Ostern!



FRÜHLING

Süß duftet Frühling sich in unseren Sinn,
blasse Wangen röten sich sanft im ersten
Sonnenstrahl und ein Hauch von Wärme
stiehlt sich ins Herz, das erfroren vom
Winter ganz starr in unserer Brust schlägt.

(Elisabeth HOFBAUER)

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 27
des Newsletter
zu präsentieren.

Bitte leiten Sie den
Newsletter an
Interessierte weiter!

Lob, Kritik und
Anregungen werden
gerne angenommen!

Selbsthilfegruppe
für seelische
Gesundheit
„WOLKENLOS“
Horn

SHG-Wolkenlos-Horn@inode.at



**Ich seh', ich seh',
was du nicht siehst ...**



„DIE KINDER PSYCHISCH KRANKER ELTERN“

(von Mag. Caroline KORNELI)

➤ Frau Mag. Caroline Korneli, aus der Redaktion der Zeitschrift „**innenwelt**“ im Gespräch mit Frau **Mag. Claudia RUPP** (Leiterin der Fachsektion Kinder-, Jugend- und Familienpsychologie im Berufsverband der Österreichischen PsychologInnen. (www.innenwelt.at))

Soll man Kindern von psychischen Erkrankungen erzählen?

Studien zufolge sind psychische Erkrankungen nicht nur ein gesellschaftliches Tabuthema, sondern auch kein Gesprächsthema in den betroffenen Familien. In der Altersgruppe der 5-10 Jährigen wissen lediglich 26 Prozent der Kinder von der psychischen Erkrankung der Eltern, in der Gruppe zwischen 11 und 14 Jahren sind 49 Prozent informiert und bei den 15-18 Jährigen immerhin 74 Prozent.



Claudia Rupp betont, dass es in allen Altersgruppen massiv an Aufklärung mangelt. „Die Aufklärung über die Erkrankung eines Elternteils ist für die Kinder jedoch sehr wichtig. Diese kann vom Betroffenen selbst oder dem gesunden Elternteil oder anderen Vertrauenspersonen wie den Großeltern erfolgen. Wer es erklären soll, hängt stark davon ab, wie groß die Krankheitseinsicht der Betroffenen ist und ob sie diese Rolle je nach Schwere der Erkrankung selbst übernehmen können. Ein Arzt oder eine andere Fachperson ist zur Aufklärung nicht unbedingt notwendig, da es primär nicht darum geht, dem Kind die Erkrankung medizinisch zu erklären, sondern eher darum, ihm

allgemeine Informationen und Auswirkungen zu vermitteln.“

Eine Aufklärung sollte spätestens dann erfolgen, wenn die Kinder Fragen stellen und sie sollte immer altersgerecht formuliert werden.

„Falls Kinder keine Fragen stellen, sollten sich die Erwachsenen vorsichtig dem Thema annähern und dem Kind die Gelegenheit geben, darüber zu reden. Ein einfacher Satz wie „Du, ist dir aufgefallen, dass Mama oder Papa sich in letzter Zeit etwas eigenartig verhält?“ kann ein guter Gesprächseinstieg sein,“ empfiehlt Claudia Rupp den Betroffenen.

Die Psychologie rät jedoch davon ab, dem Kind Unwahrheiten zu erzählen oder unehrliche Antworten zu geben, weil dies zu einem großen Vertrauensbruch in der Beziehung führen kann, der sich später schwer wieder gutmachen lässt.



Wieso sollte man Kindern von der (eigenen) psychischen Erkrankung erzählen?

„Die Notwendigkeit der Aufklärung entsteht daraus, dass Kinder jeder Altersstufe entlastet werden müssen. Speziell jüngere Kinder haben keine Erklärung für das veränderte Verhalten der Eltern. Sie erscheinen ihnen anders, unberechenbar und uneinschätzbar. In erster Linie bezieht das Kind diese Verhaltensänderung auf sich selbst und sein eigenes Verhalten. So entsteht zum Beispiel die Idee, selbst schuld an Mamas oder Papas Traurigkeit zu sein und alles dafür tun zu müssen, damit es den Eltern wieder besser geht. Dies führt bei Kindern zu unbewältigbaren, selbstauferlegten Aufgaben, die enorm belasten und die Entwicklung stark beeinträchtigen.“ erklärt Rupp.

Auch die Angst vor einer eigenen psychischen Erkrankung ist ein Thema für die Kinder, besonders die Befürchtung davor, die Krankheit auch zu haben. „Besonders ältere Kinder stellen sich häufig die Frage, ob sie diese Erkrankung auch bekommen können. Manche fürchten sich davor, bei einer Grippe im Bett zu liegen, aus Sorge, danach auch nicht mehr aus dem Bett zu kommen, wie beispielsweise die depressive Mutter,“ so Rupp.

Traurigkeit, Angst, Wut und Scham sind natürliche Gefühle, mit denen Kinder auf die Erkrankung der Eltern reagieren können. Alle diese Gefühle zulassen zu dürfen ist sehr wichtig für die Kinder. Besonders relevant ist in diesem Zusammenhang, dass eine Bezugsperson da ist, mit der sie über diese Gefühle sprechen können.



