



INFORMATION ZUM THEMA SEELISCHES WOHLBEFINDEN

„Die Schönheit ist die Blüte des Glücks.“

(Japanisches Sprichwort)

11.JUNI - VATERTAG



HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH ZUM VATERTAG!

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

Liebe Leserinnen und Leser!

Ich freue mich Ihnen hiermit die Ausgabe 69 des Newsletters zu präsentieren.

Bitte leiten Sie den Newsletter an Interessierte weiter!

Lob, Kritik und Anregungen werden gerne angenommen!

**SELBSTHILFE
SEELISCHE
GESUNDHEIT**

© 2017

GESUND

„LEBEN AM LIMIT“

(von Eva ROHRER)

Zeit- und Leistungsdruck sind das größte Gesundheitsrisiko, doch auch Nichtstun macht krank. Was hilft? - Vom Beten bis zum Kuschel-Hormonspray.

➤ **Reizüberflutung**, Überlastung, ständig auf Hochtouren. Leben am Limit. Der Verbrauch an Psychopharmaka steigt, jeder zweite über 50 leidet an Schlafstörungen. „Wir sehen eine von Stress erschöpfte Gesellschaft. Bis zu 90 Prozent aller Erkrankungen sind letztendlich darauf zurückzuführen“, so Univ.-Prof. Dr. Markus Metka, von der MedUni Wien im Vorfeld des „Medicinicum Lech“ von 07. bis 10. Juli 2016. „Im wesentlichen, dass die Hormon-tionen aus dem System. Bei Kleinkindern Nervensystem Ge-pathikus - beruhi- noch in Balance.“ Wie sich die psychische Situation später entwickelt, hängt mit verschiedenen Umständen, Belastungen, Kränkungen(!) und Schicksalsschlägen zusammen und wie wir damit fertig werden. Bei Burnout bricht das System zusammen.



(Lesen Sie weiter auf Seite 2)



Lieber Papa

Lieber Papa,
zum Vatertag
möchte ich Dir gratulieren
und weil ich Dich
so sehr mag
Dich niemals im
Leben verlieren.

Lieber Papa,
Du bist für mich
der beste Vater,
mein großer Held,
mein Papa, ich liebe Dich
mehr als alles auf der Welt.

(Claudia Duhonj-Gabersek)

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

INHALT DIESER AUSGABE

„Leben am Limit“

Zeit- und Leistungsdruck sind das größte Gesundheitsrisiko. (Seite 1/2)

„Flöhe & Zecken - unterschätztes Risiko“

Wer Hunde und Katzen wirkungsvoll schützt, bewahrt ... (Seite 2/3)

„So steigern Sie Ihre mentale Stärke“

(Seite 3/4)

„Kreuzworträtsel“

(Seite 4)

„Hinaus in die Waldviertler Natur“

Kein Geräusch ist zu hören, nur der eigene Atem. (Seite 5)

„Geistig Fit so geht's“

Unser Gehirn muss genauso trainiert werden. (Seite 5/6)

„Eierlikör-Kirsch-Kuchen“

Rezept (Seite 6)

„Spruch des Monats“

(Seite 6)

„Buchtipps“

Nujeen-Flucht in die Freiheit (Seite 7)

„Mal sehen-denn wer weiß“

Worte zum Nachdenken (Seite 7/8)

„Gedicht“ und „Richtig Hilfe holen“

(Seite 8)

„Wenn plötzlich alles anders ist“

Die eigene Welt scheint still zu stehen. (Seite 9/10)

„Nächste Ausgabe“

(Seite 10)

„Wie erkennt man eine Depression“

(Seite 11)

„Auflösung Rätsel“

„Sponsoren“

„Impressum“

(Seite 11)

Dauerstress verkürzt das Leben, weil er den Organismus in eine chronische Entzündungssituation versetzt. Über Jahre und Jahrzehnte begünstigt das Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Alzheimer, Krebs oder Osteoporose, um einige zu nennen.

