



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

„In der Liebe wirkt nichts so überzeugend wie eine kühne Dummheit!“

**(Honoré de BALZAC * 20. Mai 1799 in Tours, † 18. August 1850 in Paris,
war ein französischer Schriftsteller.)**



10. MAI - MUTTERTAG

HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH ZUM MUTTERTAG

*Sei mir gegrüßt, du lieber Mai,
mit Laub und Blüten mancherlei!
Seid mir gegrüßt, ihr lieben Bienen,
vom Morgensonnenstrahl beschienen!
Wie fliegt ihr munter ein und aus
in Imker Dralles Bienenhaus
und seid zu dieser Morgenzeit
so früh schon voller Tätigkeit.
Für Diebe ist hier nichts zu machen,
denn vor dem Tore stehn die Wachen.
Und all' die wacker'n Handwerksleute
die hauen, messen stillvergnügt,
bis daß die Seite sich zur Seite
schön sechsgeeckt zusammenfügt.
Schau! Bienenlieschen in der Frühe
bringt Staub und Kehricht vor die Tür;
Ja! Reinlichkeit macht viele Mühe,
doch später macht sie auch Pläsier.*

Wilhelm BUSCH (1832-1908)



Liebe Leserinnen und Leser!

☞ In den letzten Wochen hat sich mit der Corona Epidemie unser Leben völlig verändert. Keine Gruppentreffen, keine sozialen Kontakte, kein Treffen mit Familienangehörigen, kein Treffen mit Freunden, als das, war für jeden von uns unvorstellbar, dennoch sind wir jetzt genau in dieser Situation. Ich selbst bin seit Beginn der Corona-Krise allein mit meinem Hund „Marley“ in meiner Wohnung, ich werde aber gut (Einkauf, Medikamente, Essen) betreut. Langsam machen sich gewisse Körperteile durch zu wenig Bewegung bemerkbar, die 4-5 Runden mit dem Hund und ein wenig Gymnastik können dies auch nicht ausgleichen. Das alleine sein geistert schon manchmal in meinem Kopf herum und meine Stimmung ist am Nullpunkt, doch ich weiß mir immer etwas zum anfangen, außerdem telefoniere ich dann viel mit anderen Leuten. (Lesen

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

(Fortsetzung von Seite 1)

Ich bekomme auch viel Anrufe von anderen Menschen und Betroffenen, die in einer ähnlichen Lage sind, wie ich. Auch wenn es mir mit der ganzen Situation Physisch und Psychisch nicht sehr gut geht, bin ich der Meinung das die strengen Maßnahmen unserer Regierung notwendig waren um nicht genau in so eine Situation von anderen Ländern zu kommen. Auch glaube ich das viele die Situation genauso wie ich erleben und der selben Meinung über die Maßnahmen sind. Ich will aber auch die unvernünftigen Menschen unter uns ansprechen, deren Verhalten, sich nicht an die vorgegebenen Maßnahmen zu halten, überhaupt nicht verstehe. Jeder Mensch hat das Recht auf Leben, auch die alten, gebrechlichen und Kranken Menschen unter uns. Die nächsten Monate werden nicht leicht für uns sein, es wird viele Einschränkungen geben, aber mit dem Motto: „Schau auf dich, schau auf mich“ werden wir diese Krise gemeinsam überstehen.

Leider ging genau zu Beginn der Corona Epidemie die Festplatte meines Computers kaputt, daher konnte ich keinen Newsletter für den April erstellen. Nach Kauf eines neuen Computer und Neuinstallation der Software ist es mir wieder möglich den Newsletter zu erstellen.

(Johann BAUER - Redaktion Newsletter)

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 101 des Newsletter zu präsentieren. Vielen Dank!



SELBSTHILFE SEELISCHE GESUNDHEIT © 2020

INHALT DIESER AUSGABE

Zitat „Honoré de Balzac“

Gedicht „Wilhelm Busch“

(Seite 1)

„Worte zur Corona-Krise“

(Seite 1/2)

„Worte des Redakteurs“

„Inhaltsangabe“

(Seite 2)

**„Virtuell auf die Seele
einwirken“**

(Seite 3)

„Mal sehen-denn wer weiß?“

- eine weise Geschichte

(Seite 3/4)

„NÖ Monitoringausschuss“

(Seite 4/5/6)

„Kurz Witz“

(Seite 6)

„Für Sie das Beste!“

(Seite 7/8)

„Übersehene Geschwister“

„Quiz“

(Seite 8)

„Sudoku“

„Kreuzworträtsel“

(Seite 9)

**„Bewegungskick aus dem
Stimmungstief“**

(Seite 9/10)

Rezept

„Aprikosen-Joghurt-Torte“

(Seite 10/11)

„Spruch des Monats“

„Beiträge“

(Seite 11)

Buchtipps „Mein Fall“

(Seite 12)

Gedicht U-Bahn Karli

(Seite 12)

„Nächte Ausgabe“

Auflösungen

„Quiz“

„Sudoku“

„Kreuzworträtsel“

„Sponsoren“

„Impressum“

(Seite 13)