Wie wirkt sich die psychische Erkrankung auf das Kind aus?

„Die Auswirkung auf das Kind hängt von der Art der Erkrankung der Eltern, dem Schweregrad der Erkrankung, der Familienkonstellation und dem Alter des Kindes ab. Fakt ist, dass es für jedes Alter eine sehr große Belastung ist, da man davon ausgehen kann, dass der Umgang der Eltern mit dem Kind, die Eltern-Kind-Beziehung durch die psychische Erkrankung der Eltern beeinträchtigt wird.“ antwortet Claudia Rupp auf die Frage.

Je nach Alter haben die Kinder sehr unterschiedliche Bedürfnisse. Bei sehr kleinen Kindern ist es wichtig, dass die Eltern sehr feinfühlig auf das Kind reagieren. Die Eltern müssen Signale wahrnehmen, richtig interpretieren und prompt und angemessen darauf reagieren.

„Psychisch kranke Eltern sind in der Regel dazu nicht in der Lage, wobei dies je nach Erkrankung variiert. Bei Depressionen kommt es häufig dazu, dass die Eltern aufgrund der Erkrankung verzögert reagieren und es kann dadurch zu einer Unterstimulation des Kindes kommen. Bei einer Manie oder einer Schizophrenie sind Überstimulationen des Kindes häufiger. In diesem Fall wird die Interaktion mit dem Kind nicht an die Bedürfnisse des Kindes angepasst, sondern nur an die Bedürfnisse der Eltern, beispielsweise wenn das Kind mitten in der Nacht aufgeweckt und herumgetragen wird. Dies kann sich negativ auf die Entwicklung des Kindes auswirken,“ sagt Rupp.

In späteren Lebensphasen zeigt sich vielfach eine starke Unsicherheit bei den Kindern, oft schämen sie sich auch für die erkrankten Eltern oder entwickeln eine starke Angst vor der Erkrankung. Das soziale Beziehungs- und Interaktionsverhalten, das Erlernen von Konfliktlösungsstrategien, das Einhalten von Grenzen, die eigene Empathiefähigkeit, aber auch der Selbstwert und das Selbstvertrauen können bei Kindern von Eltern mit psychischen Erkrankungen beeinträchtigt sein. Claudia Rupp weist noch auf eine weitere häufige Situation bei Kindern psychisch Kranker hin: „Schwierig wird es, wenn das Kind versucht, den kranken Elternteil zu ersetzen. Dieses Phänomen wird Parentifizierung genannt. Problematisch dabei ist, dass die Kinder ihre eigenen Bedürfnisse vernachlässigen und viel Kraft nehmen, um den Familienalltag aufrecht zu erhalten.“

Wie kann man Kinder im Umgang mit der psychischen Erkrankung der Eltern unterstützen?

„Am wichtigsten ist es, dass die Eltern Krankheitseinsicht zeigen und sich in Behandlung begeben. Wenn ein Kind sieht, dass sich die Eltern Hilfe gesucht haben, so ist dies der erste Schritt.“ betont Claudia Rupp. Das kontinuierliche Vorhandensein einer gesunden erwachsenen Bezugsperson, im Idealfall der gesunde Elternteil, ist für das Kind ebenfalls sehr wichtig. Falls diese jedoch nicht vorhanden ist, so kann diese Rolle auch von den Großeltern oder anderen erwachsenen Familienmitgliedern übernommen werden.

Aber auch eine außerfamiliäre Vertrauensperson wäre eine Alternative, wie Claudia Rupp betont: „In Deutschland gibt es das Projekt „Netz und Boden“, das Paten für diese Kinder organisiert, die Ihnen beistehen. Das sind „Fremde“, die sich dafür zur Verfügung stellen, entsprechend ausgebildet werden und für das Kind als Ansprechperson zur Verfügung stehen.“

(www.netz-und-boden.de)



Um für Akutsituationen, Notfälle oder schlechte Phasen gerüstet zu sein, ist es ratsam, in besseren Phasen eine Art „Notfallplan“ zu erstellen. Dieser bindet die Bezugsperson ein, die in speziellen Situationen einspringt und das Kind betreut. „Es ist wichtig, dass diese Vertrauensperson auch in guten Zeiten zur Verfügung steht. Es stellt eine Erleichterung für die Betroffenen selbst dar, wenn sie wissen, dass sich jemand um ihr Kind kümmert, der den Alltag aufrecht erhält und auch weiß, was das Lieblingessen oder Lieblingsspielzeug des Kindes ist. Dabei geht es nicht darum, den kranken Elternteil zu ergänzen,“ stellt Claudia Rupp abschließend dar.

Anlaufstellen für Kinder mit psychisch kranken Eltern(teilen)!

Verrückte Kindheit - Online Plattform der HPE für junge Erwachsene

www.verrueckte-kindheit.at

KIPKE – Projekt der PSZ Ost GmbH in NÖ

www.psz.co.at/angebote/kinder-psychisch-kranker-eltern

Verein Jojo – Kindheit im Schatten der HPE Salzburg

www.jojo.or.at

S.I.N.N. – Sozial Innovatives Netz in Graz

www.sinn-evaluation.at

Quelle Zeitschrift

innenwelt

Liebe Leserinnen und liebe Leser!