„**Wenn** der Organismus nicht Fähigkeiten entwickelt hätte, hohe Belastungen zu verkraften, wären wir schon ausgestorben. Guter Stress ist wichtig, motiviert, bringt uns voran“, erklärt Endokrinologe Univ.-Prof. DDr. Johannes Huber von der Med Uni Wien und wissenschaftlicher Leiter des Medicinicum Lech. „Nicht vorgesehen im Evolutionsprogramm ist permanente Überlastung ohne dazwischen „runterzukommen“. Daher sollten wir alle Möglichkeiten zur Entspannung und Achtsamkeit mit unserem Körper nützen.

Wir müssen Gelassenheit und Muße wieder lernen, damit wir vom Stress nicht aufgefressen werden, wie der deutsche Zukunftsforscher Matthias Horx meint: „Nicht von ungefähr wird in der Burnout-Prävention und Psychotherapie mit Achtsamkeitsübungen wie Meditation gearbeitet“, so Prof. Metka.

„**Beten** als eine Form der Medikation ist z. B. sehr wirkungsvoll“, erläutert Prof. Huber, „Menschen, die sich auf diese Weise in Gedanken vertiefen, haben weniger Herz-Kreislauf-Probleme und leben länger.“ Alles, was Psyche und Körper verbindet wie Yoga, Qui Gong und Ähnliches bringen ebenfalls ins Gleichgewicht.

Beruhigender Hormonspray: Oxytocyn, das körpereigene „Kuschelhormon“, ist derzeit als Medikament gegen sozialen Stress in der klinischen Testung.

„**Eine** günstige Wirkung von Arzneien, die an das vegetative Nervensystem andocken, sind Blutdrucksenker wie Betablocker und ACE-Hemmer, die sich bei bestimmten Formen von Stress mit erhöhtem Blutdruck einsetzen lassen“, so Prof. Huber. Selbst Essen kann entspannen: „Slow Food“ (langsam genussvolles, bewusstes und regionales Essen), heißt der neue Trend.

Herzinfarkt nach Pensionsantritt. Warum steigt das Risiko wenn der Stress weg fällt? Gefährlich ist es, im Ruhestand nichts mehr zu tun. Prof. Huber: „Dann sinkt der an sich in gemäßiger Höhe auch Herz schützende Cortisol-Spiegel plötzlich zu stark ab, damit steigt das Risiko für einen Herzinfarkt. Besser ist es auf niedriger Flamme weiter zu „brennen“, guten Stress zu nützen, Spannung mit Freude zu verbinden - beim Sport, mit fordernden Hobbys und sozialen Aktivitäten.“

➤ **Magengeschwüre bekommt man nicht von dem, was man isst, sondern wovon man aufgefressen wird.** ◀ (Lady Mary Wortley Montagu, Englische Schriftstellerin, 18. Jahrhundert)

Quelle: **Kronen Zeitung „GESUND“**

GESUND

„FLÖHE & ZECKEN - UNTERSCHÄTZTES RISIKO“

(von Tierärztin Dr. Herta PUTTNER)

Wer Hunde und Katzen wirkungsvoll schützt, bewahrt auch uns Menschen vor gefährlichen Krankheiten . . .

➤ **Flöhe** und Zecken gefährden nicht nur die Gesundheit von Hund und Katze, sondern auch die des Menschen. So übertragen Flöhe gefährliche Krankheiten wie Bandwürmer, Katzenkratzkrankheit, Hasenpest und Fleckfieber auf Tier und Mensch. Und die häufigste Hauterkrankung bei Hunden und Katzen ist die Flohallergie: Davon betroffene Tiere leiden höllisch.

Auch das Krankheitsrisiko durch Zecken ist sehr hoch. Denn als Blut saugende Parasiten nehmen Zecken Krankheitserreger auf, die sie beim nächsten Mensch (!) weitergeben. Die Infektionsrate jener Erkrankungen, übertragen werden, ist gerade in Österreich besonders groß. Die verbreiteten Gehirnhautentzündung (FSME), Borreliose, Anaplasmosis - lauter gefährliche Krankheiten, die Mensch und



betreffen. Die durch Zecken heimische Zeckenanaplasmosis und Tier gleichermaßen

Bei Reisen in den Süden stellt die Braune Hundezecke eine ernst zu nehmende Gefahr dar. Sie überträgt beim Blutsaugen die auch für den Menschen gefährlichen Erreger der Babesiose (Hundemalaria). Diese zermürdet und Gelbsucht sind die Folgen. Hundeleben retten. Zusätzlich vermehren sich in den Mittelmeerländern



im Mittelmeerraum vorkommende. Nur rasche Behandlung kann das verbreiten dieser Schädling die in den häufig vorkommende Ehrlichiose:

Eine Erkrankung, die



Die Einschleppung mitreisenden oder geworden. Obwohl in Wohnungen gut auch auf den Menschen übergehen.

unbehandelt zum Tod durch Verbluten führen kann.

der Braunen Hundezecke aus den Urlaubsländern im Fell von importierten Hunden ist längst auch in Österreich ein Problem diese Zeckenart bei uns nicht heimisch ist, kann sie in Häusern überleben, sich vermehren und nicht nur auf Haustiere, sondern

Die optimale Bekämpfung von Flöhen und Zecken erfordert immer die Einbeziehung der Umgebung der Vierbeiner. Die auf dem Tier sichtbaren Flöhe stellen nämlich nur 5% des tatsächlichen Befalls dar! Die meisten Flöhe in den unterschiedlichsten Entwicklungsstadien halten sich in der Umgebung des Tieres auf. Das Gleiche gilt für die Braune Hundezecke: In Bodenritzen und hinter Sesselleisten entwickeln sich aus den Zeckeneiern Larven, Nymphen und schließlich erwachsene Zecken.

Was wir auf dem Tier sehen, ist also nicht das wirkliche Problem, sondern gleichsam nur die Vorhut der „Invasion“. Deshalb müssen zur Parasitenbekämpfung Mittel verwendet werden, die sowohl die Flöhe und Zecken am Tier effektiv bekämpfen als auch die Entwicklungsstadien der Parasiten im Umfeld von Hund und Katze. Eine neue, bei Tierärzten erhältliche Spot-on-Lösung für die Haustiere erfüllt diese Kriterien mit der Kombination der Wirkstoffe Fipronil und Pyriproxifen (PPF): Fipronil tötet erwachsene Zecken und Flöhe am Tier, während PPF die Entwicklung von Flöhen und Zecken verhindert - die erwachsenen Parasiten werden sterilisiert, Larven und Eier abgetötet. Durch den ständigen Verlust von verhornten Hautzellen und Haaren streut das Tier nicht nur Floheier, sondern auch den für Haustiere und Kinder ungiftigen Wirkstoff in die Umgebung. Denn Nachschub an Parasiten wird so drei Monate wirkungsvoll Einhalt geboten.

Quelle: **Kronen Zeitung „GESUND“**

GESUND

„SO STEIGERN SIE IHRE MENTALE STÄRKE“

(von Dr. Andrea DUNGL und Mag. Pharm. Claudia DUNGL)

➤ **Dr. Andrea Dungal:** Erst vergangene Woche kam Karin H. zu mir, weil sie ihr Nervenkitzel stärken möchte. Gerade mit den Themen Schulabschluss, Urlaubsvertretung im Job oder der Organisation des Sommerfestes stößt die junge Frau zum Teil schon sehr an die Grenze ihrer Belastbarkeit. Doch wie kann man die eigene mentale Stärke steigern?

Eine gute Möglichkeit, um die Energiereserven wieder aufzutanken, ist die Qi-Gong-Atmung. Durch das richtige Atmen wird nicht nur die Körperhaltung verbessert, sondern auch der Stoff-

wechsel angeregt und die geistige Leistungsfähigkeit optimiert: Atmen Sie einige Male ganz entspannt ein und wieder aus. Die Gedanken dabei bewusst auf die Körpermitte lenken und spüren, wie sich der Bauch beim Einatmen aufbläht. Stellen Sie sich beim Ausstoßen der Luft bildhaft vor, dass Ihre ganzen Schmerzen, Sorgen und Enttäuschungen gemeinsam mit der Luft aus dem Körper herausfließen.

