



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

„Denn weder Zeit noch Fern sein können die wahre und echte Liebe besiegen.“

(Clément MAROT * 23. November (?) 1496 in Cahors, † 12. September (?) 1544 in Turin, war ein französischer Dichter. Er gilt als der bedeutendste französische Lyriker der ersten Hälfte des 16. Jahrhunderts.)

FRÜHLINGSTRÄUME

Weit zieht der Winter sich zurück,
es grünen Busch und Bäume.
Das Lied der Nachtigall heißt Glück
im Glanz der Frühlingsträume.
Natur uns schon erahnen lässt
was wir bald nicht mehr missen
undweisend auf das Osterfest
blühn leuchtendgelb Narzissen.

(Anita MENGER)



FROHE OSTERN!

wünscht Johann BAUER

BERICHT

„EIN LEBEN INMITTEN DER GESELLSCHAFT“

(von H. DWORAK)

1,3 Millionen Menschen leben in Österreich mit Behinderungen. Ein Miteinander in allen sozialen Bereichen wird von zahlreichen Freiwilligen auch mithilfe des Fußballs ermöglicht.

⇒ **Patrick** ist 35, spielt gerne auf der PlayStation, trifft sich zum Fußballspielen mit Freunden, ist beim Fußballklub ebenso engagiert wie beim Handballverein. Patrick lacht gerne und ausgelassen, steht mitten im Leben. Trotz Behinderung. Oder gerade wegen . . .

Patrick ist einer von rund 1,3 Millionen Menschen, die in Österreich mit einer Behinderung oder vorübergehend eingeschränkter Mobilität leben. In der Göllersdorfer Tagesstätte Sonnendach findet er wie seine Kollegen die beste Betreuung vor, geht einer geregelten Arbeit nach. „Ich bin viel unterwegs“, strahlt Patrick, der sich bei Fußballtrainer und Betreuer Hannes Reinbacher auch körperlich auspowern kann.

Champions nicht nur auf dem Rasen

„**Wir** können die Sportanlage in Göllersdorf ohne Einschränkung nutzen, haben dort mit den ‚Göllersdorf Champions‘ eine fußballerische Heimat gefunden“, so Reinbacher, der beim Lokalaußenschein der „Krone“ mit sieben Hobbysportlern trainierte.

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 128 des Newsletter zu präsentieren. Vielen Dank!



SELBSTHILFE SEELISCHE GESUNDHEIT © 2023

INHALT DIESER AUSGABE

„Spruch von Clément Marot“
 „Gedicht Frühlingsträume“
 „Frohe Ostern“

(Seite 1)

„Ein Leben inmitten der
 Gesellschaft“

(Seite 1, 2, 3)

„Worte des Redakteurs“
 „Inhaltsangabe“

(Seite 2)

„5 Mythen zu Cholesterin
 und Omega 3“

(Seite 3/4)

„Die drei Siebe“
 „Sudoku“
 „Quiz“

(Seite 5)

„Kreuzworträtsel“

(Seite 6)

Backen „Kakaokuchen“

(Seite 7)

„Sommer, Sonne, Radunfall“

(Seite 7/8)

„Beiträge“

„Spruch des Monats“

(Seite 8)

Buchtipps „Ich besiege die
 Angst“

(Seite 8/9)

Gedicht U-Bahn Karli

„Mensch-Freund-Engel“

Gedicht von

Angelika Tiefengraber

„Der innere Schweinehund“

(Seite 9)

„Fallen“

Text von Maria

(Seite 10/11)

„Psychisch krank im Job.
 Was tun?“

(Seite 11/12/13)

„Endlich runter mit
 den Blutfetten!“

(Seite 13/14)

„Kurz-Witz“
 „Nächste Ausgabe“

Auflösungen

„Sudoku“

„Quiz“

(Seite 14)

Auflösung
 „Kreuzworträtsel“

„Sponsoren“

„Impressum“

(Seite 15)

(Fortsetzung von Seite 1 - Ein Leben inmitten der Gesellschaft!) „Das macht richtig Spaß“, freute sich Yvonne, während sie sich die Schienbeindeckel anzog.

Klubs wie die „Champions“ gibt es mittlerweile viele. Auch die Fußball-Bundesligisten springen auf den Inklusionszug auf. Einige, weil es zum guten Ton gehört. Nicht so die Admiras. „Wir nehmen an großen internationalen Turnieren teil“, berichtet etwa Gökhan San. „Dabei geht es uns nicht ums Sportliche.“

Inklusion ist das Zauberwort. Auch bei Hans-Peter Pressier vom special-needs-Team Wachau, der mit seinen Kickern ständig bei

(Lesen Sie weiter auf Seite 3)



(Fortsetzung von Seite 2 - Ein Leben inmitten der Gesellschaft!)

Partnervereinen wie Krems oder Haitzendorf anwesend ist. „Einer unserer Jungs bedient sogar die Stadionuhr.“

Die größten Erfolge werden nicht auf dem Rasen, sondern im Alltag gefeiert. „Wenn meine Spieler pünktlich zum Training kommen und all ihre Sachen dabei haben, ist das eine große Freude“, so Reinbacher. Erfolge, die nur aufgrund eines großen Miteinanders der gesamten Gesellschaft entstehen können. Für Patrick, der einfach nur sein Leben meistern und genießen will. Wie alle anderen Menschen ohne Behinderung auch . . .

INTERVIEW

„Champions sind sie auf jeden Fall“

Herr Karner, in welchem Aufgabenfeld sehen Sie Ihre Organisation „Spielerpass“?

