



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

**„Wirklich reich ist ein Mensch nur dann,
wenn er das Herz eines geliebten Menschen besitzt!“**

(Greta GARBO * 18. September 1905 als Greta Lovisa Gustafsson in Stockholm, † 15. April 1990 in New York City, war eine schwedisch-US-amerikanische Filmschauspielerin. Sie gilt als Hollywood-Ikone und wurde vom American Film Institute 1999 in seiner Liste der 25 größten weiblichen Leinwandlegenden aller Zeiten auf Platz 5 gewählt. Aufgrund ihrer zeitlosen Schönheit und ihrer geheimnisvollen Ausstrahlung erhielt sie von der Presse Beinamen wie „die Göttliche“ oder „schwedische Sphinx“. Ihre Filmkarriere begann Anfang der 1920er Jahre und dauerte knapp zwei Jahrzehnte. Im Gegensatz zu vielen anderen Stars der Stummfilm-Ära schaffte Greta Garbo den Übergang zum Tonfilm. 1941 zog sie sich von der Leinwand zurück. Auf der Oscarverleihung 1955 wurde die Schauspielerin für ihre „unvergesslichen Leinwandauftritte“ mit einem Ehrenoscar ausgezeichnet.)

Das Osterei

Hei, juchhei! Kommt herbei!
Suchen wir das Osterei!
Immerfort, hier und dort
und an jedem Ort!

Ist es noch so gut versteckt,
endlich wird es doch entdeckt.
Hier ein Ei! Dort ein Ei!
Bald sind's zwei und drei!

Wer nicht blind, der gewinnt
einen schönen Fund geschwind.
Eier blau, rot und grau
kommen bald zur Schau.

Und ich sag's, es bleibt dabei,
gern such ich ein Osterei:
Zu gering ist kein Ding,
selbst kein Pfifferling.

**(August Heinrich HOFFMANN
von FALLERSLEBEN)**



FROHE OSTERN!

wünscht Johann BAUER

GESUND

„MÄNNER UNTER DRUCK“

(von Mag.^a Regina MODL)

Das Streben, immer noch mehr leisten zu müssen, führt zu Depressionen oder Sucht. Keinesfalls versuchen, das Problem mit Hilfe von Alkohol, Drogen oder diversen Aufputzmitteln zu kompensieren.

⇒ **Erfolgreich**, zielstrebig und der Konkurrenz immer um eine Nasenlänge (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 116 des Newsletter zu präsentieren. Vielen Dank!



SELBSTHILFE SEELISCHE GESUNDHEIT © 2022

INHALT DIESER AUSGABE

„Spruch von Greta Garbo“

„Gedicht Das Osterei“

„Frohe Ostern“

(Seite 1)

„Männer unter Druck“

(Seite 1, 2, 3)

„Worte des Redakteurs“

„Inhaltsangabe“

(Seite 2)

„Dick durch Sitzen“

(Seite 3/4)

„Eine kluge Geschichte“

„Kurz-Witz“

(Seite 4)

„Sudoku“

„Kreuzworträtsel“

(Seite 5)

„Quiz“

„Drahtesel im Trend“

(Seite 6)

Backen „Linzer Gugelhupf“

„Spruch des Monats“

„Beiträge“

„Kurz-Witz“

(Seite 7)

„Burnout-Syndrom“ Teil 1

(Seite 8,9,10)

Gedicht U-Bahn Karli

„Komisches Friedensdenken“

Gedicht von

Angelika Tiefengraber

„Definition Narrenhaus“

„Kurz-Witz“

(Seite 10)

„Nein zu Gewalt“

(Seite 11/12)

„Der unbekannte Feind“

(Seite 12/13)

„Lachen gegen Stress“

(Seite 13/14)

**„Wanderschaft
durch die Zeit“**

„Nächste Ausgabe“

(Seite 14)

Auflösungen

„Sudoku“

„Kreuzworträtsel“

„Quiz“

„Sponsoren“

„Impressum“

(Seite 15)

(Fortsetzung von Seite 1 - Männer unter Druck!)

voraus - ob im Sport, Beruf oder Bett: Für viele Vertreter des „starken Geschlechts“ ist Leistungsbereitschaft Teil ihrer Identität. Dann fühlt ER sich als „echter Mann“.

„Etwas ‚leisten zu müssen‘ scheint oft so verinnerlicht, dass sich der Mann bei einem Scheitern schnell komplett in Frage stellt, unter Schuldgefühlen und Versagensängsten leidet“, erklärt Dr. Marc Nairz-Federspiel. Der Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapeutische Medizin hat sich auf Angst- sowie Depressionserkrankungen mit Fokus auf die Behandlung von Männern spezialisiert.

Zwar führt genau diese „männliche“ Grundeinstellung oft zu einer beeindruckenden Karriere, permanenter Erfolgsdruck kann aber auch negative Auswirkungen wie Burnout oder gar schwere Depressionen zur Folge haben. Das eigene Leistungsverständnis verhindert aber die Einsicht, man könnte unter einer psychischen Erkrankung leiden. Statt Hilfe zu suchen neigen Männer dazu, das Heft selbst in die Hand zu nehmen und versuchen das Problem mittels Alkohol, Arzneimitteln oder Drogen zu lösen.

(Lesen Sie weiter auf Seite 3)

(Fortsetzung von Seite 2 - Männer unter Druck!)

Professionelle Hilfe statt „Selbsttherapie“

„Oft kommen schon junge Männer während des Studiums in Kontakt mit Amphetaminen und Medikamenten wie Ritalin oder Modafinil. Das sind Substanzen, die wach, aktiv, leistungsfähig und konzentriert machen“, führt der Experte weiter aus. Wohl erfüllen diese „Hilfsmittel“ auf Anhieb ein vermeintliches Leistungsversprechen, weil sie für ein kurzfristiges „Hoch“ sorgen. Zum „Runterkommen“ am Abend wird dann oft ein Schluck Hochprozentiges oder die Flasche Wein benötigt. Je häufiger sich dieser Kreis schließt, desto höher gerät die Dosis, denn mit der Gewöhnung lässt der ursprünglich erwünschte Kick nach. „Beruht ein vermeintlicher Leistungseinbruch auf einer depressiven Erkrankung, macht die ‚Selbsttherapie‘ alles noch schlimmer. Das zugrunde liegende Problem wird durch den Konsum diverser Substanzen überdeckt und typische Symptome verfremdet. Statt zur Erkenntnis führt der Weg oft in die Abhängigkeit“, warnt Dr. Nairz-Federspiel.