GESUND

**„VIRTUELL AUF DIE SEELE
EINWIRKEN“**

(von Dr. Eva GREIL-SCHÄHS)

**Mit Spezialbrille gelingt das
Visualisieren von schönen
Bildern sowie Entspannung
leichter.**

⇒ **Stellen** Sie sich vor, Sie gehen an einem Strand entlang!“ oder „Sie befinden sich gedanklich neben einem plätschernden Bach in den Alpen. Atmen Sie die frische Luft tief ein!“

⇒ **Wer** schon einmal eine Sitzung bei einem Coach, Therapeuten oder Psychologen hatte, kennt solche Visualisierungen. Mit bildhaften Texten und ruhiger Stimmführung soll die Vorstellung schöner, angenehmer Orte unterstützt werden. 97 Prozent der Therapeuten arbeiten damit, um die Klienten auf die Behandlung einzustimmen. Die Anleitungen finden sich außerdem oft als Beginn vieler Entspannungs-CDs. Um diese

Beruhigung, das Loslösen vom Alltag, geht es deshalb auch, wenn derartige Bilder im Kopf aufgerufen werden sollen.

⇒ **Leichter** und schneller funktioniert das, wenn eine VR-Brille (vermittelt virtuelle Realität in 3D) ins Spiel kommt.

„Bilder, Situationen und Szenen können auf diese Weise viel intensiver erlebt werden. Schließlich nimmt das Gehirn diese als wahr war“, bekräftigt der Wiener Neurobiologe und Gehirnforscher Dr. Marcus Täuber. „Bereits nach drei Minuten mit der Brille zeigen sich Effekte. Der Stresspegel sinkt messbar, das vegetative Nervensystem entspannt sich, weniger Stresshormone werden ausgeschüttet. Auch die Herzaktivität zeigt sich ausgeglichener.“ Je öfter auf diese Weise „geübt“ wird, desto leichter gelingt das Abrufen angenehmer Bilder und somit die Entspannung später sogar ohne virtuelles Hilfsmittel.

⇒ **Experten** haben bestätigt, dass Wasser sowie grüne Farbtöne positive Wirkung auf das Nervensystem haben. Auch

zeigen Untersuchungen, dass man sich nach einem „Naturerlebnis“ besser konzentrieren kann. Diese Effekte lassen sich nun einfach mit der modernen Technik zunutze machen.

**Entspannen ist nicht immer
draußen möglich**

⇒ **„Natürlich** wäre es ideal, sich in die Natur zu begeben, wenn man abschalten oder sich sammeln möchte“, gibt Mentalcoach Michael Altenhofer aus Wien zu. „Doch wir haben leider nicht das Meer vor der Haustüre, und Gebirgsflüsse sind meist nicht immer schnell zu erreichen. Deshalb kann man hier hochauflösende VR-Brillen sinnvoll einsetzen.“ Er und Dr. Täuber konzipieren deshalb eine Aus- und Weiterbildung zum Thema.

⇒ **Künftig** sollen verschiedenste Programme erhältlich sein, etwa ein Training für schüchterne Singles, jemanden anzusprechen oder auch die VR-Brille zur Burnout-Prophylaxe zu nutzen.

**Mal sehen - denn wer weiß? -
eine weise Geschichte
Anregende Worte zum Nachdenken
und zum Weiterschenken**

⇒ Es war einmal ein alter Mann, der zur Zeit Lao Tses in einem kleinen chinesischen Dorf lebte. Der Mann lebte zusammen mit seinem einzigen Sohn in einer kleinen Hütte am Rande des Dorfes. Ihr einziger Besitz war ein wunderschöner Hengst, um den sie von allen im Dorf beneidet wurden. Es gab schon unzählige Kaufangebote, diese wurden jedoch immer

strickt abgelehnt. Das Pferd wurde bei der Erntearbeit gebraucht und es gehörte zur Familie, fast wie ein Freund.

⇒ Eines Tages war der Hengst verschwunden. Nachbarn kamen und sagten: "Du Dummkopf, warum hast du das Pferd nicht verkauft? Nun ist es weg, die Ernte ist einzubringen und du hast gar nichts mehr, weder Pferd noch Geld für einen Helfer. Was für ein Unglück!" Der alte Mann schaute sie an und sagte nur: "Unglück - Mal sehen, denn wer weiß? Das Leben geht seinen eigenen Weg, man soll nicht urteilen und kann nur vertrauen."

↪ Das Leben musste jetzt ohne Pferd weitergehen und da gerade Erntezeit war, bedeutete das unheimliche Anstrengungen für Vater und Sohn. Es war fraglich ob sie es schaffen würden, die ganze Ernte einzubringen.

↪ Ein paar Tage später, war der Hengst wieder da und mit ihm war ein Wildpferd gekommen, das sich dem Hengst angeschlossen hatte. Jetzt waren die Leute im Dorf begeistert. "Du hast Recht gehabt", sagten sie zu dem alten Mann. Das Unglück war in Wirklichkeit ein Glück. Dieses herrliche Wildpferd als Geschenk des Himmels, nun bist du ein reicher Mann..." Der Alte sagte nur: "Glück - Mal sehen, denn wer weiß? Das Leben geht seinen eigenen Weg, man soll nicht urteilen und kann nur vertrauen."