Wir haben 2018 den Spielerpass-Cup gegründet, damals mit sechs teilnehmenden Teams. 2018 waren es schon 16. Es gibt einen großen Andrang an Spielern mit Behinderungen. Wir helfen zum Beispiel bei Vereinsgründungen, Trainingsausbildungen und -programmen sowie Fragen aller Art.

Ist ein Vergleichswettkampf wie in einer Bundesliga für Sie denkbar?

Die Idee ist gut, es fehlt aber an Strukturen. Im Fußball ist eine Klasseneinteilung nach Behinderungsgrad schwierig. Meiner Meinung nach sollen die Leute einfach Fußball spielen und Spaß haben. Außerdem ist eine in sich geschlossene Liga nicht das Ziel von einer funktionierenden Inklusion.

Warum können sie mit dem Begriff Special needs nicht viel anfangen?

Ich mag es nicht, wenn auf den Dressen Special-needs steht. Auf den Teamtrikots bei den Frauen steht auch nicht drauf, dass sie Frauen sind. Man muss behinderte Menschen nicht ständig darauf hinweisen, dass sie behindert sind. Das bekommen sie ohnehin oft genug im Alltag zu spüren.

Ihre Lösung dafür?

Für unsere Teams schlagen wir den Namen „Champions“ vor. Denn das sind diese Sportler auf alle Fälle.

Nikolaus Karner (Gründer der Spielerpass-Plattform für behinderte Menschen)

Quelle: **Kronen Zeitung „REPORTAGE“**

BERICHT

„5 MYTHEN ZU CHOLESTERIN UND OMEGA 3“

(von Mag. Dirk MEIER)

Um die Themen Cholesterin bzw. Blutfettwerte sowie Omega-3-Fettsäuren ranken sich viele Mythen. Der Faktencheck zeigt: Nicht allen davon sollte man blind vertrauen - andere hingegen sind wissenschaftlich belegt.

⇒ **Fast** wöchentlich liest man etwas zum Thema Blutfette. Das ist nicht überraschend - denn ein großer Teil der erwachsenen Österreicher ist hier von zu hohen Werten betroffen. Wie stark hängen diese mit unserer Er-

CHOLESTERIN IST NICHTS SCHLECHTES. ZU VIEL DAVON IST ABER NICHT GUT.

nährung zusammen? Was kann man gegen zu hohe Werte tun? Und welche Rolle spielt dabei Omega 3? All diese Fragen sind Stoff zahlreicher Mythen - Nährstoffexperte Mag. Dirk Meier klärt auf:

Mythos 1:

„CHOLESTERIN IST SCHLECHT“

Diese Aussage stimmt so nicht. Tatsächlich ist Cholesterin für unseren Körper lebenswichtig. So ist es etwa notwendig, um die Gallensäure (verantwortlich für die Verdauung von Fett) und Vitamin D zu bilden. Kommt es jedoch zu einem Cholesterinüberschuss, beginnt dieses, sich an den Gefäßwänden abzulagern. Dadurch entsteht dann eine Verengung der Blutgefäße, wodurch der Blutdruck steigt. Dies wiederum kann langfristig ein Risiko für das Herz-Kreislauf-

System darstellen (Herzinfarkt, Schlaganfall, etc.). Am Ende gilt also wie so oft: Die Menge ist entscheidend.

Mythos 2:

„HOHE BLUTFETTWERTE SIND ERBLICH“

Das ist richtig! Die Annahme, dass erhöhte Blutfettwerte ausschließlich etwas mit einem ungesunden Lebensstil zu tun haben, ist heute widerlegt. Eine schlechte Verarbeitung von Fett sowie Cholesterin ist tatsächlich vererbbar. Auch das über die Nahrung aufgenommene Cholesterin kann nicht abgebaut werden und steigt daher im Blut an. Betroffene haben deshalb ein erhöhtes Gesundheitsrisiko.

Mythos 3:

„NICHT MEHR ALS ZWEI EIER PRO WOCHE!“

Dieser Mythos ist falsch. Eine Volksweisheit besagt, dass sich durch mehr als zwei Eier pro Woche der Cholesterinspiegel stark erhöht. Es gibt jedoch Studien, die zeigen, dass der Verzehr von mehr als zwei Eiern nicht generell im Zusammenhang mit Herzerkrankungen und Co. steht. Allgemein gilt bei der Ernährung folgendes: Der Cholesteringehalt der einzelnen Lebensmittel ist zweitrangig, entscheidend ist die Gesamtzufuhr an Cholesterin und die Aufnahmemenge von gesättigten Fettsäuren, die das schlechte Cholesterin nach oben treiben. Statt dieser gesättigten Fettsäuren sollte man lieber auf ungesättigte Fettsäuren in der Ernährung setzen. Diese finden sich etwa in Nüssen und Pflanzenölen aber vor allem auch in Form von Omega-3-Fettsäuren in fettem Meeresfisch. Um diese Fettsäuren geht es auch im nächsten Mythos . . .

Mythos 4:

„FISCHÖLKAPSELN UNTERSTÜTZEN BEI ERHÖHTEN BLUT-FETTWERTEN“

Stimmt! Das darin enthaltene Omega 3 ist mit über 10.000 Studien einer der weltweit am besten untersuchten Nährstoffe überhaupt. Das klare Ergebnis: Omega 3 kann tatsächlich zu normalen Blutfettwerten (Triglyceride) und somit auch einem normalen Blutdruck beitragen.