Diese Problematik ist nicht so selten, wie man vielleicht annehmen würde. Auch wirken Betroffene keineswegs wie „Junkies“, sondern arbeiten sogar erfolgreich in leitenden Positionen. Aus eigener Kraft finden sie jedoch kaum mehr aus diesem Teufelskreis heraus. Um es nicht so weit kommen zu lassen, rät daher der Experte: „Wenn Sie das Gefühl haben, nicht mehr genug zu leisten, sprechen Sie mit einem Arzt und nehmen Sie auch fremde Hilfe an.“

Quelle: **Kronen Zeitung „GESUND“**

GESUND „DICK DURCH SITZEN“ (von Karin ROHRER-SCHAUSBERGER)

Gegenstrategie Alltagsbewegung: Das übertrifft noch den Effekt von Kalorien sparen und macht mehr Spaß.

⇒ **Obwohl** sich die Ernährungssituation in den vergangenen Jahren in einigen Punkten verbessert hat (mehr Gemüse, Mineralwasser statt Softdrinks und weniger Schweinefleisch) sind immer mehr Menschen übergewichtig oder krankhaft fettsüchtig (adipös), wie der deutsche Ernährungsbericht 2020 jetzt zeigt. Dieser Widerspruch lässt sich durch den vorwiegend sitzenden Lebensstil erklären.

Wir müssen uns immer weniger rühren, um alltägliche Dinge zu erledigen. Drivein Restaurants, Online-Shopping, Rolltreppen, Haushaltsgeräte und viele andere technische Errungenschaften haben viele Vorteile, aber dafür weniger Bewegung gebracht. Auch Arbeitswege werden meist mit dem Auto oder öffentlichen Verkehrsmitteln zurückgelegt. Zusätzlich opfern Menschen aller Altersgruppen zu viel Zeit vor dem Laptop, Fernseher oder dem Handy.

Je nach Studie verbringen wir 50-70% unserer wachen Zeit im Sitzen! Menschen, die keinen Sport machen, verweilen rund eine Stunde länger vor dem Bildschirm als jene, die in ihrer Freizeit sporteln, so eine Forsa-Umfrage aus dem Jahr 2016 - die aktuelle Situation hat dies noch weiter, verschärft.

Stoffwechsel gezielt ankurbeln

Um den täglichen Energieverbrauch zu erhöhen, zählt jeder Schritt, auch kurze Bewegungseinheiten sind sinnvoll. Prof. Dr. James A. Levine von der Mayo Clinic in Arizona (USA) prägte dazu eine eigene Bezeichnung: NEAT - nonexercise activity thermogenesis. Darunter versteht man den Energieverbrauch durch alltägliche Bewegungen wie Gehen, Haus- und Gartenarbeiten sowie Spielen.

Mit Gehen 13 kg pro Jahr verlieren

Ob Treppensteigen, zu Fuß einkaufen, ein paar Öffi-Stationen gehen und spazieren statt nur vor dem Computer oder Fernseher zu sitzen - hat man sich diese kleinen Aktivitäten erst einmal angewöhnt, werden sie meist regelmäßigeingehalten. Über den Tag verteilt steigt dadurch der Energieverbrauch. Würde etwa eine 70 kg schwere Person die Hälfte ihrer Arbeitszeit gehend verbringen, könnte Sie 400 kcal pro Tag extra

verbrennen. Eine negative Energiebilanz in diesem Ausmaß wäre mit einem Gewichtsverlust von ca. 13 kg pro Jahr verbunden.

Prof. Levine stellte zudem fest, dass normalgewichtige Menschen täglich 152 Minu-

ten länger stehen und umhergehen als über-gewichtige. Würden es jene mit zu vielen Kilos den Ersteren gleich tun, könnten sie pro Tag 350 kcal mehr verbrauchen.

Quelle: **Kronen Zeitung „GESUND“**

Eine kluge Geschichte

Das perfekte Herz

Anregende Worte zum Nachdenken und zum Weiter-schenken

⇒ **Eines** Tages stand ein junger Mann mitten in der Stadt und erklärte, dass er das schönste Herz im ganzen Tal habe. Eine große Menschenmenge versammelte sich und sie alle bewunderten sein Herz, denn es war perfekt. Es gab keinen Fleck oder Fehler in ihm. Ja, sie alle gaben ihm Recht, es war wirklich das schönste Herz, das sie je gesehen hatten. Der junge Mann war sehr stolz und prahlte noch lauter über sein schönes Herz.

Plötzlich tauchte ein alter Mann vor der Menge auf und sagte: "Nun, dein Herz ist nicht annähernd so schön, wie meines." Die Menschenmenge und der junge Mann schauten das Herz des alten Mannes an.

Es schlug kräftig, aber es war voller Narben, es hatte Stellen, wo Stücke entfernt und durch andere ersetzt worden waren. Aber sie passten nicht richtig und es gab einige ausgefranzte Ecken...Genau gesagt, waren an einigen Stellen tiefe Furchen, in

denen ganze Teile fehlten. Die Leute starrten ihn an und dachten: Wie kann er behaupten, sein Herz sei schöner?

Der junge Mann schaute auf das alte Mannes Herz, sah dessen Zustand und lachte: "Du musst scherzen", sagte er, "dein Herz mit meinem zu vergleichen. Meines ist perfekt und deines ist ein Durcheinander aus Narben und Tränen."

"Ja", sagte der alte Mann, "deines sieht perfekt aus, aber ich würde niemals mit dir tauschen. Jede Narbe steht für einen Menschen, dem ich meine Liebe gegeben habe. Ich reiße ein Stück meines Herzens heraus und reiche es ihnen und oft geben sie mir ein Stück ihres Herzens, das in die leere Stelle meines Herzens passt. Aber weil die Stücke nicht genau

passen, habe ich einige raue Kanten, die ich sehr schätze, denn sie erinnern mich an die Liebe, die wir teilten. Manchmal habe ich auch ein Stück meines Herzens gegeben, ohne dass mir der andere ein Stück seines Herzens zurückgegeben hat. Das sind die leeren Furchen. Liebe geben heißt manchmal auch ein Risiko einzugehen. Auch wenn diese Furchen schmerzhaft sind, bleiben sie

offen und auch sie erinnern mich an die Liebe, die ich für diese Menschen empfinde. Ich hoffe, dass sie eines Tages zurückkehren und den Platz ausfüllen werden. Erkennst du jetzt, was wahre Schönheit ist?" **Der** junge Mann stand still da und Tränen rannen über seine Wangen.