↪ Die Dorfbewohner schüttelten den Kopf über den wunderlichen Alten. Warum konnte er nicht sehen, was für ein unglaubliches Glück ihm widerfahren war? Am nächsten Tag begann der Sohn des alten Mannes, das neue Wildpferd zu zähmen und zuzureiten. Beim ersten Ausritt warf ihn dieses so heftig ab, dass er sich beide Beine brach. Die Nachbarn im Dorf versammelten sich und sagten zu dem alten Mann: "Du hast Recht gehabt. Das Glück hat sich als Unglück erwiesen, dein einziger Sohn ist jetzt ein Krüppel. Und wer soll nun auf deine

alten Tage für dich sorgen?' Aber der Alte blieb gelassen und sagte zu den Leuten im Dorf: "Unglück - Mal sehen, denn wer weiß? Das Leben geht seinen eigenen Weg, man soll nicht urteilen und kann nur vertrauen."

↪ Es war jetzt alleine am alten Mann die restliche Ernte einzubringen. Zumindest war das neue Pferd soweit gezähmt, dass er es als zweites Zugtier für den Pflug nutzen konnte. Mit viel Schweiß und Arbeit bis in die Dunkelheit, sicherte er das Auskommen für sich und seinen Sohn.

↪ Ein paar Wochen später begann ein Krieg. Der König brauchte Soldaten, und alle wehrpflichtigen jungen Männer im Dorf wurden in die Armee gezwungen. Nur den Sohn des alten Mannes holten sie nicht ab, denn den konnten sie an seinen Krücken nicht gebrauchen. "Ach, was hast du wieder für ein Glück gehabt!" riefen die Leute im Dorf. Der Alte sagte: " Mal sehen, denn wer weiß? Aber ich vertraue darauf, dass das Glück am Ende bei dem ist, der vertrauen kann."

Geschichte aus China
Verfasser/Autor: Unbekannt

Quelle: www.lichtkreis.at



NÖ MONITORINGAUSSCHUSS

NÖ Monitoring-Ausschuss startet in die 2. Funktionsperiode 2019 – 2025

Der NÖ Monitoring-Ausschuss konstituierte sich im Zuge seiner ersten Sitzung am 19. Februar 2020 und startete damit in seine 2. Funktionsperiode 2019 – 2025.

Rückblick auf 2013 - 2019

In Anwesenheit von Landesrätin Christiane Teschl-Hofmeister blickte die Ausschuss-Vorsitzende auf die Arbeit der vergangenen sechs Jahre zurück.

- 33 Arbeitssitzungen, darunter auch zweitägige Klausuren
- Begutachtung von ca. 120 Gesetzes- und Verordnungsentwürfen aus dem Blickwinkel von Menschen mit Behinderungen
- Erstellung von 38 ausführlichen Stellungnahmen
- Erarbeitung von Empfehlungen zu fünf Themen – u.a. inklusive Bildung, barrierefreies Baurecht, Partizipation, ...

- Mitwirkung bei der Erstellung eines gemeinsamen Berichtes aller österreichischen Monitoringstellen im Rahmen der 2. UN-Staatenprüfung Österreichs zur Umsetzung der UN-Behindertenrechtskonvention
- Durchführung von drei öffentlichen Sitzungen in den Jahren 2015, 2016 und 2018 zu den Themen: „Inklusiv Leben“, „Inklusive Bildung“ und „Barrierefreiheit im umfassenden Sinn“

Inhaltlich legte der NÖ Monitoring-Ausschuss somit seinen **Schwerpunkt auf die Themen Bildung, Baurecht, Soziales und Partizipation**. Zahlreiche Stellungnahmen und auch Empfehlungen befassten sich mit diesbezüglichen Gesetzesentwürfen; der Ausschuss wies beharrlich auf die Notwendigkeit hin, die Vorgaben der UN-Behindertenrechtskonvention umzusetzen und Menschen mit Behinderungen in allen Lebensbereichen eine gleichberechtigte Teilhabe zu ermöglichen.

Überreichung der Dekrete

Anschließend überreichte Landesrätin Teschl-Hofmeister die Bestellsdekrete an die wieder- und neubestellten Mitglieder und Ersatzmitglieder.

Die nächsten Schritte ...

Der NÖ Monitoring-Ausschuss wird seinen Bericht 2019 fertigstellen und seine

4. öffentliche Sitzung (voraussichtlich am 5. November 2020) vorbereiten. An solchen öffentlichen Sitzungen können alle interessierten Personen teilnehmen. Neben fachlichen Inputs ist im Rahmen von Themen-Tischen auch eine inhaltliche Beteiligung aller Teilnehmenden möglich.