Mythos 5:

„GENUG OMEGA 3 IM ESSEN“

jein... Natürlich ist es möglich, den Bedarf an Omega-3-Fettsäuren nur durch die tägliche Nahrungsaufnahme zu decken. Dafür müsste man aber genügend der beiden wichtigsten Omega-3-Fettsäuren (EPA und DHA) aufnehmen. Das ist nur möglich, wenn wir drei- bis viermal pro Woche fetten Fisch wie Lachs, Makrele oder Hering zu uns nehmen. Der aktuelle österreichische Ernährungsbericht zeigt klar, dass das in unseren Breitengraden so gut wie niemand tut. Hier kommen Fischölkapseln aus der Apotheke ins Spiel - vorausgesetzt, sie sind hoch genug dosiert. Nur dann tragen sie zu normalen Blutfettwerten bei.

EXPERTENRAT

FRAGE AN DIE MEDIZINERIN

Macht Omega 3 auch Sinn, wenn ich schon Cholesterinsenker nehme?

Auch Menschen, die bereits Cholesterinsenker (sogenannte Statine) einnehmen, können von einer Omega-3-reichen Ernährung profitieren. Denn solche Cholesterinsenker senken nur das Cholesterin - wie der Name schon sagt.

Mit den Triglyceriden gibt es aber eine weitere Gruppe an Blutfetten, deren Werte in der Norm bleiben sollten. Omega-3-Fettsäuren tragen neben all ihren anderen positiven Eigenschaften auch zu einem normalen Triglyceridspiegel bei.

(Dr. Christine Kiesel, Allgemeinmedizinerin aus Graz)

„NICHT ALLES, WAS MAN ZU CHOLESTERIN UND OMEGA 3 LIEST, SOLLTE MAN GLAUBEN. ZUM BEISPIEL, DASS MEHR ALS ZWEI EIER PRO WOCHE IMMER SCHLECHT SIND ODER EINE NAHRUNGS-ERGÄNZUNG MIT OMEGA 3 NICHTS BRINGT.“

(Mag. Dirk Meier, Nährstoffexperte)

Quelle: **Kronen Zeitung „KRONE BUNT“**

Eine kluge Geschichte

Die drei Siebe

Anregende Worte zum Nachdenken und zum Weiter-schenken

⇒ **Zum** weisen Sokrates kam einer gelaufen und sagte: "Höre Sokrates, das muss ich dir erzählen!"

"**Halte** ein!" - unterbrach ihn der Weise, "Hast du das, was du mir sagen willst, durch die drei Siebe gesiebt?"

"**Drei** Siebe?", frage der andere voller Verwunderung.

"**Ja** guter Freund! Lass sehen, dritte Sieb noch anwenden. Ist ob das, was du mir sagen willst, es notwendig, dass du mir das durch die drei Siebe hindurch- erzählst?"

geht: Das erste ist die Wahr- heit. Hast du alles, was du mir erzählen willst, geprüft, ob es wahr ist?"

"**Nein**, ich hörte es erzählen und..."

" **So**, so! Aber sicher hast du es im zweiten Sieb geprüft. Es ist das Sieb der Güte. Ist das, was du mir erzählen willst gut?"

Zögernd sagte der andere: "Nein, im Gegenteil..."

"**Hm...**", unterbrach ihn der Weise, "So lass uns auch das

"Notwendig nun gerade nicht..."

"Also" sagte lächelnd der Wei- se, "wenn es weder wahr noch gut noch notwendig ist, so lass es begraben sein und belaste dich und mich nicht damit."

(Gelesen in: Jung im Kopf: Erstaunliche Einsichten der Gehirnforschung in das Älterwerden von Martin Korte)

Quelle: www.lichtkreis.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!

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

Viel Spaß beim lösen wünscht **HansiB!** (Lösung auf Seite 14)



„DENKSPORT“ - „QUIZ“



1.) Wer sang „Siebzehn Jahr, blondes Haar“?
Roland Kaiser, b.) Peter Alexander, c.) Udo Jürgens, d.) Peter Maffay

2.) „Tatort Münster“ feiert 20-Jahre-Jubiläum: In welchem Bundesland liegt die Stadt?
Thüringen, b.) Nordrhein-Westfalen, c.) Hessen, d.) Niedersachsen

3.) In welcher Gemeinde liegt der südlichste Punkt Österreichs?
Ebenthal, b.) Eisenkappel, c.) Jennersdorf, d.) Oberwart

Viel Spaß beim lösen wünscht **HansiB!**
(Lösungen auf Seite 14)

BACKEN „KAKAOKUCHEN“



Zutaten: 175 g Mehl, 75 g Kakao, 3 Stk. Eier, 75 g Butter, 1 Pk. Backpulver, 0,125 l Milch, 75 g Zucker

Zubereitung:

- 1.) Mehl, Zucker, Backpulver und Kakao miteinander vermischen, die geschmolzene Butter, Milch und die Eier hinzufügen.
- 2.) Alles zu einem Teig verrühren und in eine gefettete Backform geben.
- 3.) Im vorgeheizten Ofen, Umluft (175° Grad) 20-25 Minuten, backen (bei Elektro ca. 200° Grad).
- 4.) Abkühlen lassen und aus der Form lösen.

Tipps zum Rezept

Alle Zutaten sollten Zimmertemperatur haben. Im Sommer passt zu diesem Kakaokuchen sehr gut eine Kugel Vanilleeis. Nach dem Abkühlen kann der Kuchen noch mit Zimtzucker bestreut werden. Zusätzlich kann man den Kakaokuchen auch mit einem Frosting verzieren.



Gutes Gelingen wünscht **HansiB!**



SPORT - RADFAHREN

„SOMMER, SONNE, RADUNFALL“

(von Mag.^a Regina MODL)

Mountainbiken erlebt einen regelrechten Boom. Dadurch steigt auch die Häufigkeit von Verletzungen.