Ein wahres Wundermittel zur Steigerung unserer geistigen Fitness sind Nüsse. Neben ihrem hohem Anteil an Eiweiß weisen sie auch wichtige Mineralstoffe wie Kalium und Natrium auf. Zudem schützen die darin enthaltenen Omega-3-Fettsäuren die Arterien und das Herz. Durch den vergleichsweise beträchtlichen Kaloriengehalt sollte aber eine Menge von ungefähr 40 Gramm pro Tag angestrebt werden.

Für jene, die Nüsse nicht gut vertragen, bieten Blütenpollen (außer für Allergiker) eine Altern -

ative. Ihre Inhaltstoffe ähneln denen der Nüsse - lich steigern! (Weitere Informationen erhalten Sie nicht umsonst gelten sie als wahre Energiebom- im Willi Duml Zentrums Wien ☎ 01/535 48 99)
 ben, die unsere mentale Leistungsfähigkeit deut-

Quelle: **Kronen Zeitung „GESUND“**

				1				2			3		4	
1	5	6	7			8	9			10	2		11	12
	3					4								
	5				13	6							7	
8				14			9			15				
				10								11	16	
12		17					13				18			
14	19		20						15		21		22	
	16									17				
18									19					
20		23		24		25		26			27	21		28
	22					23	29			30				
24				25	31					26		32		33
		27	34				28		35			29		
	36	30			31	37					38	32		
33									34					
	35				36						37			



„DENKSPORT“
 „KREUZWORT
 RÄTSEL“

Senkrecht: 1 Koseform von Katharina, 2 Schnaps, 3 ital.: ihr, euch, 4 englisch: frei, 5 russ. Dreigespann, 6 Gelege, 7 Schneehütte, 8 franz.: Straße, 9 Ankündigung im Zug, Bahnhof, 10 Wundscharf, 11 Schreckgestalt, 12 Wiener Bezirksteil, 13 Gewebestreifen, 14 Novität, 15 Bindewort, 16 ugs.: über das, 17 EDV: Zugangsbe- fehl, Passwort, 18 Kastenmöbel, 19 ein Windhund, 20 asiat. Halbesel, 21 ent- fernte Arbeit, Erwerb

tätigkeit, 22 seemännisch die Tiefe messen, 23 Verlosung, 24 poetisch: Biene, 25 best. Artikel, 26 von oben her, 27 österr. Schauspielerin (Elfriede), 28 höchster Berg der Erde (Mount . . .), 29 Aufrührer, Aufständischer, 30 chem. Element, 31 geograf. Kartenvermerk, 32 Hebrideninsel, 33 deutscher Komponist (Max) † 1916, 34 dringlich, 35 Schultensil, 36 Abk.: National, 37 Kf.: Int. Automobil-Ausst., 38 pers. Religionsstifter

Waagrecht: 1 vorgeschichtliche Grabstätte, 2 getrocknetes Kokosnussmark, 3 europ. Hauptstadt, 4 nicht ernsthaft, 5 Heizstoff, 6 Abk.: bestätigt, 7 Elan, Schwung (amerik.), 8 Stadt in Schweden, 9 US-Bundesstaat, 10 Bezahlung, Lohn, 11 nichts anderes, 12 jüd. Religionsbuch, 13 austauschen, 14 baltische Insel, 15 russ. Währungseinheit, 16 Kurzform von Josefine, 17 engl.: Held, 18 Blutsverwandter, 19 altes russ. Längenmaß, 20 elektron. Kartei, 21 Wärmespender, 22 Regel, Richtschnur, 23 als Nachlass erhalten, 24 Abk.: Gemeinde, 25 Zeichnung im Holz, 26 Fischmarder, 27 Teil des Gartens, 28 österr. Schriftsteller † 1934, 29 Westeuropäer, 30 ital.: wir, 31 starke Zuneigung, 32 rechter Donauquellfluss, 33 großer Tanzraum, 34 spanabhebende Maschine, 35 Handlung, Aktion, 36 militärischer Ehrengruß, 37 Abk.: betreffend

Viel Spaß beim Lösen wünscht **HansiB!** (Lösung auf Seite 11)

Seid Ihr beiden Zwillinge. Nein, warum fragen Sie? Weil euch eure Mami genau gleich angezogen hat. Das reicht, Ihren Führerschein und Fahrzeugpapiere bitte!