Der NÖ Monitoring-Ausschuss

- ist unabhängig und weisungsfrei
- besteht aus 14 Mitgliedern/Ersatzmitgliedern - Selbst-VertreterInnen, Menschen aus Organisationen für Menschenrechte, VertreterInnen aus Organisationen für Menschen mit Behinderungen und Menschen aus Wissenschaft/Lehre
- arbeitet auf der Grundlage des UN-Übereinkommens über die Rechte von Menschen mit Behinderungen und des NÖ Monitoringgesetzes
überwacht die Einhaltung der Menschenrechte von Menschen mit Behinderungen im Bereich der NÖ Landeskompentenz:

Menschen mit Behinderungen müssen die gleichen Rechte haben wie alle anderen Menschen und gleichberechtigt und diskriminierungsfrei an allen Lebensbereichen teilhaben können.

Mitglieder und Ersatzmitglieder des NÖ Monitoring-Ausschusses 2019-2025

Dr.ⁱⁿ Christine ROSENBACH

Mag.^a Claudia GRÜBLER-CAMERLOHER

Andreas MÜHLBAUER

Sandra HERMANN

Harald ELLBOGEN

Johann BAUER

Mag.^a Johanna DENK

Josef SCHOISENGEYER

Johannes HOFER, MBA

Ronald SÖLLNER

Mag.^a Theresa HAMMER

MMag. Volker FREY

Mag. Dr. Erich LEHNER

Mag.^a Dr.ⁱⁿ Maria-Luise BRAUNSTEINER



NÖ MONITORING-AUSSCHUSS 2019 - 2025

vorne sitzend:

Andreas MÜHLBAUER, Sandra HERMANN

stehend von links nach rechts (Mitte):

**Mag. Dr. Erich LEHNER, Mag.^a Johanna DENK, Ing.ⁱⁿ Mag.ⁱⁿ Claudia GRÜBLER-CAMERLOHER,
LR Mag.^a Christiane TESCHL-HOFMEISTER, Dr.ⁱⁿ Christine ROSENBACH, Johann BAUER,
Ronald SÖLLNER, Mag.^a Dr.ⁱⁿ Maria-Luise BRAUNSTEINER**

stehend von links nach rechts (hinten):

MMag. Volker FREY, Mag.^a Theresa HAMMER, Johannes HOFER, MBA, Harald ELLBOGEN

Rückfragen und weitere Infos unter:

(02742 9005 DW 16212

E-Mail: POST.GBB@noel.gv.at; BLOG: noe-monitoringausschuss.at

<http://www.noel.gv.at/gleichbehandlung>

Quelle: „**Dr.ⁱⁿ Christine Rosenbach, Vorsitzende des NÖ MTA**“

Eine Frau ruft ihren Ehemann an: „Du Schatz, ich kann den Wagen nicht starten. Ich glaube es ist Wasser im Luftfilter.“

Ehemann: „Sitzt du gerade im Auto?“

Ehefrau: „Ja“

Ehemann: „Und wo bist du gerade?“

Ehefrau: „In dem kleinen Bach hinter unserem Haus!“



GESUND

„FÜR SIE DAS BESTE!“
(Österreichische Gesundheitskasse)



7,2 Millionen Menschen in Österreich sind seit Jänner 2020 bei einer einzigen, gemeinsamen Krankenkasse versichert - mit Leistungsharmonisierung zum Vorteil der Patienten.

⇒ **Gebietskrankenkassen** gehören seit 1.Jänner der Vergangenheit an: Wird beim nächsten Arztbesuch die e-card gesteckt, erscheint auf dem Bildschirm „Österreichische Gesundheitskasse“. Die ÖGK ist die neue Kraft im heimischen Gesundheitssystem und sichert die Versorgung von rund 7,2 Millionen Menschen im Lande auf weiterhin hohem Niveau.

⇒ „**Man** muss sich im Zuge der Umstellung um nichts kümmern“, verspricht Mag. Bernhard Wurzer, Generaldirektor der ÖGK. „Wer bisher bei einer Gebietskrankenkasse versichert war, übersiedelt gleichsam automatisch zur neuen Gesundheitskasse. Ebenso wie natürlich mitversicherte Angehörige.“

⇒ **Bei** den Leistungen gibt es eine entscheidende Veränderung: Sie sind ab jetzt in allen Bundesländern in wesentlichen Bereichen gleich. Angeglichen wurde allerdings nach oben: Es gilt für die Versicherten das jeweils beste

Modell!

⇒ **Im** Folgenden einige Wichtige Beispiele:

- Höchstgrenzen für Heilbehelfe und Hilfsmittel: Lag das Limit bisher etwa in Wien und Niederösterreich bei € 537,-. In Oberösterreich und Salzburg jedoch bei € 1432,-, so wurde nun für ganz Österreich auf € 1432,- angehoben.

- Krankengeld bekam man bisher in allen Bundesländern außer Oberösterreich für maximal 52 Wochen genehmigt. Nur in Salzburg galten 78 Wochen als Obergrenze. Nun wird das Krankengeld generell für maximal 78 Wochen gewährt.