↪ In der warmen Zeit treten viele Menschen gerne in die Pedale - ob auf wurzeligen Trails, ausgeschilderten Forststraßen oder in Bike-Parks. Die temporeiche Sportart birgt aber Risiken. Seit dem Jahr 2015 hat sich die Anzahl der verletzten Mountainbiker mehr als verdoppelt.

„Dies ist primär auf die wachsenden Ausübungszahlen zurückzuführen. Trotzdem ist es wichtig, sich der Gefahren bewusst zu werden, um entsprechende Sicherheitsmaßnahmen ergreifen zu können“, erklärt Dr. Peter Paal, Präsident des Österreichischen Kuratoriums für Alpine Sicherheit (ÖKAS).

Vor allem die Vertreter des „starken Geschlechts“ finden Gefallen an dem rasanten Sport (77%). Das spiegelt sich in den Unfallzahlen wider: 78% bei tödlichen Unfällen sogar 98%.

Als häufigste Ursachen für kleine aber auch große Hoppalas gelten Fehleinschätzungen

bzw. Fahrfehler (z. B. zu starkes Bremsen), unerwartete Bodenbeschaffenheiten (Löcher oder Äste). Die Schulter ist bei Verletzungen am häufigsten betroffen. Vor allem der Boom bei den E-Bikes treibt das Risiko in die Höhe.

So kommen Sie sicher durch die Bike-Saison

➤ **Solide Planung** der Tour, an Fitness und Können anpassen. Zeitdruck vermeiden, Intensität sowie Schwierigkeit nur langsam steigern.

➤ **Bike Check:** Das Rad regelmäßig warten und einmal jährlich in einer Fachwerkstätte überprüfen lassen.

➤ **Passende Schutzausrüstung** verwenden! Helm, Sportbrille, Handschuhe, Knie-

Ellbogenschützer. Bei an- ren, da jederzeit mit unerwarte-
spruchsvollen Abfahrten emp- ten Hindernissen zu rechnen
fehlen sich auch Rumpf- ist.
protektor und Vollvisierhelm. ➤ **Fahrtechnik** verbessern -
➤ **Geschwindigkeit** der jewei- Kursangebot z. B. bei alpinen
ligen Situation anpassen. Auf- Vereinen und Bike-Akademien
merksam und bremsbereit fah- nutzen.

➤ **Für den Notfall rüsten:** ge-
plante Tour Angehörigen mit-
teilen, Handyakku vollladen,
um Notruf absetzen zu können.
Quelle: **Kronen Zeitung „GESUND“**

„BEITRÄGE“

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

office@selbsthilfe-seelische-gesundheit.at

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



Spruch des Monats

„Was man durch einen gleichgesinnten Freund erfährt, ist nahezu, als wenn man es selbst erfahren hätte.“

(Johann Wolfgang von GOETHE)

BUCHTIPP

„ICH BESIEGE DIE ANGST“

Wie Sie Ängste und Panikattacken loswerden, um endlich wieder frei und unbeschwert leben zu können.

(Robert Dominic HÜLSMEYER)

ISBN: **3967090302** - Mellontikos Verlag

Endlich angstfrei

Viele Menschen leiden unter Angst und Panikattacken. Der Körper zittert, der Hals wird eng und alle Systeme spielen verrückt.

Damit solche Situationen nicht länger Ihren Alltag und Ihre Lebensqualität einschränken, stellt Ihnen der erfolgreiche Coach und Autor Robert Dominic Hülsmeier seinen „goldenen Methodenkoffer“ zur Verfügung, mit dessen Hilfe bereits viele Menschen ihre Ängste überwinden konnten. Er enthält unter anderem diverse Techniken zur Umprogrammierung des Unterbewusstseins sowie eine Atemmeditation. Seine Methoden erklärt Robert D. Hülsmeier leicht verständlich und anhand vieler Fallbeispiele aus seiner Coaching Tätigkeit sowie aus seinem eigenen Leben.

Außerdem zeigt Ihnen der Autor in seinem Buch, welche klassischen Strategien und Therapien bei Ängsten und Panikattacken eingesetzt werden.



Darüber hinaus erwartet Sie ein geführtes Audioprogramm zum Gratis Download, mit dem Sie Ihre Angst ein für alle Mal bewältigen können.

Führen Sie von nun an ein unbeschwertes und freies Leben!

Zum Autor: **Robert Dominic HÜLSMEYER** ist Experte für Emotionspsychologie, Coach und Autor mehrerer Sach- und Hörbücher. Sein Wunsch ist es, Sie mit seinem Ratgeber darin zu unterstützen, endlich wieder ein unbeschwertes und freies Leben ohne Angst zu führen. Der Autor erklärt die Techniken in seinem Buch leicht verständlich und anhand vieler Fallbeispiele aus seiner Coaching Tätigkeit sowie aus seinem eigenen Leben.