WANDERN-BIKEN-GOLFEN „HINAUS IN DIE WALDVIERTLER NATUR“

Kein Geräusch ist zu hören, nur der eigene Atem. Der Blick fällt auf Hügel, Wald und Weite, auf faszinierende Granitblöcke und dunkle Moore, auf klare Seen und Teiche.

➤ **Das** Waldviertel ist voll von solchen Orten, an die man immer wieder zurückkehren möchte. Lichtdurchschimmerte Wälder, fjortartige Seen, dunkle Moore, einsame Waldwege und moosgrüne Granitriesen, die zu einem Symbol für die kraftstrotzende und ursprüngliche Natur des Waldviertels geworden sind. Schritt für Schritt in Richtung Erholung, Befreiung von Alltagsstress und intensives Naturerlebnis - das ist Wandern durch das Waldviertel. Die Wege führen über duftende Kräuterwiesen, blühende Mohnfelder, durch dunkelgrüne Wälder, vorbei an Bauerngärten in friedlichen Dörfern, nahe an Flüsse und Bäche, zu Ruinen und Burgen, Stiften und ehemaligen Klöstern, zu Aussichtswarten und an Kraftplätze! Gut beschilderte Wanderwege, zahlreiche Rastplätze, Wanderhotels und andere auf Wanderer spezialisierte Gasthöfe und Bauernhöfe gibt es hier an jeder Ecke. Das Waldviertel ist Wanderviertel. Das zeigt auch die Tatsache, dass neben dem Lain-

sitz- und Kremstalweg auch noch vier der insgesamt zehn österreichischen Weitwanderwege quer durchs Waldviertel verlaufen. Wenn es einen Treffpunkt für Weitwandere gibt - dann liegt der im Waldviertel! Der Nebelstein (1017 Meter) im Oberen Waldviertel gilt als der Knotenpunkt vieler Fern- und Weitwanderwege.

Hier im Waldviertel gibt es noch viele Orte, die einen eine Ahnung davon geben, was Naturnähe sein kann!

Biker-Paradies

2.000 Kilometer sind die 83 Mountainbike-Routen im Waldviertel insgesamt lang. Das macht das Waldviertel zur Mountainbikeregion mit dem größten Streckennetz. Was nicht wirklich verwundert, schließlich gibt's hier ja auch mehr an unvergleichlichen Naturerlebnissen als anderswo. Die Waldviertler wissen, wie sie den Mountainbikern Appetit machen. Stock und Stein, Wald und Weg, Schotter und Sand, auf und ab - das Waldviertel hat alles, was eine Mountainbikeregion braucht. Und da ist jetzt nicht nur die atemberaubende Landschaft gemeint. Denn gekoppelt mit heimischer Gastronomie und radfreundlichen Gastgebern wird das Mountainbiken hier zu einem unvergesslichen Erlebnis.

Heart of Golf

Die Naturlandschaft des Waldviertels dient als spektakuläre

Bühne für ein besonderes Golferlebnis.

„Waldviertel - Bohemia: Heart of golf“ nennt sich eine der charmantesten, abwechslungsreichsten und reizvollsten Golfregionen Europas. 15 verschiedene Plätze und über 250 Fairways lassen sich in der grenzüberschreitenden Golfregion erkunden. Auf ihre Rechnung kommen Golfer jeder Leistungskategorie: In Haugschlag, wo die European Tour bereits mehrfach zu Gast war, genießen die Golfer die Vorzüge und Herausforderungen eines „Leading Golf Course of Austria“. Aber auch Anfänger fühlen sich im Waldviertel wohl. In Litschau, im Golfclub Herrensee, darf man die 18-Loch-Anlage ohne Mitgliedschaft und ohne Platzreife bespielen.