- Bestand bisher für CT und MRT etwa in Wien, Oberösterreich und Vorarlberg eine Bewilligungspflicht, so wurde diese im ganzen Bundesgebiet nunmehr ausgesetzt.

15,3 Milliarden Euro stehen zur Verfügung

⇒ **Insgesamt** stehen für Leistungen rund 15,3 Milliarden Euro zur Verfügung. Teuerster Posten ist naturgemäß die Spitalsfinanzierung für stationäre Behandlung mit nahezu 4,5 Milliarden, gefolgt von ärztlicher Hilfe, Therapeutengruppen und Spitalsambulanzen mit etwa 3,9 Milliarden. Medikamente kosten jährlich knapp 3 Milliarden, Zahnbehandlung und Zahnersatz sowie Krankengeld je 880 Millionen. Für Gesundheitsförderung und Vorsorge sind 200 Millionen

vorgesehen.

⇒ **„Jeder** in der ÖGK Versicherte hat Anspruch auf gleich hochstehende Versorgung ohne Leistungsunterschiede zwischen den Bundesländern“, betont Generaldirektor Wurzer.

„Wir garantieren nicht nur ein flächendeckendes Leistungsangebot und damit Sicherheit im Krankheitsfall, sondern wollen in den kommenden Jahren für alle im Servicebereich die Business-Class in der Gesundheitsversorgung schaffen. Wir werden besser, damit für die Patienten alles gut bleibt...“

⇒ **Mit** dieser neuen Stärke steigt die ÖGK zu einer der größten gesetzlichen Krankenversicherungen Europas auf. Die Interessen der Patienten können nun noch besser als bisher vertreten werden. Schließlich plant die Gesundheitskasse seit 1.Jänner 2020 bundesweit und handelt noch näher bei den Menschen vor Ort. Auch weil die Chancen der Digitalisierung jetzt effektiver genützt werden können.

Viel Hilfreiches für die chronisch Kranken

⇒ **Viel** Hilfreiches geschieht etwa für chronisch Kranke. Die Versorgungsangebote werden so ausgebaut, dass Betroffene wirkungsvoller durch das System geführt werden. Zusätzlich werden schrittweise die Prozesse bei den chefärztlichen Bewilligungen vereinheitlicht.

sitzender Überleitungsausschusses. **Am** niedrigen Verwaltungsaufwand von 2,1% der Gesamtausgaben soll sich nichts ändern. „Verwaltung“ bedeutet ja in erster Linie persönlichen Kundenservice für 7,2 Millionen Versicherte an 139 Standorten in ganz Österreich, korrekte Abrechnung, Abwicklung des ganzen Leistungsspektrums sowie Versicherungsservice von der Beitragseinhebung über die

des e-card bis zur lebenslangen Partner Dokumentation des Versicherungsverlaufes für jeden Einzelnen.

DATEN & FAKTEN

- Keine Gebietskassen mehr, sondern nur noch die bundesweite Österreichische Gesundheitskasse (ÖGK)
- 7,2 Millionen Versicherte
- 12000 Mitarbeiter
- 20000 Vertragspartner (Ärzte, Therapeuten etc.)
- 271 Krankenanstalten als

● Über 100 eigene Gesundheitseinrichtungen und Ambulatorien

● Eine der größten Krankenversicherungen Europas

Seit 01.01.2020 ist die ÖGK unter der einheitlichen Telefonnummer +43 5 0766-0 erreichbar.

Antworten auf die wichtigsten Fragen findet man unter

www.gesundheitskasse.at

ERZIEHUNG

„ÜBERSEHENE GESCHWISTER“

(von Susanne ZITA)

Schwestern und Brüder psychisch Erkrankter bleiben mit ihren Bedürfnissen, Sorgen und ihrer Angst oft allein. Manche ein Leben lang. Sie spielen oft die zweite Geige und haben einen ausgeprägten Schutzinstinkt.

⇒ **Sie** sind die geborenen Funktionierer, Sonnenkinder, Vermittler zwischen Eltern und Geschwistern. Die Beziehung zu ihrem erkrankten Geschwister ist komplex - mal haben sie einen ausgeprägten Schutzinstinkt, mal hegen sie Gram. Manche hat die Verantwortung stark gemacht, andre fühlen sich ihrer Kinderheitsjahre beraubt.

⇒ **Jana Hauschild** gibt nun in den Buch „Übersehene Geschwister“ (Neuerscheinung im

Verlag Beltz) den erwachsenen Geschwistern eine Stimme. Denn mitunter brauchen sie selbst Hilfe. Mit großem Einfühlungsvermögen schildert die Psychologin Lebensabläufe, spürt den Gefühlen der Übersehenen nach und begleitet sie auf ihrem Weg zu sich selbst.

Wut, die sich irgendwann einmal Luft macht

⇒ **Außen** vor und doch mittendrin: „Manchmal fühlt es sich so an, als habe mein Bruder mir die Mutter weggenommen, als er krank wurde“, erzählt eine Betroffene. Ihren Ärger darüber kann sie aber nicht gegen ihn richten, er ist schließlich krank. Und auch bei der Mutter weiß Sie: Sie strengt sich schon genug an. Vielen geht es so wie mir. Sie werden zur Nebensache im Familiengefüge. Familientherapeuten und Selbsthilfegruppen für Angehörige psychisch Erkrankter (HPE) sind eine wichtige Unterstützung.