MENSCH - FREUND – ENGEL

*Es war ein Mensch,
der innig sprach,
gib doch nicht auf,
lass nur nicht nach,
ich bin Dein Freund,
so hör auf mich,
DU bist begabt,
ich glaub an Dich.*

*Ich nahm ihn an,
den guten Rat,
in meinem Geist
und schritt zur Tat,
ich streckte mir
die Ärmel auf,
ich nützte sie,
die Lebenschance.*

*So kam es, dass
ich heute sag,
nun schaff ich es
an jedem Tag,
an allen' Tagen,
zu jeder Zeit,
Gutes zu sehen
als Möglichkeit.*

*Drum kann doch nur
ein Engel sein,
der Freund, der mich ließ
einst, nicht allein,
in Zuversicht,
fand ich zum Ich,
ein Engel sprach,
ich glaub an Dich.*

(U-Bahn Karli)

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

DER INNERE SCHWEINEHUND

*Ganz ehrlich,
oftmals ist's beschwerlich!
Da fehlt mir wohl der Schmiss,
der rechte Biss!
Möchte putzen,
doch anstatt die Zeit zu nutzen,
verschieb' ich diese lästige Tätigkeit
bis es mich freut
oder der Staub
nach einem Putztuch schreit.
Und ärgere mich dann,
dass ich nichts getan.
Ich wollte Rasen mähen,
doch bis jetzt ist noch nichts geschehen!
Denn als hätte ich es darum gebeten,
ist das Monster auf den Plan getreten!
Der innere Schweinehund,
mein stärkster Kontrahent,
verhindert oft ganz vehement,
dass ich meine Aufgaben erfülle,
doch seh ich's durch ne andre Brille,
dann kommt das zweite Ich ans Tageslicht
und ändert meine Sicht:*

*Es ist banal,
ich hab die Wahl,
mich zu entscheiden
für eines von den beiden.
Das zweite Ich zu nähren,
und mich gegen
den inneren Schweinehund
zu wehren.
Das ist der Clou,
damit ich etwas tu!
Darum geht's im Leben ständig,
und so wird's erst lebendig!*

(Angelika TIEFENGRABER)

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

FALLEN

Ja, sie tat es.

Ein Beobachter der Szene würde sagen, ganz bewusst und ohne Zögern. Doch es war ganz anders. Sie war wie entrückt von sich selbst.

Nach monatelangem Kampf gegen die Krankheit, hatte sich jegliche Hoffnung verloren, hatte sich erschöpft, hatte sich und sie verloren – sie konnte nicht mehr zu sich und nicht mehr ins Leben kommen.

Immer wieder diese Gedanken, dass sie nicht mehr leben KONNTE. Sie WOLLTE leben, doch hatte jeglichen Bezug zum Leben verloren und das quälte sie, bei vollem Bewusstsein!

Sie sah die anderen, von denen sie einst eine von ihnen war. Die anderen waren im Leben und freuen, genossen, litten – all das halt.

Doch für sie war das alles nicht mehr möglich – getrennt wie von einer unsichtbaren Wand, lebte sie in einer Zwischenwelt. Tage, Wochen und Nächte versuchte sie redlich diese Wand zu durchbrechen, eine Lücke zu finden oder hinüberzuklettern – doch es gab keinen Ausweg ins Leben.

Ihre aufkommenden Gedanken, sich aus diesem Leben zu verabschieden, wie man so nicht zutreffend sagt: „sich das Leben zu nehmen“, schob sie anfangs erschrocken und schnell immer wieder zur Seite. Mit der Zeit wurde auch das ein immer längerer Kampf – doch bis zu diesem Tag hatte sie immer gesiegt und blieb am Leben.

Man erzählte ihr Wochen später, dass sie es getan hatte – sie konnte es nicht glauben...

Sie öffnet das Fenster im 1. Stock, kniete sich auf das Fensterbrett und ließ sich mit dem Kopf voran hinunterfallen.

Es sollte aus sein. Endlich Ruhe haben, Stille – nicht mehr von quälenden Gedanken durch den Tag gehetzt werden. Dieser Qual entfliehen, dass sich das Leben so verändert hatte, dass sie aus dem Leben hinausgefallen war.

Und nun fiel sie – Freier Fall – der Endpunkt sollte das Zerschellen des Kopfes am Gehsteig, dem harten Asphalt sein. Doch das Geräusch des Aufkommens, das sie nicht mehr hören konnte, war ein anderes. Ein dumpfer Laut - ja, so hört es sich an - doch es war ein Blech-Laut dabei und glattes, farbiges, lacküberzogenes Material verbog sich.

Ihr Kopf hinterließ ein deutliches Zeichen auf der Motorhaube des grün-metallic farbigen Opels.

Sie, Maria, war noch im Glauben dass ihre Erlösung aus dem Leben der peinigenden Gedanken gelungen war – doch ihr Bewusstsein war schon im OFF-Modus, ihre Gedanken in einer anderen Welt.

Von Maria schlug ihr Kopf als erster am blechernen Metall auf. Fast zeitgleich ihr linke Schulter. Dann drehte sich das körperförmige Geschoß und landete auf dem Asphalt des Gehsteigs.

Es war ein Novembertag, die anderen – die die noch im Leben waren - freuten sich schon auf den 1. Advent – und da, im noch stockdunklen Morgen um 5 Uhr früh lag Maria.

Im frischen Schnee lag ihr Körper – abgemagert auf 43 Kilo, nun teilweise zerbrochen.

Die blonden halblangen Haare färbten sich durch herausquellendes Blut bräunlich.

Die Kopfhaut war aufgeplatzt. Von der Stirn ausgehend zogen sich zwei lange Risse über den gesamten oberen Schädel, und einer verlief sich in die andere Richtung bis zur linken Augenbraue.

Sie war bereits in einer anderen Welt, hörte die laute Stille nicht mehr, die sich wie eine Blase über den Hauptplatz der Kleinstadt legte.

Diese andere Welt war nicht die von ihr erhoffte, die nicht mehr erdgebundene. Doch das sollte sie für die nächsten Wochen nicht wissen.