Wahrscheinlich ist Ihnen aufgefallen, dass der Name der **Selbsthilfegruppe für seelische Gesundheit Horn** wieder geändert worden ist. Der Grund war ein am 08.02.2013 erhaltener Brief des Rechtsanwalt Dr. Michael Zerobin aus Wiener Neustadt, in dem er uns mitgeteilt hat, dass wir mit dem Gebrauch des Namens „**LICHTBLICK**“ eine Namensrechtverletzung seiner Mandantschaft „**Verein LICHTBLICK**“ Wiener Neustadt begangen haben, da dieser Verein Lichtblick den Namen „**LICHTBLICK**“ markenrechtlich geschützt hat. Daher wurde der Name der Selbsthilfegruppe für seelische Gesundheit Horn auf den Namen: **Selbsthilfegruppe für seelische Gesundheit „WOLKENLOS“ Horn** geändert.

„HILFERUF“ DER HAUT

(von Karin ROHRER)

Schöne Haut ist ein Sinnbild für Gesundheit, Attraktivität und Wohlbefinden. Bei seelischen Problemen leidet unser größtes Organ mit.

Fast die Hälfte der Neurodermitis-, Psoriasis- und Akneschübe stehen in direktem Verhältnis mit belastenden Lebenssituationen und Stresseinflüssen. Deshalb sollte bei Hauterkrankungen immer auch die Psyche mitbehandelt werden. Durch ständige Belastungen gerät das Gleichgewicht der Hormone ins Wanken. Entzündungen werden chronisch, Immunreaktionen vermindert.

HAUTZEICHEN

Psychische Probleme können auch Spuren auf unserem größten Sinnesorgan hinterlassen.

➤ **Britney Spears** leidet unter Psoriasis, **Cameron Diaz** unter Akne – auch berühmte Stars sind vor Hautproblemen nicht gefeit. Die Beziehung zwischen Haut und Seele ist eng. Unbewältigte Probleme spiegeln meist den Gemütszustand.

„**Mehr** als 40 Prozent der Neurodermitis-, Psoriasis- und Akneschübe werden von psychisch belastenden Lebensereignissen oder Stresseinflüssen ausgelöst“, betonte Prim. Univ.-Prof. Dr. Josef Auböck, Abteilung für Dermatologie und Venerologie am AKH Linz bei der Jahrestagung der Österreichischen Gesellschaft für Dermatologie und Venerologie in Linz. Stress verschlechtert auch die Wundheilung.

Gerät man in eine belastende Situation, reagiert unser Nerven-, Hormon- und Immunsystem mit einem Anpassungsmechanismus. Der Körper schüttet vermehrt Stresshormone wie Adrenalin und Noradrenalin aus. Hormone setzen Entzündungsprozesse in Gang. Zellen des Immunsystems wandern aus dem Blut ins Gewebe.

Dann kommt das Hormon Cortisol ins Spiel. Es versucht, die durch Adrenalin und Noradrenalin verursachten Entzündungen wieder zurückzufahren. Chronische Belastungssituationen, vor allem in der Kindheit, können dieses Gleichgewicht aber verschieben. Dann produziert der Körper irgendwann nicht mehr genug Cortisol. Sind die Betroffenen erneut starken psychischen Strapazen ausgesetzt, werden die Reaktionen nicht

mehr gedämpft, es können Hautkrankheiten (vor allem eben entzündliche) entstehen.

Sanfte Berührung hingegen löst Angst, tröstet, lindert Schmerzen und entspannt. Deshalb wirken auch Massagen so wohltuend. Geschätzte zehn bis 20 Millionen Sinneszellen machen unsere Haut zur fühlenden Hülle und Verbindung zur Seele. Sie stellt die Begrenzung des Organismus nach außen sowie innen dar und erfüllt viele lebenswichtige Funktionen unter anderem als Schutzorgan, bei der Immunabwehr, als Schmuck und Kommunikationsorgan.

Die Haut ist sozusagen das Sinnesorgan für Freude, Liebe aber auch Zurückweisung. Die Sensibilität ist dabei ungleich verteilt: Während der Rücken eher „dickfellig“ ist, drängen sich die Empfindungspunkte am dichtesten an Lippen, Zunge und anderen so genannten erogenen Zonen.

Die Bedeutung der Hautsinne für die psychische und physische Reifung des Menschen ist enorm. Schon in der sechsten Schwangerschaftswoche ist das Tastempfinden des Fötus entwickelt. „Aus den ersten Berührungen buchstabiert das Heranwachsende ein Alphabet für künftige körperliche Erfahrungen, seinen ganz persönlichen ‚Zugangscodes‘ zum Kosmos der Gefühle“, betont Prim. Auböck. Deshalb sind auch Hautkontakte von Eltern und Babys in den ersten Jahren so enorm wichtig.