„DENKSPORT“ - „QUIZ“

- 1.) Die Schweiz hat eine Marine?
Richtig oder falsch?
- 2.) Welches Filmstudio wird von einem brüllenden Löwen repräsentiert?
- 3.) Die Litfaßsäule wurde von einem Buchdrucker erfunden?
Richtig oder falsch?

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



„DENKSPORT“ - „SUDOKU“



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

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

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)



KREUZWORTRÄTSEL

Senkrecht: 1 Donauzufluss, 2 chem. Element, 3 Abk. f. e. Monatsnamen, 4 int. Kfz-Zeichen Papua-Neuguinea, 5 Inhaltslosigkeit, 6 engl. Adelstitel, 7 Textzeichen, 8 altchinesischer Weiser, 9 König der Elfen, 10 Schlag (Mz.), 11 Schornstein, 12 Werkzeug, 13 Kosename der Großmutter

Waagrecht: 1 schauen, 2 gerade erst, 3 Teil der Woche, 4 Schaumwein, 5 Figur in „Wallenstein“, 6 Kreuzspinne bei „Biene Maja“, 7 Lehmziegel, 8 Landvermesser, 9 Kurzform: Body-Mass-Index, 10 Abfluss des Platensees, 11 für sich alleine, separat

	1		2		3		4
	1	5				6	
2					3		
	4			7			
				5	8		9
6	10		11				
			7			12	
8		13					
	9				10		
	11						

Viel Spaß beim Lösen wünscht **HansiB!**

(Lösung auf Seite 13)

BEWEGUNG

„BEWEGUNGSKICK AUS DEM STIMMUNGSTIEF“

(von Eva ROHRER)



Depressionen und Burn-out lähmen jegliche Antriebskraft. Zum Training motivieren, das bringt die Lebensenergie wieder zurück.

⇒ **Keine** Lust auf Sport haben Menschen, die völlig ausgebrannt sind oder/und unter Depressionen leiden. Oft schaffen sie nicht einmal, ein reduziertes Trainingsprogramm umzusetzen. Dabei wären gerade für diese Patienten sportliche Aktivitäten so wichtig, um die

hormone“ wieder anzukurbeln.

⇒ **Gedrückte** Stimmung, Konzentrationsstörungen, Freudlosigkeit, innere Unruhe, Schlafstörungen, aber auch körperliche Symptome wie Kopfschmerzen oder Magen-Darm-Beschwerden sind typische Anzeichen von Depressionen.

⇒ **Therapeutisch** steht eine längerfristige Einnahme von antidepressiv wirkenden Medikamenten zusammen mit psychotherapeutischen Maßnahmen im Vordergrund.

⇒ **Auch** soziales Kompetenztraining kann dazu beitragen, aus Überforderungssituationen herauszukommen. Dabei werden die zwischenmenschlichen Fähigkeiten gestärkt (Kontakte knüpfen, Durchsetzungsvermögen usw.).

⇒ **Ergänzend** müssen Betroffene auch lernen, ein angemessenes Verhältnis von Anspannung und Entspannung im Beruf und in der Freizeit zu erlernen.

⇒ **Sport** ist, wie eingangs erwähnt, ein wichtiges Standbein auf dem Weg aus der Negativspirale. Aber den Patienten fällt körperliche Anstrengung schwer. Wie motiviert man Betroffene am besten?

⇒ **Aus** vielen Studien ist ersichtlich, dass ein Einstieg über Walking, also schnelles Gehen, in landschaftlich schönen Gegenden und Rundstrecken sehr gut angenommen wird. Dies kann durch Radfahren oder langsames Joggen ergänzt werden, wenn Betroffene schon Vorerfahrung in diesen Sportarten haben. Manchmal lassen sich Patienten, die sich vor ihrer Erkrankung für Sportsportarten begeistern konnten, dafür wieder anregen.

Ängste sollten berücksichtigt werden

⇒ **Aber** beachten: Vielfach verbinden sie dies mit der Sorge, dass die Mannschaft aufgrund schlechter Leistung verlieren könnte und sie womöglich beschuldigt oder ausgelacht werden.

⇒ **Auf** jeden Fall ist Bewegung im Freien zu empfehlen, wobei längere Einheiten mit wechselnden Intensitäten und Dehnübungen bzw. auch leichter Gymnastik möglich sind.

⇒ **Im** Rahmen eines Reha-Aufenthaltes oder Burnout-Programmes fällt es oft leichter, gemeinsam in der Gruppe mit sportlichen Aktivitäten zu beginnen. Geschultes Personal hilft Ängste zu überwinden und Freude an Sport (wieder) zu entdecken.