Er ging auf den alten Mann zu, griff nach seinem perfekten jungen und schönen Herzen und riss ein Stück heraus. Er bot es dem alten Mann mit zitternden Händen an. Der alte Mann nahm das Angebot an, setzte es in sein Herz. Er nahm dann ein Stück seines alten vernarbten Herzens und füllte damit die Wunde in des jungen Mannes Herzen. Es passte nicht perfekt, da es einige ausgefranzte Ränder hatte.

Der junge Mann sah sein Herz an, nicht mehr perfekt, aber schöner als je zuvor, denn er spürte die Liebe des alten Mannes in sein Herz fließen. Sie umarmten sich und gingen fort, Seite an Seite.

Wir haben erfahren, dass die Autorin dieser Geschichte unter dem Pseudonym "**FAIRY**" schreibt. Herzlichen Dank dafür!

Quelle: www.lichtkreis.at



Hans, was hast du dir nur dabei gedacht?
Aber warum, Vögel auf eurer Hochzeit freizulassen ist doch romantisch.
Ja Hans, aber doch nicht Strauße.



„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!

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

Viel Spaß beim lösen wünscht **HansiB!**
(Lösung auf Seite 15)

	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								

„DENKSPORT“
„KREUZWORTRÄTSEL“



Senkrecht: 1 griech. Vorsilbe: fern, weg, 2 früherer türkischer Titel, 3 Farbe, 4 positives Gefühl, 5 ängstlich, mutlos, 6 franz.: Tanzveranstaltung, 7 Südslawe, 8 Oper von Mozart †, 9 in eigener Pension, 10 Schuppenkriechtier, 11 amerik. Astronaut (John) †, 12 Südfrucht, 13 asiat. Nutzbaum, 14 ebenfalls, desgleichen, 15 Zeit v. Verschnaufen, 16 ungar. männl. Vorname, 17 Beiname Guevaras † 1967, 18 Kf.: Europ. Währungsunion, 19 ugs.: Haarschopf, 20 EDV-Kw. f. e. Zeichencode, 21 Kurzform: Bildschirmarbeitsplatz, 22 Rheinzuffluss in Vorarlberg, 23 chinesische Dynastie

Waagrecht: 1 ein Gewürz, 2 englischer Konservativer, 3 NO-Wind d. Schweiz, 4 eine Einladung annehmen, 5 Aristokratie, 6 Stadt im Kanton Bern, 7 Abk.: Abgeordneter, 8 rundes Hefengebäck, 9 US-Lutfahrtspionier †, 10 Kosakenführer, 11 witziger Einfall, 12 Zahlwort, 13 alt-römisches Obergewand, 14 Eilbotschaft, 15 Kf. f. e. Bildspeichertechnik, 16 Plattform, 17 Abk.: Familie, 18 normal, regulär, 19 Tiberzfluss, 20 dt. Flugschiffentwickler † 1917

Viel Spaß beim lösen wünscht **HansiB!**
(Lösung auf Seite 15)



„DENKSPORT“ - „QUIZ“



- 1) Im welchen Ballett ist die Hauptrolle ein kleines Mädchen namens Klara?
- 2) Kartoffeln und Tomaten sind Mitglieder derselben Pflanzenfamilie
Richtig oder falsch?
- 3) Für welchen Rennstall saß Formel 1 Fahrer Sebastian Vettel bei seinem ersten
Weltmeistertitel im Cockpit?

Viel Spaß beim lösen wünscht **HansiB!**
(Lösungen auf Seite 15)

BEWEGUNG

„DRAHTESEL IM TREND“



Für die Umwelt oder weil es dem Körper guttut - hierzulande erledigen mehr als 20% der Menschen jeden Tag Wege mit dem Rad.

⇒ **Jeder** fünfte Österreicher ist ein Pedalritter! Täglich oder mehrmals pro Woche schwingt er sich auf sein „Bike“, um (rascher) von A nach B zu kommen. Und das sogar das ganze Jahr über! Die Corona-Pandemie hat diesen Trend weiter angeheizt.

Was sind die häufigsten Gründe für Mitmenschen, den Auto- oder Öffi-Sitz gegen den Fahrradsattel zu tauschen? Laut neuester Umfrage von market-agent.com schätzen all jene, die den „Drahtesel“ regelmäßig für ihre Wegstrecken nutzen, vor allem die Tatsache, dass sie auf diese Weise im Alltag etwas für ihre Fitness tun können. 51 Prozent der Befragten waren dieser Meinung. Wer zügig fährt (20 km/h), verbrennt sogar 500 Kalorien in der Stunde!

Knapp die Hälfte hält sich gerne an der frischen Luft auf. Für 43 Prozent bereitet es schlichtweg große Freude, in die Pedale zu treten.

Der Gedanke an die Umwelt spielt mit

Der Gedanke an Klima und Co. tritt für knapp 4 von 10 in den Vordergrund. Kein Wunder, schließlich ist dieses Fortbewegungsmittel das umweltfreundlichste: emissionsfrei, leise, effizient sowie klimaschonend und nachhaltig. Kostengünstig (inklusive Anschaffung, Wartung, Reparaturen: ca. 230 Euro) sowie platzsparend. So können auf einem Pkw-Platz acht Fahrräder untergebracht werden!

Für kurze Wege halten es 41 Prozent der Befragten für ideal - vor allem im Vergleich zu anderen Fortbewegungsmitteln. Studien belegen: Auf Wegen bis zu 5 Kilometern (vor allem im Stadtverkehr) ist es an Schnelligkeit überlegen.

Für die Planer gilt: Wesentliche Faktoren zur Erreichung einer optimalen Fahrzeit sind gut ausgebaute Haupttridwege, ein möglichst flächendeckendes Öffnen der Einbahnstraßen für den Radverkehr sowie gut erreichbare Abstellmöglichkeiten.