Schon ein altes syrisches Sprichwort sagt: Des Menschen Schönheit liegt in der Gesundheit seiner Haut und sein Elend in ihrer Krankheit. Ein Beispiel aus dem Alten Testament erzählt von Hiob, einem wohlhabenden Mann, der von Gott schwer geprüft wird: Er verliert seine Familie, seinen Besitz und wird zum Aussätzigen. Seine Freunde stehen ihm nicht bei, sondern werfen ihm sündhaftes Verhalten als Grund für sein Hautleiden vor.

Schuld- und Schamgefühle begleiten Patienten oft ein Leben lang. Sie fühlen sich stigmatisiert und abgelehnt. Sichtbare und schwere Hauterkrankungen verursachen oft einen unerträglichen Leidensdruck. Das nagt am Selbstwertgefühl. Kontaktängste und depressives Rückzugsverhalten können die Folgen sein.

„**Psoriasis** wird beispielsweise von den Erkrankten physisch und psychisch mindestens ebenso einschränkend, ja mitunter schlimmer erlebt als zahlreiche andere schwerwiegende Leiden wie Krebs, Depression oder Diabetes“, berichtet Prim. Auböck. „Psoriasispatienten entwickeln aber im Laufe ihrer Krankheit offenbar eine ganz besondere Art der Bewältigungsstrategie, die ihren den Umgang mit jenen Mitmenschen erleichtert, aus

deren Gesichtsausdruck ihnen Ablehnung und Ekel entgegenschlägt: Zeigt man gesunden Kontrollpersonen Bilder von menschlichen Gesichtern, die Abscheu ausdrücken, kann man mittels so genannter funktionaler Magnetresonanztomographie (MRI) eine deutliche Aktivierung eines bestimmten Bereiches im Gehirn erkennen. Bei Psoriasispatienten dagegen ist die Reaktion abgeschwächt.

Das bedeutet, dass bei Betroffenen die Wahrnehmung offenbar blockiert, um sich damit vor noch größerem emotionalen Leidensdruck zu schützen.“

 Mehr INFOS auf www.krone.at/gesund

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

HILFE IN ALLEN LEBENSLAGEN **Die wichtigsten Kontakte in NÖ**

NOTRUF

122 Feuerwehr

133 Polizei

144 Rettung

112 Euronotruf

140 Bergrettung

141 Ärztenotdienst

0800 133 133 Notruf für Gehörlose

128 Gasgebrechen

123 ARBÖ

120 ÖAMTC

1455 Apothekennotruf

01/4064343 Vergiftungsnotruf

IN NOT- UND AUSNAHMESITUATIONEN

142 Telefonseelsorge

**0800 20 20 16 Krisentelefon des NÖ
Hilfswerks**

**02266/71773 Psychosoziale Zentren
(für psychisch kranke Menschen und ihre
Angehörigen)**

**02742/844-501 Psychosozialer Dienst
der Caritas der Erzdiözese St. Pölten**

**01/5444479 Psychosozialer Dienst der
Caritas der Erzdiözese Wien**

ANGEBOTE FÜR IHRE GESUNDHEIT
02742/22655 »tut gut« - Hotline

PFLEGE – ANGEBOTE

02742/9005-9095 Pflege-Hotline Land NÖ

02236/860131 Landesverband Hospiz NÖ

02742/90600 NÖ Hilfswerk

02622/82200-0 NÖ Volkshilfe

02742/844 Caritas der Erzdiözese St. Pölten

01/87812-340 Caritas der Erzdiözese Wien

02272/604-607 Rotes Kreuz NÖ

HILFE FÜR FAMILIEN

**07482/44579, 0676/83844603 Familien-
betreuung der Caritas der Erzdiözese St.
Pölten**

**01/5443751 Familienbetreuung der Caritas
der Erzdiözese Wien**

02742/79990, 0800 202 099

**Kinderbetreuungshotline von Family Business
02742/353510 Ehe-, Partner-, Familien- und
Lebensberatung der Caritas der Erzdiözese St.
Pölten**

**02742/9005-1-9005 Erste Hilfe bei
Verschuldung**

HILFE FÜR FRAUEN

0800 800 810 NÖ Frauentelefon

07472/66500 Frauenhaus Amstetten

02252/255036 Frauennotwohnung Baden

02822/52271 Frauennotwohnung Gmünd

02952/2182 Frauen-WG Hollabrunn

02572/5088 Frauenhaus Mistelbach

02236/46549 Sozialhilfezentrum Mödling

02635/68971 Frauenhaus Neunkirchen

02742/366514 Frauenhaus St. Pölten

0676/68044582 Frauenwohnheim St. Pölten

02622/88066 Frauenhaus Wiener Neustadt

02622/38525 Frauenwohnhaus

Weiberwirtschaft Wiener Neustadt

Gewaltschutzzentren:

02742/31966 Amstetten

02622/24300 Bruck/Leitha

02742/31966 St. Pölten

02822/ 53003 Waidhofen/Thaya

02622/24300 Wiener Neustadt

02822/53003 Zwettl

HILFE FÜR KINDER

147 Rath auf Draht

0800 567 567 Kindernotruf

142 14 Kidsline der Telefonseelsorge

02742/9005-16379 Kinder- und

Jugendanwaltschaft Niederösterreich

**02742/280-3333 Schulpsychologische
Telefonberatung**

LANDESKLINIKEN - WALDVIERTEL

ALLENTSTEIG

Telefon - 02824/2235-0

E-Mail: office@allentsteig.lknoe.at
www.allentsteig.lknoe.at

GMÜND

Telefon - 02852/9004-0

E-Mail: office@gmuend.lknoe.at
www.gmuend.lknoe.at

HORN

Telefon - 02824/2235-0

E-Mail: office@horn.lknoe.at
www.horn.lknoe.at

WAIDHOFEN/THAYA

Telefon - 02842/9004-0

E-Mail: office@waidhofen-thaya.lknoe.at
www.waidhofen-thaya.at

ZWETTL

Telefon - 02822/9004-0

E-Mail: office@zwettl.lknoe.at
www.zwettl.lknoe.at



LANDESKLINIKEN - MOSTVIERTEL

AMSTETTEN

Telefon - 07472/9004-0

E-Mail: office@amstetten.lknoe.at
www.amstetten.lknoe.at

MAUER

Telefon - 07475/9004-0

E-Mail: office@mauer.lknoe.at
www.mauer.lknoe.at

MELK

Telefon - 02752/9004-0

E-Mail: office@melk.lknoe.at
www.melk.lknoe.at

SCHEIBBS

Telefon - 07482/9004-0

E-Mail: office@scheibbs.lknoe.at
www.scheibbs.lknoe.at

WAIDHOFEN/YBBS

Telefon - 07442/9004-0

E-Mail: office@waidhofen-ybbs.lknoe.at
www.waidhofen-ybbs.lknoe.at



LANDESKLINIKEN - WEINVIERTEL

MZ GÄNSERNDORF

Telefon - 02282/9004-0

E-Mail: office@mistelbach.lknoe.at
www.mistelbach.lknoe.at

HOLLABRUNN

Telefon - 02952/9004-0

E-Mail: office@hollabrunn.lknoe.at
www.hollabrunn.lknoe.at

KORNEUBURG

Telefon - 02262/9004-0

E-Mail: office@korneuburg.lknoe.at
www.korneuburg.lknoe.at

MISTELBACH

Telefon - 02572/9004-0

E-Mail: office@mistelbach.lknoe.at
www.mistelbach.lknoe.at

STOCKERAU

Telefon - 02266/9004-0

E-Mail: office@stockerau.lknoe.at
www.stockerau.lknoe.at



LANDESKLINIKEN - NÖ MITTE

KLOSTERNEUBURG

Telefon - 02243/9004-0

E-Mail: office@klosterneuburg.lknoe.at
www.klosterneuburg.lknoe.at

KREMS/DONAU

Telefon - 02732/9004-0

E-Mail: office@krems.lknoe.at
www.krems.lknoe.at

LILIENFELD

Telefon - 02762/9004-0

E-Mail: office@lilienfeld.lknoe.at
www.lilienfeld.lknoe.at

ST. PÖLTEN

Telefon - 02742/9004-0

E-Mail: office@stpoelten.lknoe.at
www.stpoelten.lknoe.at

TULLN

Telefon - 02272/9004-0

E-Mail: office@tulln.lknoe.at
www.tulln.lknoe.at



LANDESKLINIKEN-THERMENREGION

BADEN

Telefon - 02252/9004-0

E-Mail: office@baden.lknoe.at

www.baden.lknoe.at

HAINBURG

Telefon - 02165/9004-0

E-Mail: office@hainburg.lknoe.at

www.hainburg.lknoe.at

HOCHEGG

Telefon - 02644/6300-0

E-Mail: office@hochegg.lknoe.at

www.hochegg.lknoe.at

MÖDLING

Telefon - 02236/9004-0

E-Mail: office@moedling.lknoe.at

www.moedling.lknoe.at

MÖDLING - HINTERBRÜHL

Telefon - 02236/9004-7612

NEUNKIRCHEN

Telefon - 02635/9004-0

E-Mail: office@neunkirchen.lknoe.at

www.neunkirchen.lknoe.at

WIENER NEUSTADT

Telefon - 02622/9004-0

E-Mail: office@wienerneustadt.lknoe.at

www.wienerneustadt.lknoe.at



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

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

Viel Spaß beim lösen wünscht **HansiB!**

(Lösungen auf Seite 10)



„GARTEN“

„Auf geht's in den Gartenfrühling“

Die Tage werden länger, das Grün beginnt zu sprießen. Mit den ersten Sonnenstrahlen freuen wir uns auf die kommende Saison im Garten.

➤ Mit ihrem Buch „Mein Stückchen Erde“ (Christian Brandstätter Verlag) spricht Angelika Starkl die Liebhaber des Gartens an. Die Fotografin Rita Newman hat sie mit der Kamera durch den Garten und auf die Felder begleitet – Bilder voller Stimmungen, die von der Lebensfreude und Gartenlust auf dem Stück Erde im Weinland erzählen. Neben der Gärtnerin und Floristin kommt auch die Lyrikerin nicht zu kurz. Die Gedichte und Sprüche im Bildband künden mit Herz und Hirn von einer Seele, die mit der Natur zutiefst verbunden ist.