⇒ **Auch** Angehörige können Motivationsarbeit leisten. Aber Sport nicht gegen Abneigung Betroffener erzwingen, sondern versuchsweise einfach nur gehen. So kann ein gemeinsamer Spaziergang die Lust auf Bewegung im Freien wecken und im wahrsten Sinne des Wortes ein erster Schritt sein. Stellen sich Erfolge ein, sind Betroffene meist bereit für mehr. 3-5 Trainingseinheiten pro Woche, besser aber täglich etwa 30 Minuten schnelleres Walking, Krafttraining mit Thera-Bändern bietet sinnvolle Ergänzung.

Quelle: **Kronen Zeitung „GESUND“**



APRIKOSEN-JOGHURT-TORTE

Zutaten: 1 Eiweiß (Größe M), 250 g Puderzucker, rote Lebensmittelfarbe, 45 g Butter, 75 g Mehl, 30 g Speisestärke, 1 TL Backpulver, 4 Eier (Größe M), 1 Päckchen Vanillin-Zucker, 190 g + 2 EL Zucker, Salz, 10 Blatt Gelatine, 1 Bio-Zitrone, 500 g Vollmilch-Joghurt, 400 g Schlagsahne, 1 Dose (850 ml) Aprikosen, 250 ml Maracujanektar, 50 g Mandelblättchen, Fett und Mehl, Backpapier, Einmal-Spritzbeutel, Plastik- oder Holzspieße

Zubereitung:

1.) Auf ein Blatt Backpapier je 10 große und kleine Schmetterlinge zeichnen. Eiweiß und Puderzucker mit den Schneebesen des Handrührgerätes verrühren. Guss halbieren und eine Hälfte mit Lebensmittelfarbe einfärben.

- 2.) Guss in einen Spritzbeutel füllen und Schmetterlinge mit dem Zuckerguss, bis auf ca. 2 EL, nachzeichnen. Schmetterlinge an einem trockenen Ort ca. 24 Stunden trocknen lassen. Schmetterlinge mit übrigem Guss an Plastik- oder Holzspieße kleben.
- 3.) Butter schmelzen. Mehl, 30 g Stärke und Backpulver mischen. Eier trennen. Eigelbe, Vanillin-Zucker, 70 g Zucker und 1 Prise Salz mit den Schneebesen des Handrührgerätes ca. 5 Minuten cremig rühren. Mehlmischung darüber sieben und unterrühren.
- 4.) Butter unterrühren. Eiweiß mit 1 Prise Salz steif schlagen, langsam 2 EL Zucker einrieseln lassen, dabei weiterschlagen. Ca. 1/3 des Eischnees unter den Teig rühren, Rest Eischnee vorsichtig unterheben.
- 5.) Springform (26 cm Ø) einfetten und mit Mehl ausstäuben. Masse in die Form geben und glattstreichen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 175 °C/ Umluft: 150 °C/ Gas: s. Hersteller) ca. 15 Minuten backen.
- 6.) In der Form auf dem Rost abkühlen lassen.
- 7.) 8 Blatt Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Zitrone heiß waschen, trockenreiben, Schale dünn ab Raspeln, Frucht halbieren und Saft auspressen. Joghurt, 120 g Zucker, Zitronenschale und 4 EL Zitronensaft verrühren.
- 8.) Gelatine warm auflösen. 1 EL Joghurt in die Gelatine geben, glattrühren. Angerührte Gelatine in den übrigen Joghurt geben und zügig verrühren. Creme ca. 15 Minuten kaltstellen, bis die Creme anfängt zu gelieren.
- 9.) 200 g Sahne steif schlagen und unter die Creme heben.
- 10.) Aprikosen in einem Sieb abtropfen lassen. Einen Tortenring um den Boden stellen. Hälfte der Creme auf dem Boden verteilen, Aprikosen, bis auf 2 Stück zum Verzieren, darauf verteilen. Übrige Creme auf den Aprikosen verteilen und glattstreichen.
- 11.) Kuchen mindestens 4 Stunden kaltstellen.
- 12.) Nach ca. 2 Stunden 2 Blatt Gelatine einweichen, auflösen. 1 EL Maracujanektar in die Gelatine und verrühren. Angerührte Gelatine in den übrigen Nektar rühren. Maracujanektar auf der Creme verteilen.
- 13.) Mandeln in einer Pfanne ohne Fett unter ständigem Rühren rösten, herausnehmen. 200 g Sahne steif schlagen. Tortenring vom Kuchen lösen. Kuchenrand mit Sahne einstreichen und Mandeln daran drücken. Übrige Sahne in einen Spritzbeutel mit Sterntülle geben.
- 14.) Übrige Aprikosen in dünne Scheiben schneiden. Kuchen mit Sahne, Aprikosen und Schmetterlingen verzieren. Übrige Schmetterlinge anderweitig verwenden.