E-Bikes kommen immer öfter zum Einsatz

Das klassische E-Bike („Pedelec“) mit Tretkraftunterstützung von 25 km/h hat die Einsatzmöglichkeiten des Fahrrads erweitert. Höhere Geschwindigkeit bei gleichzeitig geringerer körperlicher Anstrengung ermöglichen das unbeschwerte Zurücklegen längerer Wege. Es belastet zwar die Umwelt stärker als ein herkömmliches Rad, da durch die Nutzung Emissionen entstehen. Dennoch sind diese gering im Vergleich zum Pkw. Achten Sie beim Kauf auf lange Akku-Haltbarkeit!

Quelle: **Kronen Zeitung „GESUND“**



BACKEN - LINZER GUGELHUPF

Zutaten : 220 g Butter, 200 g Staubzucker, 300 g Mehl, 1 Pk. Backpulver, 1 TL Zimt, 0,5 TL Gewürznelken (gemahlen nach Geschmack), 3 EL Rum, 4 Eier, 05, Zitrone (abgeriebene Schale), 80 ml Milch

Zutaten für die Form: 2 EL Butter (zerlassen, zum Bepinseln der Form), 50 g Semmelbrösel (zum Ausstreuen der Form)

Zubereitung:

1.) Die Eier trennen. Weiche Butter schaumig rühren und mit Staubzucker und Eidotter gut verrühren, das eine schaumige Masse entsteht.

2.) Aus dem Eiklar in einer Schüssel einen Eischnee mixen.

3.) Das Mehl mit dem Backpulver vermischen. Nun Rum, Zimt, gemahlene Gewürznelken und abgeriebene Zitronenschale in die Buttermischung geben. Die Milch unterrühren und das Mehl-Backpulvergemisch sowie den Eischnee langsam unterheben. Ca. 3-5 Min. rühren.

4.) In eine Gugelhupfform (mit Butter ausgestrichen und mit Brösel ausgestreut) füllen und bei 170° ca 35 Minuten bei Ober- und Unterhitze backen.



Gutes Gelingen wünscht **HansiB!**

Spruch des Monats

„Verantwortung ist der Preis der Größe.“

(Winston CHURCHILL)



„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



Ein älteres Ehepaar sitzt zusammen im Restaurant.
Auf einmal bekleckert sich die Frau mit Soße und sagt:
„Oh nein, schau mal was für ein Rindvieh ich bin.“
Da sagt der Mann: „Und bekleckert bist du auch noch.“

BUCHTIPP

„UNSIHTBARE NARBEN“

Erwachsene Kinder psychisch erkrankter Eltern berichten

(Johannes JUNGBAUER - Katharina HEITMANN)

ISBN: 978-3-86739-294-5

BALANCE Buch + Medien Verlag

Das Schweigen brechen

Eine psychische Erkrankung in der Familie bringt vielfältige Belastungen und Einschränkungen mit sich. In diesem authentischen und bewegenden Ermutigungsbuch berichten erwachsene Kinder psychisch erkrankter Elternteile ihre Sicht der Dinge.

Die besonderen Erfahrungen, die Kinder und Jugendliche mit einem psychisch erkrankten Elternteil machen, stellen oft ein jahrzehntelang gehütetes Familiengeheimnis dar. In diesem Buch brechen erwachsene Kinder ihr Schweigen, stellen sich ihren Erinnerungen, sprechen über ihre Gefühle und ordnen sie in ihre Biografie ein.

Die zwölf Geschichten zeigen ein Spektrum unterschiedlicher Persönlichkeiten und unterschiedlicher Diagnosen der Eltern – von Zwangsstörungen über Borderline, Schizophrenie hin zu Depression und Alkoholabhängigkeit. Manche Themen ziehen sich durch alle Berichte, wie Verantwortungsgefühl, Abgrenzung, Scham- und Schuldgefühle, Beziehungsängste, die Suche nach der eigenen Identität sowie Psychotherapie und Selbsthilfe als wichtige Hilfequellen. Ein ermutigendes Erfahrungsbuch mit aktualisiertem Serviceteil in der zweiten Auflage.

Zu den Autoren: **Prof. Johannes JUNGBAUER** lehrt Psychologie an der Kath. Hochschule Nordrhein-Westfalen in Aachen und ist dort Leiter des Instituts für Gesundheitsforschung und Soziale Psychiatrie (igsp).

Katharina HEITMANN, M.A., ist klinisch-therapeutische Sozialarbeiterin/Sozialpädagogin und arbeitet im Rahmen ihrer Ausbildung zur Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin an der Wiesbadener Akademie für Psychotherapie (WiAP).

Unsichtbare Narben

Erwachsene Kinder psychisch erkrankter Eltern berichten

Johannes Jungbauer • Katharina Heitmann (Hg.)



BURNOUT-SYNDROM

Teil 1

Warum fühle ich mich in letzter Zeit so ausgebrannt?

Kennen Sie dieses Gefühl? Ihre Arbeit betastet Sie mehr als früher, Sie fühlen sich erschöpft und würden am liebsten morgens nicht aufstehen.

Lust- und Antriebslosigkeit sowie chronische Müdigkeit und das Gefühl, Ihren täglichen Aufgaben nicht mehr gewachsen zu sein, bestimmen Ihren Alltag.

Oft wollen Betroffene nicht offen über ihre Be-

lastungen sprechen und breiten einen Mantel des Schweigens darüber.

Das Leben stellt ständig wachsende Anforderungen an uns alle, doch manchmal sind Körper und Seele nicht mehr in der Lage, dem allen gerecht zu werden. Völlige Erschöpfung und ein Gefühl des „innerlichen Ausgebranntseins“ sind die Folge.

Was versteht man unter Burnout?

Burnout ist ein Zustand körperlicher und seelischer Erschöpfung. Das Burnout-Syndrom ist das Ergebnis andauernder oder wiederholter Belastungen im Zusammenhang mit langfristigem Arbeitseinsatz,

die in Folge zu körperlichen Erkrankungen (z.B. Herz-Kreislauf, Magen-Darmbereich) oder zu psychischen Erkrankungen (z.B. Depression, Angststörung oder Panikattacke) führen können.

Das Burnout wird nicht durch eine einzelne Belastung oder auch eine Häufung von Beanspruchung in kurzen Zeitspannen hervorgerufen, sondern erst wenn mehrere

Belastungen gleichzeitig und über längere Zeit bestehen bleiben und keine Aussicht besteht, sie loszuwerden.