Kletterer finden im Waldviertel lohnenswerte und sportlich durchaus ambitionierte Ziele. Der „hängende Stein“ in Rosenberg steht wie ein freistehender Turm mitten im Wald und stellt auch für geübte Kletterer eine Herausforderung dar. Kletterspaß der anderen Art bietet der Kletterpark Rosenberg. Über spannende Seil- und Brückenkonstruktionen und den „Flying Fox“, eine spezielle Seilrolle, bewegt man sich hoch oben durch den Wald.

Alle Informationen gibt es unter: www.waldviertel.at



HIRNFORSCHUNG „GEISTIG FIT SO GEHT'S“

(von Karin PODOLAK)

Unser Gehirn muss genauso trainiert werden wie die Muskulatur - und das kann durchaus Spaß machen. Denn auch Spazierengehen, Essen und Schlafen fördern die geistige Fitness.

➤ **Wahrscheinlich** kennen Sie auch so jemanden: Langjährige akademische Ausbildung in zahlreichen Disziplinen. Kann auf Anhieb alle Hauptstädte aufsagen, im Kopf Kommastellen dividieren oder Paragraphen wortgetreu wiedergeben. Fragt man aber z. B. nach einem netten Buch für die Ferien oder einem romantischen Strand, bleibt es still.

Was bedeutet also Intelligenz? Das aus dem Lateinischen stammende Wort beschreibt die Fähigkeit zu denken. Dazu gehören Logik, räumliches Vorstellungsvermögen, Schlussfolgerungen, Merkfähigkeit. Wissen allein macht noch nicht schlau - die Umsetzung im Alltag bringt's.

Zumal das Gehirn eine erstaunliche Anpassungsfähigkeit besitzt. Diese sogenannte „Neuroplastizität“ ermöglicht es Nervenzellen, deren Schaltstellen (Synapsen) und sogar ganzen Hirnarealen, sich zu vermehren und zu verändern. Je mehr unterschiedliche Eindrücke das Denkorgan bekommt, umso besser vernetzen sich die Strukturen und arbeiten zusammen. Wir werden intelligenter .

Dazu bedarf es aber ganzheitlicher Maßnahmen, als „nur“ zu lernen. Einen maßgeblichen Anteil haben Ernährung und Bewegung, denn sie liefern den Treibstoff für unser Denkorgan. Etwa Vitamine. Gesundheitspapst Prof. Hademar Bankhofer rät zu folgendem Cocktail: Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte (Vitamin B), Milch, Eier und Käse. Fisch und Pflanzenöle statt tierischer Fette. Das sind ideale Lieferanten von Omega-3-Fettsäuren als Bausteine neuer Gehirnzellen. Für den Sauerstofftransport sind grüne Lebensmittel (Kräuter, Blattgemüse, Salat, Oliven) wichtig, für Energiegewinnung Nüsse, Trockenfrüchte und Kürbiskerne. Der Neurotransmitterstoffwechsel (Produktion von Botenstoffen im Gehirn wie Serotonin oder Adrenalin, die Nervenimpulse übertragen) wird u. a. durch Vollkorngetreide und rote Fleischsorten angekurbelt.

Das Gehirn wächst mit seinen Aufgaben - ein Leben lang

Bewegung, vorzugsweise an der frischen Luft, sorgt für Durchblutung. Das Gehirn wiegt zwar nur zwei Prozent des eingeatmeten Sauerstoffs! Dazu kommt, dass Umwelteindrücke und Körperkoordination zur Verschaltung von Informationen führen.

Denksport: Wechseln Sie zwischen Sudoku und Bilderrätseln ab, lesen Sie einen schweren Text und erzählen Sie ihn nach, befassen Sie sich mit neuen Aufgaben (Computer, Sprachen, Musikinstrument), üben Sie Verse - der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt. Aber vermeiden Sie Routine, denn die lässt das Gedächtnis „einrosten“. Mindestens so wichtig: Sozialkontakte!