➤ **Februar** – Trockene Äste wegschneiden, Kernobst auslichten. Johannisbeeren, Stachelbeeren, Kirschen und Zwetschken jetzt pflanzen. Im Gemüsebeet den Boden lockern, Kompost oder organische Dünger einarbeiten. Bohnen ab Ende Februar im Freien aussäen. Gemüse und Blumensamen auf der Fensterbank oder im Frühbeet vortreiben. Zimmerpflanzen umtopfen.

➤ **März** – Stauden, Rosen, Gehölze, Obst, Bäume und Zwiebelblumen pflanzen, sobald der Boden „offen“ ist. Frühlingsblühende Sträucher erst nach der Blüte schneiden. Rasen vertikutieren. Apfel- und Birnbäume auslichten. Stauden zurückschneiden. Boden im Gemüsebeet für Pflanzung herrichten, Kompost einarbeiten. Spinat- und Karottensamen jetzt aussäen. Gemüsesetzlinge zunächst unter Folie oder Glashaus vorziehen. Stiefmütterchen, Primeln, Vergissmeinnicht oder Bellis setzen.

➤ **April** – Rosen zurückschneiden, wenn die Forsythien blühen. Teiche reinigen. Unkraut jäten. Den Garten gut eingießen. Beste Pflanzzeit für Brombeeren, Marillen, Wein, Himbeeren, Pflirsche und Erdbeeren. Salatpflanzen, Kohlrabi, Brokkoli, Karfiol, Lauch und Zwiebeln ins Gemüsebeet setzen. Gemüsesamen ab Ende April direkt ins Freiland sähen. Kübelpflanzen auswintern und vorerst im Schatten an die Sonne gewöhnen.

➤ **Mai** – Kletterpflanzen, Sommerblumen und Kräuter auf dem Balkon einsetzen. Rasen auf 4-5 Zentimeter schneiden und düngen. Gemüse pikieren (ausdünnen). Nach den Eisheiligen frostempfindliche Gemüse wie Zucchini, Mangold und Tomaten aussetzen. Auf Mischkulturen achten: Zu Tomate, Gurke und Zucchini passen Tagetes, Ringelblumen und Kapuzinerkresse. Karotten zwischen Zwiebeln setzen, Kohl wird mit Zeller und Lauch gepflanzt

➤ **Juni** – Tomaten düngen und ausgeizen. Ab dem 24. Juni (Johannistag) die Laubhecken schneiden! Erdbeeren mit Stroh mulchen, Oregano ernten, Beete durchlüften, Rasen alle 5 Tage mähen, Blütenreste der Rhododendren ausbrechen, Rittersporn schneiden. Verwelkte Blüten an Rosen abzwicken, um zweiten Flor zu sichern.

Quelle **KRONEN ZEITUNG** - „Mein Stückchen Erde“ von Angelika STARKL!

„BACKEN“

„Sachertorte aus Wien“



Zutaten: 15 dag Butter, 6 Eier, 20 dag Marillenmarmelade, 15 dag Mehl, 2 Becher Sacherschokoladenglasur, 15 dag Schokolade, 10 dag Staubzucker, 15 dag Zucker

Zubereitung: Eier trennen und Eiklar mit Zucker zu glänzendem Schnee schlagen. Zimmerwarme Butter mit Staubzucker schaumig rühren. Nach und nach Dotter einrühren. Schokolade schmelzen und unter die Buttermasse rühren.

Eischnee auf den Teig geben, Mehl darübersieben und beides vorsichtig unterziehen. Sofort in Springform füllen, die mit Backpapier ausgelegt ist. Im vorgeheizten Backrohr bei 180 Grad ca. 1 Stunde backen. Torte erkalten lassen, aus der Form lösen, einmal

horizontal durchschneiden.

Mit Marillenmarmelade bestreichen und wieder zusammensetzen.

Mit Sacherschokoladenglasur bestreichen und mind. 3 Stunden kühl stellen.

Gutes Gelingen wünscht **HansiB!**

Brief an meine Krankheit Oder „Wie ich zum Schreiben kam“

Du bist eine Symbiose mit mir eingegangen. Vor langer Zeit schon von mir unbemerkt – auch ungebeten, wie ein blinder Passagier hast du dich bei mir eingenistet lange bevor du dich bemerkbar gemacht hast, schmerzlich – mich mit aller Kraft in die Knie zwingend.

Ich war plötzlich deine Beute aber ich kämpfte - ich schlug um mich im verzweiferten Versuch wieder von dir loszukommen.

Doch du hast es nicht zugelassen- wie eine Krake hast du deine vielen Arme um mich gelegt und jeden Tag hast du mir neue Seiten von dir gezeigt, die mir ganz und gar nicht gefielen.

Du hast mir mein gewohntes Leben genommen Stück für Stück – jeden Tag ein bisschen mehr.