Der Burnout-Prozess beginnt mit übermäßigem Arbeitsstress, hinzu kommen Faktoren wie überhöhte Ansprüche an die eigene Leistungsfähigkeit, Unzufriedenheit mit der eigenen Leistung, sowie Gefühle der Machtlosigkeit und Überforderung.

Wer ist davon betroffen?

Burnout-Phänomene können bei Menschen aller Berufsgruppen oder Tätigkeiten und in verschiedensten Positionen auftreten.

Besonders gefährdete Berufsgruppen sind:

- Menschen, die in helfenden und heilend Berufen tätig sind, wie Sozialarbeiter (z.B. Drogenberater), Pflegepersonal in der Alten- und Behindertenbetreuung, Krankenschwestern, Ärzte, Psychotherapeuten, Psychologen sowie Familienmitglieder, die ältere und/oder behinderte Verwandte/Angehörige betreuen (Eltern, Partner, Kinder).
- Weiters sind oft Menschen in lehrenden Berufen wie Lehrer, Erzieher und Betreuer von Kleinkindern betroffen.
- Auch Anwälte, Manager, Sicherheitsbeamte, Flugpersonal sowie Personen in Berufen mit Schichtdiensten können unter diesem Erschöpfungszustand leiden.

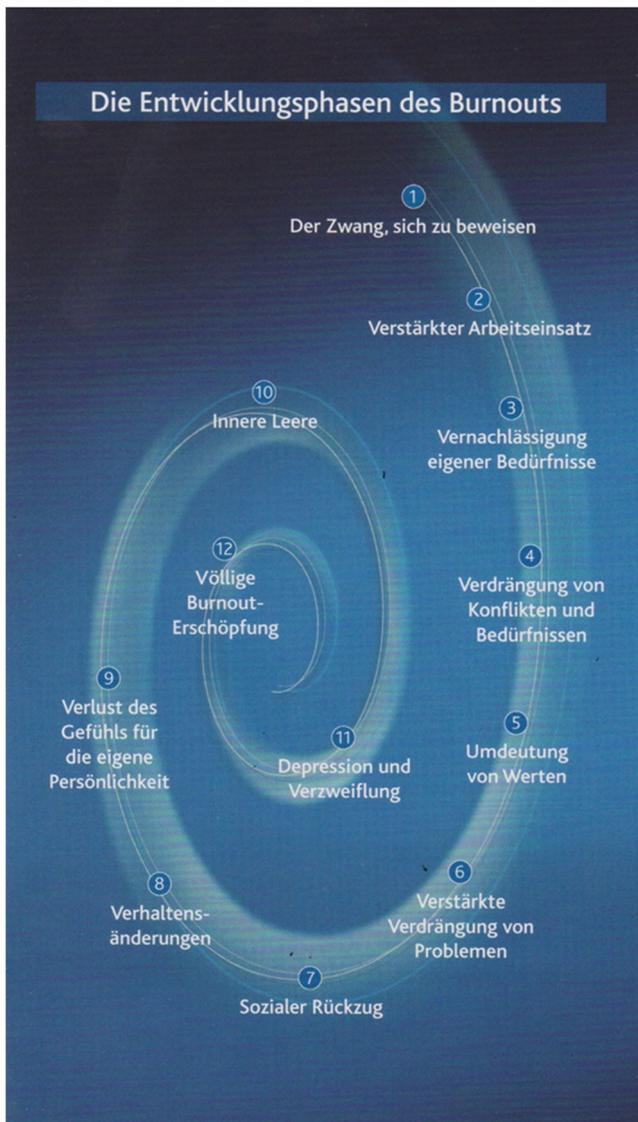
Wie entwickelt sich das Burnout-Syndrom?

Die Entwicklung des Burnouts durchläuft mehrere Phasen und zieht den Betroffenen wie ein Wasserstrudel mit sich nach unten.

Dabei wird der fließende Übergang von der normalen Erschöpfung zu den ersten Stadien des Burnouts oft nicht erkannt und als

„normale Entwicklung akzeptiert.

Immer häufiger werdende berufliche Herausforderungen können dazu führen, dass nicht mehr alle übertragenen Aufgaben zur Zufriedenheit erfüllt werden können. Doch anstatt die Aufgaben mit anderen zu teilen oder sie abzugeben, reagieren manche Menschen mit noch intensiveren Anstrengungen und arbeiten immer mehr.



Die Zeit für Privatleben, Familie, Freunde und Hobbies wird immer weniger und der Betroffene zieht sich mehr und mehr aus seinem sozialen Umfeld zurück. Werte, die früher wichtig waren, werden einfach vernachlässigt. Dieser Rückzug stößt wiederum auf Unverständnis und Unmut von Seiten der Angehörigen und setzt den Betroffenen weiter unter Druck.

Plötzlich ist der Punkt erreicht, an dem man „einfach nicht mehr kann“. Es macht sich eine innere Leere breit und alles scheint egal zu sein. Der Körper reagiert mit Krankheiten auf diesen Zustand und man fragt sich, wie es so weit kommen konnte. Das Leben scheint keinen Sinn mehr zu haben.

Dieser Verlauf kann über Jahre andauern und wird oft erst dann ernst genommen, wenn es zu körperlichen und psychischen Erkrankungen kommt.

In der nächsten Ausgabe Teil 2 zum Thema „Burnout-Syndrom“!