Ein Schrei des entsetzten Schreckens, des nicht wahrhaben Wollens, dass die Tochter dies getan hat, erfüllte urplötzlich den Platz. Nach einiger Zeit, war Folgetonhorn zu hören, bevor noch das blaublinkende Licht die Nacht am Hauptplatz durchbrach.

Rettung war da, für Maria begann ein neues und anderes Leben.....

Wochen später..... als man ihr im Krankenhaus erzählte was sie getan hatte – dass sie sich das Leben nehmen wollte....

Sie konnte es nicht glauben....behutsam bat man sie zum Waschbecken zu gehen und in den Spiegel zu blicken. Sie sah eine Person mit kahlrasiertem Schädel, tiefliegenden Augen, umrandet von schwarzblauen Hämatomen. Zwei riesige Nähte zogen sich über den Schädel.

Sie konnte es nicht glauben... Sie hatte keine Erinnerung daran.

Sie war vorerst mal gerettet und es begann ein neues und anderes Leben.

(Maria)

Herzlichen Dank an Maria für diesen Beitrag!

PSYCHISCH KRANK IM JOB. WAS TUN?

Teil 6

Psychische Erkrankung und Suchterkrankungen

Beiden Krankheitsbildern ist eine Wesens- und Leistungsveränderung der Betroffenen gemeinsam, die von Kollegen bzw. Vorgesetzten angesprochen werden muss. Von Seiten des Betriebes ist es wichtig, die Bereitschaft zur Unterstützung, zur partnerschaftlichen Hilfe auszudrücken, sowohl durch Vorgesetzte als auch durch betriebliche Helfer. In den meisten Betrieben steht den Vorgesetzten ein gestufter Interventionsplan für den Umgang von Beschäftigten mit Suchtproblemen zur Verfügung.

In Anlehnung an diese Interventionskette aus dem Suchtbereich wurde das „**H-I-L-F-E-Konzept**“ von der Familien-Selbsthilfe Psychiatrie für Mitarbeiter mit psychischen Erkrankungen entwickelt. Das Konzept wird im Teil 7 der Praxishilfe erläutert.

Suchtprobleme und psychische Erkrankungen von Mitarbeitern haben wesentliche Auswirkungen auf die Arbeitsleistung, die Produktivität und das Betriebsklima. Heute begegnen viele Unternehmen der Alkoholerkrankung bereits erfolgreich mit Aufklärungskampagnen, der Ausbildung von betrieblichen Suchtberatern und Betriebsvereinbarungen. Die nicht suchtbedingten psychischen Erkrankungen sind in den Betrieben heute auf dem Vormarsch und es steht zu befürchten, dass sie zukünftig zahlenmäßig die durch Alkohol bedingten Störungen übersteigen werden. Bei Mitarbei-

tern, die Minderleistungen oder auffällige Verhaltensweisen zeigen, ist also immer auch an den Beginn einer psychischen Krise und nicht allein an Suchtmittelmissbrauch zu denken. Beachtet werden sollte auch die Tatsache, dass Suchterkrankungen häufig in Verbindung mit einer psychischen Erkrankung auftreten und psychische Erkrankungen ebenso häufig begleitet werden von Suchtmittelgebrauch.

Gemeinsamkeiten von psychischen Erkrankungen

Wie in der Jänner Ausgabe Teil 3 Seite 10 dargelegt wird, können psychische Erkrankungen vielfältige biologische, psychologische und soziale Ursachen haben. Die Erkrankungen lösen häufig starke Ängste und Unsicherheiten aus, sowohl bei den Betroffenen selbst als auch bei den Vorgesetzten und Kollegen, die Veränderungen in der Persönlichkeit, im Verhalten und in der Leistungsfähigkeit des betroffenen Mitarbeiters wahrnehmen.

Dazu kommt bei den Kranken die Angst, sich im Kollegen- und Freundeskreis zu „outen“. Sie schämen sich ihrer Krankheit und befürchten, als „Simulanten“ und „Drückeberger“ beschimpft zu werden.

Dies führt häufig zum Verschweigen oder Leugnen von Krankheitssymptomen und in Folge zu einer zu späten Behandlung und einer Verschlimmerung der Krankheit. Fast alle psychischen Erkrankungen haben gemeinsam, dass die Betroffenen zeitweilig nur noch eingeschränkt ihre sozialen Rollen wahrnehmen können, z. B. in der Familie, im Betrieb oder im Freundeskreis und die

an sie gestellten Erwartungen nicht mehr erfüllen. Die betroffenen Menschen sind in ihrer Persönlichkeit plötzlich verändert und verhalten sich anders als vorher, ohne dass das Umfeld dafür eine Erklärung findet. Dies wird von der Umgebung häufig zusammengefasst mit der Bemerkung „der! die Person ist aber komisch geworden.“

Zusammenfassung

➤ **Jeder** Mensch kann psychisch krank werden, genauso wie jeder Mensch auch körperlich erkranken kann. Psychische Erkrankungen können in jedem Unternehmen, in jeder Branche vorkommen.

➤ **Die** Zahl der psychischen Erkrankungen steigt dramatisch an.

➤ **Es** gibt keine eindeutigen Ursachen für psychische Erkrankungen, sondern es wirken verschiedene Faktoren zusammen.

➤ **Psychische** Erkrankungen sind behandelbar, genauso wie körperliche Erkrankungen behandelbar sind. Je früher eine Therapie beginnt, desto höher ist die Wahrscheinlichkeit, dass die Erkrankung nicht chronisch wird.

➤ **Entgegen** vielen Vorurteilen sind psychisch Erkrankte nicht geistig behindert, sondern normal intelligent. Sie verfügen häufig über ein sehr kreatives Potential und sind sehr sensible Menschen. Unter einer psychischen Erkrankung kann es allerdings vorkommen, dass die Fähigkeit, das intellektuelle Potential zu aktivieren, gemindert ist.