Gutes Gelingen wünscht **HansiB!**

Spruch des Monats

„Der Liebende erkennt schon in der Raupe den künftigen Schmetterling!“

(Margarete KOLLISCH)

„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: office@selbsthilfe-seelische-gesundheit.at

oder im Kuvert an: Johann BAUER - 3571 GARS/KAMP - Albrechtgasse 562/1/2

BUCHTIPP

„MEIN FALL“

(Josef HASLINGER)

ISBN: 978-3-10-030058-4 - Verlag S. Fischer

»Nie habe ich von Pater G. erzählt, aus Angst, man könne mir anmerken, dass ich sein Kind geblieben bin.«

»Meine Eltern hatten mich der Gemeinschaft der Patres anvertraut, weil mich dort das Beste, das selbst sie mir nicht geben konnten, erwarten würde. Ich habe sie heimlich oft verflucht, weil sie mich nicht darauf vorbereitet hatten, was dieses Beste sei ...« Als Zehnjähriger wurde Josef Haslinger Schüler des Sängerknabenkonvikts Stift Zwettl. Er war religiös, sogar davon überzeugt, Priester werden zu wollen, er liebte die Kirche. Seine Liebe wurde von den Patres erwidert. Erst von einem, dann von anderen.

Ende Februar 2019 tritt Haslinger vor die Ombudsstelle der Erzdiözese Wien für Opfer von Gewalt und sexuellem Missbrauch in der katholischen Kirche. Dreimal muss er seine Geschichte vor unterschiedlich besetzten Gremien erzählen. Bis der Protokollant ihn schließlich auffordert, die Geschichte doch bitte selbst aufzuschreiben.

Zum Autor: Josef Haslinger, 1955 in Zwettl/Niederösterreich geboren, lebt in Wien und Leipzig. Seit 1996 lehrt Haslinger als Professor für literarische Ästhetik am Deutschen Literaturinstitut Leipzig. 1995 erschien sein Roman ›Opernball‹, 2000 ›Das Vaterspiel‹, 2006 ›Zugvögel‹, 2007 ›Phi Phi Island‹. Sein letztes Buch ›Jáchymov‹ erschien im Herbst 2011. Haslinger erhielt zahlreiche Preise, zuletzt den Preis der Stadt Wien, den Ehrenpreis des österreichischen Buchhandels und den Rheingau Literaturpreis. 2010 war er Mainzer Stadtschreiber. Literaturpreise: Theodor Körner Preis (1980) Österreichisches Staatsstipendium für Literatur (1982) Förderungspreis der Stadt Wien (1984) Stipendium des Deutschen Literaturfonds (1985) Österreichisches Dramatikerstipendium (1988) Elias Canetti-Stipendium der Stadt Wien (1993-94) Stipendium des Deutschen Literaturfonds (1994) Förderungspreis des Landes Niederösterreich für Literatur (1994) Preis der Stadt Wien und Ehrenpreis des österreichischen Buchhandels (2000) Mainzer Stadtschreiber (2010) Rheingau Literatur Preis (2011)



ROSENWÜNSCHE

I bin a Frau,
die öfters denkt,
waunn hot mir wer
a Rosn gschenkt?

Waunn woar´s zuletzt,
waunn is des gschehgn,
wer woar so liab,
wer hot mi gsehgn?

Wer hot gsehgn,
mei Weiblichkeit,
wem hot gfoin,
mei Lieblichkeit?
Laung is her

Waunn woar des bloß,
brauch i heit
an Denkanstoß?

So sog i nur,
Rosnkavalier,
wie wünsch i mir,
a Rosn von Dir“

Bei diesem Gedicht habe ich mich Empfindungsmäßig in eine Frau versetzt, weiter wäre zu sagen: Alle Männliche Wesen aufgepasst.

(U-Bahn Karli)

www.u-bahn-karli.at

Herzlichen Dank

Das finden Sie wieder in der JUNI Ausgabe des Newsletter:

„Ihr Partner im Kampf gegen Krebs“

„Ein wichtiges Jubiläum: Seit 110 Jahren ist die Österreichische Krebshilfe die richtige Anlaufstelle für Patienten und Angehörige“
(von Dr.ⁱⁿ Eva GREIL-SCHÄHS)

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

➤ **AUFLÖSUNG „QUIZ“ Seite 8 - „SUDOKU“ und „KREUZWORTRÄTSEL Seite 9**

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

- 1.) Richtig - Heutzutage „Motorbootkompanie 10“ genannt.
- 2.) MGM - Leo den Löwen gibt es seit 1916
- 3.) Richtig - Drucker Ernst Litfaß stellte im 19 Jahrhundert die ersten Säulen auf.



	Y		Z		O		P
	B	L	I	C	K	E	N
E	B	E	N		T	A	G
	S	E	K	T		R	
		R		I	L	L	O
T	H	E	K	L	A		B
	I		A	D	O	B	E
G	E	O	M	E	T	E	R
	B	M	I		S	I	O
	E	I	N	Z	E	L	

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



SPONSOREN !

Danke für die Unterstützung beim PsychoSozialen Dienst der Caritas Diözese St. Pölten und dem Verein Hilfe zur Selbsthilfe für seelische Gesundheit HSSG Landesverband NÖ!



Impressum:
Informationsblatt - Selbsthilfe seelische Gesundheit

3571 Gars/Kamp, Albrechtgasse 562/1/2

Handy: 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 <<<<<