Manchmal hast du mir trügerische Sicherheit vorgegaukelt nur - um von einem Moment auf den anderen deine Macht umso stärker auszuspielen.

Ich hasste dich denn ich fühlte mich dir hilflos ausgeliefert. – Bis ich eines Tages beschloss mich mit dir zu arrangieren – aus den Resten meiner Selbst habe ich versucht Neues zu schaffen – so kam ich zum „Schreiben!“

Ich durchschaue dich auch heute noch nicht und die Überraschungen - die du mir bereitest machen mir oft zu schaffen.

Doch ich kenne dich jetzt etwas besser, ich weiß auch – das du nach menschlichem Ermessen immer zu meinem Leben gehören wirst, aber - mein Leben gehört trotzdem wieder mir.

Dies ist meine Geschichte, sie könnte auch Ihre sein.

Danke an Frau Elisabeth HOFBAUER für die Beiträge!

Die Gedichtbände „Schmetterlinge für die Seele“, „Blüten des Regenbogens“ und „Zuckerl für's Gmüt“ kann man bei Frau Elisabeth HOFBAUER bestellen.

Telefon: **02856/ 24 00**

E-Mail: ehweittra@aon.at

Bei Bestellung eines Buches zzgl. € 2,-- Versandkosten!

Der angetrunkene Fahrer säuselt:
"Ich habe nur Tee getrunken."
Darauf der Polizist: "Dann haben Sie mindestens 1,8 Kamille ..."

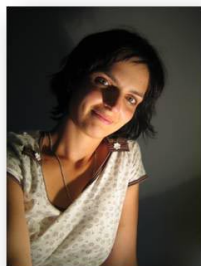


📖 Buchtipps 📖

Die Geschichte eines Mädchens

Wie eine Jugendliche ihre Depressionen überwindet
(von Silvia Kirschner)

ISBN: 3837063488



Mit Tränen, die vor Kummer nicht ans Tageslicht kommen, mit Gefühlen, die im Dunkeln verschlossen bleiben, hat Maria zu kämpfen. Von Kindheit an muss sie immer wieder düsteren Stimmungen widerstehen. Maria verdrängt diese, um ihrer Familie und ihren Freunden weiterhin das

immer lustige und einfallreiche Mädchen vorzuspielen, das alle so lieben. Doch die Schauspielerei zehrt an ihren Kräften. Immer öfter wird sie nun auch von körperlichen Problemen heimgesucht, deren Ursachen unklar bleiben. Der wahre Grund: Maria leidet an chronischen Depressionen. Schließlich versucht sie den Druck auf ihrer Seele zu kompensieren und es kommt so, wie es wohl kommen musste: sie fügt sich selbst Verletzungen zu...

Zur Autorin: Die Autorin Silvia Kirschner, geboren 1980 in Oberösterreich, erzählt in dem aktuellen Werk "Die Geschichte eines Mädchens" eine wahre, ihr zugetragene Leidensgeschichte, die sich besonders durch den kulturellen Wert ihrer Botschaft auszeichnet. Die dreifache Mutter berichtet mittels Erzählungen und Tagebuchausschnitten über tiefgründige Details der leider immer häufiger auftretenden Bevölkerungskrankheit: der Depression.

Barfuss zur Quelle

Gedanken für Menschen im Burnout
(von Petra Hillebrand)

ISBN 978-3-7022-3242-9

Das Geschenkbuch für Menschen mit Burnout

Immer mehr Menschen sind ausgebrannt und müssen deshalb in den Krankenstand gehen. Dieses Geschenkbuch drückt mit einfühlsamen

Texten und stimmungsvollen Bildern den emotionalen Ausnahmezustand der Betroffenen aus. So können verschüttete Gefühle, Hoffnungen und Visionen an die Oberfläche kommen, damit die Innen- und Außenwelt neu wahrgenommen wird. Erste Schritte, die Hoffnung aufkeimen lassen ...



Zur Autorin: Petra Hillebrand, geb. 1972, Diplomsozialarbeiterin an der Universitätsklinik für Frauenheilkunde in Innsbruck, ausgebildete Hospizbegleiterin, Mitglied beim Kameraclub Inzing, beim Tyrolia Verlag veröffentlichte sie auch noch „Kurzgeschichten für Feiern und Gottesdienste“ (Texte für Hochzeit, Taufe, Trauerfeier), „Zu Bethlehem in jener Nacht“ (Krippenspiele und Kindertheater für die Advent- und Weihnachtszeit)

SPRUCH DES MONATS

Nicht gestern, nicht morgen – es gibt nur einen Zeitpunkt, an dem du das Glück, antriffst:

in diesem Augenblick!