KOMISCHES FRIEDNSDENKEN

*Fix noch amoi,
waunn wearn wir
komisch denken,,
ois des Voik der Menschn,
waunn wird es sein
dass jeder merkt,
bei uns,
do föhn die Grenzen,
dass jeder sogt,
ois Mensch der Menschheit,
ohne Grenzen woin wir leben,
wissend und weise,
mit der Liebe des Herzens,
den Friedn gebn.*

*Fix noch amoi,
lossts uns Menschn
utopisch denkn,
lossts uns endlich
im Jetzt der Zeit
den Friedn schenkn,
lossts uns net sogn,
na, net und nie,
des is doch nur a Utopie,
lossts uns sogn,
ohne die grenzn,
wir lieb den Friedn,
wir, des Voik der Menschn.*

(U-Bahn Karli)

www.u-bahn-karli.at

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

DEFINITION NARRENHAUS

*Ich will Euch nicht ersparen,
was mir dort widerfahren.
Der Arzt im weißen Kittel,
spritzte mir ein Mittel,
um den Wahn zu besiegen
und in den Griff zu kriegen.
Es war viel zu hoch dosiert,
das sage ich ganz ungeniert,
Ich begann am ganzen Leib zu zittern,
die Krankenpfleger (-schwwestern)
mussten mich dann füttern!
Ich kann's beschwören, ich bekam zu hören,
dass ich Theater spiele, mir fehle nur der Wille!
In diesem Tempel wirst Du erst verrückt,
da wird Dir ein Stempel aufgedrückt!
Er begleitet dich bis an dein Lebensende,
das alles spricht doch Bände!
Meine ersten Erfahrungen im „Narrenhaus“
schauten wirklich traurig aus.
Meine Definition von Narrenhaus
sieht folgendermaßen aus:
Im Narrenhaus,
im Narrenhaus, dort ist's ein Graus!
Dort kommen lauter Narren raus!
Drum heißt's ja auch Narrenhaus,
das Haus, wo komme lauter Narren raus!*

(Angelika TIEFENGRABER)

**Herzlichen Dank an
Angelika TIEFENGRABER für diesen Beitrag!**



Du Maus, kannst du mir 12 Euro leihen.
Wollte mir noch eine Kiste Bier kaufen.
Nein, Schatz. Ich wollte mir doch
Schminke kaufen. Davon hast du doch auch was,
wenn ich schön für dich bin.
Mausi, dafür war eigentlich die Kiste Bier
schon gedacht

GEWALT

„NEIN ZU GEWALT“

(von Sandra LOBNIG)

Gewalt gegen Frauen kommt in allen gesellschaftlichen Schichten vor. Oft ist sie unsichtbar, weil Betroffene aus Scham und Angst nicht darüber sprechen. Hilfe gibt es bei Frauen- und Männerberatungsstellen.

⇒ **Langsam** und schleichend, wie ein Geschwür, das immer größer wird. Am Anfang kaum wahrnehmbar, irgendwann bedrohlich und gefährlich. So beschreiben Userinnen in einem Online-Forum, wie sie Gewalt in ihren Beziehungen erlebt haben. „So eine Beziehung entwickelt sich. Die Täter sind am Anfang nicht so“, heißt es da. Und: „Ich hab mich so sehr geschämt, dass ich das mit mir machen lasse und daher auch mit niemandem darüber geredet.“ Was die Frauen im anonymen Raum eines Online-Forums erzählen, kann Michaela Egger, Leiterin des Gewaltschutzzentrums Niederösterreich, bestätigen: „Es passiert ja nicht beim ersten Date, dass eine Frau psychischer, sexualisierter, physischer oder ökonomischer Gewalt ausgesetzt ist. Das sind Mechanismen, die schleichend beginnen.“ Es gebe aber Signale, die darauf hinweisen, wann eine Beziehung ungesund werde, sagt Egger: Wenn der Mann die Anrufe und Nachrichten seiner Partnerin kontrolliert, an ihrer Meinung nicht interessiert ist, sie einschüchtert und ständig maßregelt. „Diese Art

von psychischer Gewalt wirkt erniedrigend und in weiterer Folge kann es zu körperlicher und sexualisierter Gewalt kommen.“

Gesamtgesellschaftliches Phänomen

In Österreich erlebt laut einer Erhebung der Agentur der europäischen Union für Grundrechte jede fünfte Frau über fünfzehn einmalig oder öfter Gewalt in unterschiedlichen Formen. Meistens innerhalb einer Beziehung. „Das heißt, es gibt oft nicht den Fremdtäter, zu dem man vorher keine Beziehung hatte“, sagt Michaela Egger. Es sind Väter, Brüder, Söhne oder Partner - in den allermeisten Fällen von häuslicher Gewalt sind es Männer-, die gewalttätig werden. Und das in allen Bildungs- und Einkommenschichten und in allen Altersgruppen. „Es handelt sich um ein gesamtgesellschaftliches Phänomen“, betont die Sozialarbeiterin. Ein Phänomen, über dem ein Mantel des Schweigens liegt, zu schambesetzt ist das Thema. Umso wichtiger sei es, es aus dem Geheimen und Privaten rauszuholen. „Es braucht Aufklärung. Auch um einschätzen zu können, ob das, was man erlebt; Gewalt ist“, sagt Egger. „Zum Beispiel wenn man geschubst oder gestoßen wird: Ist das schon Gewalt?“ Ist es. Für manche Frauen sei es nicht leicht zu erkennen, wann eine Grenze überschritten wird. Vor allem dann, wenn ihr Selbstbewusstsein durch psychischen Druck des Partners bereits am Boden ist. Dazu komme, dass

die Opfer die erlittene Gewalt häufig verharmlosen. Eine Userin im Online-Forum schildert rückblickend: Sie habe sich eingeredet, es sei nur eine Phase. Sie entschuldigte ihren Partner und gab sich selbst eine Mitschuld: Er hätte eben zu viel getrunken und außerdem hätte sie das Falsche gekocht. Sich Hilfe zu suchen und aus einer Gewaltbeziehung auszusteigen, sei nicht einfach. „Oft gibt es eine Spirale: Zuerst kommt der Gewaltausbruch, dann die Versöhnung, bei der der Partner versichert, dass es nicht mehr vorkommen wird, und die Betroffenen schöpfen Hoffnung. Nur: Je länger so eine Beziehung dauert, umso schwieriger wird es, auszubrechen.“ Finanzielle Abhängigkeiten, Kinder und gemeinsamer Besitz und nicht zuletzt der Wunsch, die Ehe oder Partnerschaft aufrechtzuerhalten, erschweren es Frauen, zu gewalttätigen Männern Nein zu sagen. Eine wesentliche Rolle spiele außerdem das Umfeld, sagt Michaela Egger. „Es kommt vor, dass die Familie sagt: ‚Er ist ja gar nicht so‘ oder ‚Du wirst halt auch was getan haben‘. Dann ist es besonders schwer. Das Umfeld ist nur dann hilfreich, wenn es das Handeln des Täters verurteilt und nicht der betroffenen Person Vorwürfe macht.“