Erkennen einer psychischen Erkrankung im Arbeitsumfeld

Zeigt ein Mitarbeiter auffällige Wesens-, Verhaltens-, und Leistungsveränderungen, ohne dass für Außenstehende ein erkennbarer Grund vorliegt, muss an den Beginn einer psychischen Krankheit gedacht werden. Hierbei ist zwischen einer Befindlichkeitsstörung („nicht-so-gut-drauf-sein“), die jeder Mensch kennt und zwischen einer behandlungsbedürftigen Erkrankung zu unterscheiden. Für Außenstehende ist diese Entwick-

lung nur schwer zu erkennen und häufig unklar, ob das veränderte Verhalten auf eine psychische Erkrankung zurückzuführen ist und der Betroffene sich nicht wie „früher“ verhalten kann, oder ob das veränderte Verhalten die Folge mangelnden Willens ist. Zudem hat jede Erkrankung ihre individuelle Ausprägung mit individuellen Symptomen, ähnlich wie dies z. B. bei einem Blutdruckleiden oder anderen körperlichen Erkrankungen der Fall ist. Die Vorstellung, an einer psychischen Erkrankung zu leiden, ist zudem für viele Menschen so angstbesetzt, erschreckend und beunruhigend, dass selbst bei offensichtlicher Symptomatik die Krankheitseinsicht nur schwer einsetzt. Viele Signale werden als „Charaktereigenschaft“ interpretiert, auch verharmlost, sowohl von den Betroffenen selbst wie vom Umfeld als „normales“, vielleicht etwas skurriles Verhalten abgewehrt.

Um beurteilen zu können, ob einzelne Verhaltensweisen nicht Ausdruck eines individuellen Charakters sind, ist es wichtig, die Persönlichkeit des Menschen im Gesamtkontext und über einen längeren Zeitraum zu sehen. Kennt jemand einen Menschen nur kurz, kann er nicht beurteilen, welche Eigenarten zur Persönlichkeit gehören oder was Ausdruck einer wesensmäßigen Veränderung ist. Wenn Herr A. seinen Schreibtisch schon immer fast „zwanghaft“ aufgeräumt verlässt, so ist dies „normal“. Für Herrn B. wäre es „unnormal“, ist er doch seit Jahren als „Sonderfall“ in der Firma dafür bekannt, dass er seinen Schreibtisch chaotisch verlässt. Doch selbst ein einmaliges „sich anders Verhalten“ ist natürlich kein Grund, bei Herrn B. eine psychische Krise zu vermuten, denn nicht jede Veränderung eines Menschen oder verändertes Verhalten, auch wenn dieses auf den ersten Blick ungewohnt und merkwürdig erscheint, ist gleich psychiatrisch relevant. Auch haben psychische Erkrankungen zunächst nicht zwingend eine Leistungseinschränkung zur Folge. Veränderungen im Leistungsbereich können natürlich

völlig' unabhängig von einer psychischen Erkrankung auftreten und eine andere Ursache haben. Ob es sich bei den Veränderungen eines Mitarbeiters um eine vorübergehende Situation oder den Beginn einer Erkrankung handelt, kann selbstverständlich nur von einem Arzt und nicht von Vorgesetzten oder von Kollegen beurteilt werden.

Erst fortgesetzte, über Wochen sich hinziehende Änderungen in der Persönlichkeit, zusammen mit vielen anderen Leistungs-, Wesens-, und Verhaltensänderungen sollten an den Beginn einer psychischen Beeinträchtigung denken lassen. Zusammengefasst gehören im Arbeitsalltag neben den bei der Depression, den Angsterkrankungen und den Schizophrenien angeführten Symptomen nachfolgende Funktionseinbußen zu den Veränderungen bei psychisch instabilen Mitarbeitern:

➤ **Obwohl** die fachlichen Fähigkeiten vorhanden sind, kommt es durch das Nachlassen der Konzentration und Merkfähigkeit zu Leistungseinbußen und verringertem Arbeitsvolumen. Die Betroffenen arbeiten langsamer, sie können Informationen nicht mehr so schnell verarbeiten, kontrollieren ihre Arbeit häufiger und geraten eher in Zeit- und Termindruck.

➤ **Vor** allem die Veränderungen im Sozialverhalten werden für Vorgesetzte und Kollegen, aber auch für die Betroffenen selbst, im Arbeitsalltag

schnell zum Problem. Sie nehmen die beginnenden persönlichen Veränderungen bei sich selbst wahr, sind durch die auftretenden Symptome häufig beunruhigt und durch die zunehmende Verunsicherung ziehen sich manche Betroffenen komplett aus dem sozialen Leben zurück. Bei anderen Beeinträchtigten kommt es im Kollegenkontakt eher zu gereiztem und ungeduldigem Verhalten und die Betroffenen neigen dazu, die inneren Spannungen und Sorgen in den Kollegenkreis zu tragen. Dies führt vermehrt zu Konflikten innerhalb von Teams. Die psychisch instabilen Personen geraten schnell in die Rolle von Querulanten oder gelten als schwierige Mitarbeiter. Die Fähigkeit auf die Konflikte einzugehen und flexibel auf kommunikative Anforderungen zu reagieren, kann ebenfalls eingeschränkt sein.

➤ **Die** Kritikfähigkeit ist insofern herabgesetzt, als das Kritisieren der Arbeitsleistung oder des Verhaltens häufig als persönliche Abwertung oder Angriff empfunden wird.