„BEITRÄGE“

Wenn auch Sie ähnliche Beiträge wie Büchertipps, hörensvalue CDs, Filme oder ähnliches kennen, und diese mit anderen Menschen und Betroffenen teilen möchten, so senden Sie einfach ein Mail an:

SHG-Wolkenlos-Horn@inode.at

Johann BAUER

A-3571 Gars/Thunau, Am Schloßberg 174

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





➤ AUFLÖSUNG „SUDOKU“ Seite 7

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

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

christianwinkler.at

„Fasziniert, begeistert, berührt;
von der Idee des Lebens!“

In der Februar Ausgabe des Newsletter wurde bei dem Text von **Christian WINKLER** eine falsche Mailadresse angeführt, die richtig lautet:

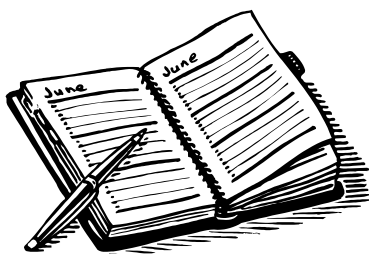
winkler-christian@gmx.net

Bei mehr Interesse zu den Texten und Bildern von Christian Winkler besuchen Sie die Webseite von **Christian WINKLER**:

www.christianwinkler.at



TERMINE



Nächste Gruppentreffen/Aktivitäten:

Mittwoch, 06.März 2013
„Besuch des SOLE-FELSEN-BAD Gmünd“
Donnerstag, 14.März 2013
Mittwoch, 20.März 2013
„SPIELABEND“
Donnerstag, 28.März 2013
„VORTRAG“
Donnerstag, 11.April 2013
„IMPULSVORTRAG“
Donnerstag, 25.April 2013

Gruppentreffen/Aktivitäten um 19:00 Uhr im Landesklinikum Waldviertel HORN Festsaal
 5.Stock oder Gruppenraum AULA - Informationen auch unter www.hansib.at/horn.php

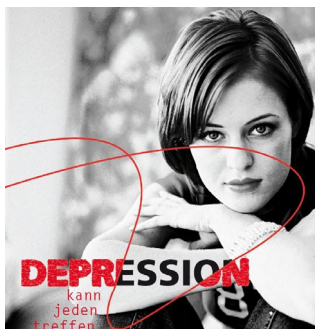
Selbsthilfegruppe für seelische Gesundheit



Mittwoch, 06.März 2013

BESUCH SOLE-FELSEN-BAD-GMÜND

Treffpunkt
HORN – Parkplatz EKZ (vor C&A)
um 17:00 Uhr
Abfahrt nach Gmünd um 17:30 Uhr
Preis Badbesuch: € 14,--
(4 Stunden)
Um Anmeldung bis 05.03.2013 wird gebeten!
Information: Johann Bauer
Mobil: 0664/ 270 16 00
E-Mail: SHG-Wolkenlos-Horn@inode.at



Dienstag, 12.März 2013

**DISKUSSIONSABEND
BARRIEREFREIES WOHNEN**

Referent: Architekt DI Albert FÜRTH
AK Korneuburg
A-2100 Korneuburg, Gärtnergasse 1
um 18:00 Uhr
Veranstalter KOBV Korneuburg

Samstag, 09.März 2013

NÖGKK - FRAUENGESUNDHEITSTAG

von 09:00 Uhr bis 17:00 Uhr
Stadthalle Gänserndorf
A-2230 Gänserndorf, Hans-Kudlich-Gasse 28
Eintritt für alle Besucher/innen frei!
Auch Männer sind herzlich willkommen!

Mittwoch, 20.März 2013

SPIELABEND

um 19:00 Uhr
Spielleitung: Johann BAUER
Landeskrinikum Waldviertel Horn
A-3580 Horn, Spitalgasse 10
Besprechungsraum AULA
Information: Johann Bauer
Mobil: 0664/ 270 16 00
E-Mail: SHG-Wolkenlos-Horn@inode.at

Donnerstag, 21.März 2013

**VORTRAG
„DEPRESSION KANN JEDEN TREFFEN“**

Referent: Dr. Christian KORBEL
RAIKA-Saal 1.Stock
um 19:00 Uhr
A-3263 Randegg, Randegg 75
Veranstalter: Gesunde Gemeinde Randegg

Donnerstag, 21.März 2013

**VORTRAG
„DEPRESSION KANN JEDEN TREFFEN“**

Referenten: Dr. Irina TASCHLER
DSA Klaus HELMREICH
Pfarrhof – Lindenhof (Cafeteria)
um 18:30 Uhr
A-3820 Raabs/Thaya, Oberndorf 7
Veranstalter: Pfarre Raabs/Thaya

Donnerstag, 28.März 2013

**VORTRAG
„SICHERE ARZNEIMITTELEINNAHME“**

Referentin: Mag. pharm. Eva LEODOLTER
Landeskrinikum Waldviertel Horn
um 19:00 Uhr
A-3580 Horn, Spitalgasse 10
Veranstalter: Selbsthilfegruppe für seelische
Gesundheit „WOLKENLOS“ Horn
Information: Johann Bauer
Mobil: 0664/ 270 16 00
E-Mail: SHG-Wolkenlos-Horn@inode.at

Zeit ist Geld

Aber die Gleichung
stimmt nicht.
Die Leute mit viel Zeit
haben kein Geld,
und die Reichen
sind eilig.
(H. Speerl)

★★★ SPONSOR ! ★★

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



Caritas
Diözese St. Pölten

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