Du hast es in der Hand

Auch wenn es Auslöser für Gewalt gebe, wie Stress, Überforderung, Arbeitslosigkeit, psychische Erkrankungen oder Alkoholsucht, rechtfertigen dürfe man sie auf keinen Fall, sagt

Romeo Bissuti, Klinischer Psychologe und Obmann von White Ribbon Österreich, einer Kampagne, die sich für die Beendigung von Männergewalt in Beziehungen einsetzt (www.whiteribbon.at). Er sieht vor allem zwei Faktoren als Ursachen für Gewalt von Männern an Frauen. „Da sind zum einen Vorstellungen von Männern, die mit Gewaltbereitschaft verbunden sind. Das führt zu Männerbildern, die eine Dominanz von Männern über Frauen beinhalten.“ Bissuti spricht von toxischer Männlichkeit, die nach wie vor auch in der österreichischen Gesellschaft verbreitet sei. „Dazu kommen Vorstellungen von

Mann und Frau, die nicht auf Gleichberechtigung beruhen und die dazu führen, dass der Mann die Frau unter Kontrolle halten möchte und es nicht ertragen kann, wenn sie sich emanzipiert.“ Die Männer, mit denen Bissuti arbeitet, hätten in vielen Fällen wenig Problembewusstsein, andere würden sich schämen. „Bei unserer Arbeit vermitteln wir den Männern: Du hast es in der Hand. Wir sprechen mit ihnen über den Umgang mit Emotionen, über Time-Out-Strategien, über gleichberechtigte Partnerschaft. Wichtig ist uns, dass die Männer schnell handlungsfähig werden.“ Lässt sich ein Mann auf das Trainingsprogramm ein,

gelingt es in vielen Fällen, Gewaltbereitschaft erfolgreich zu bekämpfen. Auch Michaela Egger erlebt immer wieder, dass Partnerschaften gesund weitergehen könnten, wenn sich betroffene Männer zum Beispiel bei Männerberatungsstellen Hilfe suchen. Ein Betretungs- und Annäherungsverbot kann der Auslöser für eine Veränderung sein: „Manche Männer sagen, dass das Betretungsverbot ihnen eine Grenze aufgezeigt hat, und sie haben gemerkt: Ich muss etwas an mir verändern, sonst verliere ich meine Familie.“

Quelle: „**GESUND & LEBEN**“

DIABETES

„DER UNBEMERKTE FEIND“

(von Stefan STRATMANN)

Bei einem von drei Menschen in Österreich bleibt Diabetes unentdeckt. Das kann schwerwiegende Folgen haben.

⇒ In Österreich geht man von rund 800.000 Menschen mit Diabetes aus, „Tendenz stark steigend!“, zeigt sich Univ.-Prof. Dr. Susanne Kaser, Präsidentin der Österreichischen Diabetes Gesellschaft (ÖDG), besorgt. „Mangelnde Bewegung, ungesunde Ernährung und damit einhergehend Übergewicht oder das Metabolische Syndrom sind die häufigsten Risikofaktoren für Diabetes Typ 2“, erklärt die Experte. „Es wäre also dringend notwendig, unseren Lebensstil zu überdenken. Auch immer mehr junge Leute, darunter Kinder und Jugendliche, erkranken an Diabetes.“ Viele Menschen wissen nichts von ihrer Krankheit, sagt Kaser: „Ein Drittel aller in Österreich lebenden Menschen leidet an Diabetes, ohne dass es ihnen bewusst ist.“ Ein erhöhter Blutzucker verursacht von Beginn an, auch wenn keine Beschwerden zu spüren sind, Schäden an den Blutgefäßen und Organen.

DIABETES-VORSTUFEN

Bei Typ-2-Diabetes kommt es zunächst zu einer sich langsam entwickelnden Insulinresistenz: Der Körper produziert (im Gegensatz zu Typ 1) zwar weiterhin Insulin, dieses kann aber im Körper nicht mehr die volle Wirkung entfalten. Leber-, Muskel- und Fettzellen nehmen weniger Glukose auf, der Zucker kann nicht mehr in genügendem Ausmaß aus dem Blut transportiert werden. Als Ausgleich schüttet die Bauchspeicheldrüse vermehrt Insulin aus, das dem erhöhten Blutzucker entgegenwirken soll. „Irgendwann wird die Insulinresistenz so hoch, dass ein sogenannter Prä-Diabetes entsteht“, betont Kaser. Symptome wie starker Durst, häufiges Harnlassen, Müdigkeit, depressive Verstimmungen, Wadenkrämpfe, Juckreiz oder trockene Haut treten in der Regel erst dann auf, wenn sich der Diabetes bereits manifestiert hat. Bei Menschen mit Typ-2-Diabetes kann eine Überzuckerung ab Werten von 300 bis 400 mg/dl aufwärts akut gefährlich werden. Das Gegenteil ist die Unter -

zuckerung ab Werten von 300 bis 400 *mg/dl* aufwärts akut gefährlich werden. Das Gegenteil ist die Unterzuckerung. Der Blutzucker sinkt dann rapide ab. Zu den Symptomen zählen unter anderem vermehrtes Schwitzen, Heißhunger, Blässe, Zittern, Schwindel, Krämpfe, plötzliche Kopfschmerzen, Verwirrtheit - bis hin zur Apathie und Bewusstlosigkeit. „Auch das Risiko für Herzrhythmusstörungen und Herzinfarkt steigt“, warnt Kaser. Wichtig ist, schnell Kohlenhydrate zu sich zu nehmen, zum Beispiel in Form von Traubenzucker oder Fruchtsäften.

GEFÄSSSCHÄDIGUNGEN

Ein über Jahre bestehender hoher Blutzucker hat auch langfristige Auswirkungen. Folge- bzw. Späterkrankungen stellen für die meisten Menschen mit Diabetes die größere Herausforderung dar als die Zuckerkrankheit selbst. Diabetiker haben ein hohes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen - „Ein hoher Zuckergehalt im Blut hat Ablagerungen in den Gefäßen zur Folge, sodass die Blutversorgung nicht mehr ausreichend möglich ist“, erklärt die Ärztin. Diese Durchblutungsstörungen können im Herzen unter anderem Infarkte, im Gehirn Schlaganfälle und in den Beinen zur peripheren arteriellen Verschlusskrankheit, auch „Schaufensterkrankheit“ genannt, führen. Nervenschädigungen treten besonders häufig an den Beinen und Fußsohlen auf, wie beim sogenannten diabetischen Fuß. Die Durchblutungsstörung stört die Wundheilung. Im schlimmsten Fall stirbt das Gewebe ab, dann ist eine Amputation notwendig.