➤ **Das** Selbstvertrauen ist bei fast allen psychischen Erkrankungen eingeschränkt. Dadurch findet eine Vermeidung von Anforderungen und Belastung statt, es wird weniger Leistung erbracht, wodurch das Selbstvertrauen weiter verringert wird, bis hin zum völligen Verlust der Selbstachtung (Negativkreislauf).

In der nächsten Ausgabe Teil 7

GESUND

„ENDLICH RUNTER MIT DEN BLUTFETTEN“

Fast jeder zweite Österreicher hat zu viel Cholesterin im Blut. Es drohen Risiken für Herz- und Gehirngefäße, daher gegensteuern.

⇒ **Heimtückisch:** Erhöhte Blutfettwerte spürt man nicht, während sie Schaden im Körper anrichten. Dabei sind Blutfettwerte grundsätzlich nichts

Schlechtes. Cholesterin stellt etwa einen essenziellen Baustein der Zellwände dar und ist wichtig für die Bildung der Gallensäure, von Vitamin D sowie der Geschlechtshormone Testosteron und Östrogen. Auch Triglyceride (eine weitere Art von Blutfettwerten) dienen als Speicherform für Energie im Körper.

Im Übermaß können sie jedoch zu ernststen Gesundheitsrisiken führen. Was sich dann in den Blutbahnen abspielt, hat Ähn-

lichkeit mit verstopften Rohrleitungen in einem Haus. Durch Ablagerungen kommt weniger Wasser - dafür mit erhöhtem Druck. Bei Überschuss von Cholesterin und Triglyceriden lagern sich Fette ab, was den Blutfluss beeinträchtigt und den Blutdruck erhöht.

Was Sie selbst unternehmen können

Bei beginnenden Problemen sorgt die richtige Ernährung dafür, nicht gleich zu Cholesterinsenken greifen zu müssen.

Besonders effektiv helfen hier die ungesättigten Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA. Ideal für deren Aufnahme ist **fetter Meeresfisch** wie Lachs, Makrele oder Hering, aber auch **Nüsse und hochwertige Öle**. Aufpassen: Gesättigte Fettsäuren (etwa in Wurst, Milch und Butter) begünstigen hingegen erhöhte Werte.

Nicht jeder möchte aber drei, vier Fischmahlzeiten pro Woche zu sich nehmen. Hochwertige, ausreichend dosierte (zeigt sich mit dem Aufdruck: Normale Blutfettwerte) Fischöl-

kapseln aus der Apotheke können Abhilfe schaffen.

Setzen Sie auch auf **Knoblauch**: Diese Knolle stellt ein bewährtes Hausmittel für das Herz-Kreislauf-System dar und leistet einen wesentlichen Beitrag zu einem normalen Cholesterinspiegel. Verantwortlich dafür ist sein Inhaltsstoff „Alliin“. Um genug davon aufzunehmen, sollte man um die drei Knoblauchzehen täglich verspeisen. Geruchsfrei gelingt das mit Präparaten aus der Apotheke.

Naschen Sie öfter **dunkle Schokolade** mit mindestens 85% Ka-

kaoanteil! Je höher dieser ist, desto mehr Flavonoide sind darin enthalten. Diese sekundären Pflanzenstoffe helfen dabei, den Cholesterinspiegel zu senken.

Den Lebensstil bewusster gestalten

Neben einer ausgewogenen Ernährung (Alkohol nur mäßig) unterstützt überdies **Bewegung**, die Blutfette in den Griff zu bekommen. 30 bis 45 Minuten am Tag sind günstig. Ebenso wichtig ist die **Reduktion von Übergewicht** und **Rauchstopp**.

Quelle: **Kronen Zeitung „GESUND“**



Arzt: „Ich habe hier die Testergebnisse für sie. Möchten Sie die Resultate erfahren.“

Patient: „Ich würde sogar dafür sterben, es endlich zu erfahren.“

Arzt: „Da liegen sie ja schon mal nicht schlecht.“

Das finden Sie wieder in der MAI Ausgabe des Newsletter:

„Das Ikarus-Prinzip“

„Die Skisprung-Legende Baldur Preiml (83) gilt als Vordenker der Bewusstseinsentwicklung. Sein neues Buch erscheint genau zur richtigen Zeit: „Wenn zeitlos aktuell wird“.“

(von Susanne ZITA)

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

➤ AUFLÖSUNG „SUDOKU“ und „QUIZ“ Seite 5

1.) c) „Siebzehn Jahr, blondes Haar“ ist ein Lied von Udo Jürgens aus dem Jahr 1965 zu einem Text von Paul Hörbigers Sohn Thomas. In den heimischen Charts erreichte es den 6. Platz.

2.) b) Die Stadt Münster ist Sitz des gleichnamigen Regierungsbezirks im Land Nordrhein-Westfalen – von 1815 bis 1946 war Münster Hauptstadt der preußischen Provinz Westfalen.

3.) c) Eisenkappel-Vellach – meist Eisenkappel genannt – ist eine Gemeinde im Kärntner Bezirk Völkermarkt mit 2193 Einwohnern. Hier liegt der südlichste Punkt Österreichs.

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



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

➤ AUFLÖSUNG „KREUZWORTRÄTSEL“ Seite 6



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

SPONSOR !

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



Impressum:
Informationsblatt - Selbsthilfe seelische Gesundheit

3571 Gars/Kamp, Albrechtgasse 562/1/2

Mobil: 0664/ 270 16 00

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

Webseite: www.selbsthilfe-seelische-gesundheit.at

Für den Inhalt verantwortlich: Johann BAUER

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

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