NIEREN & AUGEN

Liegt eine Mikroangiopathie, also eine Schädigung der kleinen Gefäße, vor, hat dies auch ernsthafte Folgen für Niere und Augen. Bei der Niere kommt es zu einer Verdickung ihrer Wände und zum Eiweißverlust. Die Folge: Der gesamte Wasser- und Salzhaushalt des Körpers gerät außer Gleichgewicht, das Blut kann nicht mehr von Abfallstoffen befreit werden. Bei fehlender Therapie kann es zum Nierenversagen kommen. Menschen mit Diabetes sollten auch regelmäßig zum Augenarzt gehen. „Zunächst unbemerkt, kommt es mit Fortschreiten der Krankheit zu immer schlimmer werdenden Sehstörungen bis hin zur Erblindung - sofern nicht rechtzeitig behandelt wird!“, warnt Kaser. Diese sogenannte „diabetische Retinopathie“ tritt bei über einem Drittel der Menschen mit Diabetes auf. Aber man kann vorbeugen, betont Expertin Kaser: „Mit einer gut eingestellten medikamentösen Therapie, einer ausgewogenen Ernährung und viel Bewegung lässt sich das Risiko für all diese Folgekrankheiten deutlich reduzieren!“ Dafür muss man Diabetes aber ernstnehmen. Die Krankheit mag zwar oftmals einen süßen Ursprung haben, sie selbst ist es aber keinesfalls.

Quelle: „**GESUND & LEBEN**“

GESUND

„LACHEN GEGEN STRESS“

(von Mag.^a Regina MODL)

Wer häufig lacht, kommt mit der Belastung im Alltag leichter zurecht. Studien belegen dies.

⇒ **Humor** ist die beste Medizin. Menschen lachen im Schnitt geschätzte 18-mal am Tag, Frauen dabei mehr als Männer. Sobald das Gehirn einen Reiz empfängt, der uns zur Heiterkeit anregt, löst dies zahlreiche Vorgänge in unserem Organismus aus. Und das ist körperliche Schwerstarbeit.

Wenn wir herzlich lachen, sind insgesamt

über hundert Muskeln beteiligt - von der Gesichtsbis zur Atemmuskulatur. Das Gehirn sowie die Organe werden besser mit Sauerstoff versorgt, Herz, Lunge und Muskeln aktiviert, Schmerzen gelindert und das Immunsystem gestärkt. Nach jedem kräftigen Lachen befinden sich vermehrt Abwehrstoffe im Blut. Dies könnte eine Erklärung sein, warum fröhliche Menschen seltener erkranken.

Ebenso baut der Körper Stresshormone ab. Dass wir daher gerade in hektischen Zeiten den Humor nicht verlieren sollen, zeigen wissenschaftliche Untersuchungen. Wenn wir uns amüsieren, ja allein schon durch die Vorfreude auf etwas Lustiges, reduziert sich der Anteil

der Stresshormone Adrenalin und Cortisol im Körper um 40 bis 70 Prozent, wie Forscher der Universität Kalifornien (USA) herausfanden. Diese Substanzen versetzen den Organismus normalerweise in Alarmstimmung. Gleichzeitig wird die Ausschüttung von Endorphinen gefördert. Die Botenstoffe dienen als körpereigene Schmerzmittel, können aber auch das Hochgefühl steigern.

Schon ein Lächeln löst die Anspannung

Beim Lachen durchströmt ein ganzer Hormoncocktail den Körper. Eine der wichtigsten Substanzen für unser inneres Gleichgewicht ist das „Glückshormon“ Serotonin. Es sorgt für Gelassenheit, macht ausgeglichen und zufrieden. Der Botenstoff Dopamin löst nicht nur Glücksgefühle aus, sondern auch Freude, Lust, Antrieb und Motivation.

Die Intensität des Lachens scheint bei der Stressbewältigung keine Rolle zu spielen. Schon ein Lächeln hilft, berichteten Wissenschaftler der Universität Basel (Schweiz). Bereits das

Heben der Mundwinkel setzt Mechanismen im Körper in Gang. Rezeptoren senden über Nerven an das Gehirn die Information: Ich fühle mich wohl: Schütte Glückshormone aus!

Studien zum „Body Feedback“, also dem Einfluss von Körperhaltung und Gesichtsausdruck auf unsere Entscheidungsprozesse zeigten, dass man Aufgaben, die von einem positiven Körperausdruck wie Lächeln begleitet werden, angenehmer empfindet. Probieren Sie es das nächste Mal, wenn Sie unter Druck stehen, einfach aus: Verziehen Sie den Mund zu einem Lächeln, lachen oder kichern Sie, auch wenn es sich anfangs gezwungen anfühlt. Damit macht man nicht nur optisch gute Miene zum bösen Spiel - glaubt man den Experten, 'hilft es tatsächlich körperlich gegen die Auswirkungen von Stress.

Quelle: **Kronen Zeitung „GESUND“**

WANDERSCHAFT DURCH DIE ZEIT

*Man kann die Zeit verlieren und gewinnen,
man kann sie nehmen,
man kann sie versäumen,
man kann sie verträdeln,
man kann sie verschlafen.*

*Man kann sie jemanden schenken,
und man kann sie jemanden stehlen.*

*Man kann sie totschiessen,
man kann sie verschwenden.*

*Man kann viel tun mit der Zeit,
nur aufhalten kann man sie nicht.*



Das finden Sie wieder in der MAI Ausgabe des Newsletter:

„Ältere Menschen leiden genau wie jüngere . . .“

„ . . . aber sie halten meistens mehr aus - daher wird auch in unserem Land vielen Senioren zu spät und oft nicht ausreichend geholfen.“

(von Karin PODOLAK)

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

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

- 1.) Der Nussknacker
- 2.) Richtig - Sie gehören zur Familie der Nacht - schattengewächse.
- 3.) Red Bull Racing

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

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



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

SPONSOREN !

Danke für die Unterstützung beim PsychoSozialen Dienst der Caritas 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
 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 <<<<<