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

BACKEN

„EIERLIKÖR-KIRSCH-KUCHEN“



Zutaten: 400g Kirschen, 250g Puderzucker, 1 Pk. Vanillezucker, 125g Mehl, 125g Kartoffelmehl, 1 Pk. Backpulver, Salz, 5 Eier, 250 ml Eierlikör, 250 ml neutrales Öl (z.B. Maiskeimöl od. Sonnenblumenöl)

Zubereitung

1. Kirschen entsteinen. Puderzucker, Vanillezucker, Mehl, Kartoffelmehl, Backpulver und 1 Prise Salz in einer Schüssel mischen. Eier, Eierlikör und Öl mit einem Schneebesen oder mit den Quirlen des Handrührers einrühren bis ein glatter Teig entsteht.

2. Den Teig auf ein tiefes gefettetes Backblech (40x30cm) gießen. Kirschen darauf verteilen. Im heißen Ofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) auf der mittleren Schiene ca. 25 Min. backen. Vollständig abkühlen lassen und in ca. 10x10 cm große Stücke schneiden.

Gutes Gelingen wünscht **HansiB!**



SPRUCH DES MONATS

*„Das, Worauf es im Leben am meisten ankommt, können wir nicht voraussehen.
Die schönste Freude erlebt man immer da, wo man sie am wenigsten erwartet hat.“*

(Antoine de Saint-Exupéry)

„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
A-3571 GARS/KAMP
Berggasse 91/1/6



BUCHTIPP

„NUJEEN - FLUCHT IN DIE FREIHEIT“

Im Rollstuhl von Aleppo nach Deutschland

(**Nujeen MUSTAFA - Christina LAMB**)

ISBN: 978-3-9596-7075-3 - Verlag HaperCollins Hamburg

Was bedeutet es wirklich, ein Flüchtling zu sein, durch den Krieg frühzeitig erwachsen werden zu müssen, die geliebte Heimat hinter sich zu lassen und vom Wohlwollen anderer abhängig zu sein? Die sechzehnjährige Nujeen erzählt, wie der syrische Krieg eine stolze Nation zerstört, Familien auseinander reißt und Menschen zur Flucht zwingt. In Nujeens Fall zu einer Reise durch neun Länder, in einem Rollstuhl. Doch es ist auch die Geschichte einer willensstarken jungen Frau, die in Aleppo durch eine Krankheit ans Haus gefesselt ist und sich mit amerikanischen Seifenopern Englisch beibringt, weil sie die starke Hoffnung auf ein besseres Leben hat. Eine Hoffnung, die sich nun vielleicht fern der Heimat in Deutschland erfüllen kann. Es ist die Geschichte von Flucht, dem Verlust der Heimat, die Geschichte unserer Zeit - erzählt von einer bemerkenswert tapferen Syrerin, die nie aufgehört hat, zu lächeln." Wer würde dieses Mädchen nicht in seinem Land haben wollen?" US TV-Moderator John Oliver über Nujeen.



Zur Autorin: **Christina LAMB** ist eine international anerkannte Korrespondentin und berichtet seit 1987 über Pakistan und Afghanistan. Sie hat in Oxford und Harvard studiert und bereits zahlreiche Bücher veröffentlicht. Für ihre Arbeit erhielt sie zahlreiche Preise. Derzeit schreibt Christina Lamb für die Sunday Times und lebt mit ihrem Mann und ihrem Sohn in London sowie in Portugal.

Mal sehen - denn wer weiß?

Eine weise Geschichte Worte zum Nachdenken und zum Weiterschenken

Geschichte aus China - Verfasser und Autor: Unbekannt

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 strikt 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."

Beitrag von Johann Bauer

ES GIBT EINEN WEG

*„Es gibt einen Weg,
den keiner geht,
wenn Du ihn nicht gehst.*

*Wege entstehen,
indem wir sie gehen.
Die vielen zugewachsenen,
wartenden Wege,
von ungelebtem Leben überwuchert.*

*Es gibt einen Weg,
den keiner geht,
wenn Du ihn nicht gehst:
Es gibt Deinen Weg,
ein Weg, der entsteht,
wenn Du ihn gehst.“*

(Werner SPRENGER)

Beitrag von Johann Bauer

„RICHTIG HILFE HOLEN“



Das Handy sollte beim Outdoorsport immer dabei sein. Denn damit ist es fast überall möglich, im Falle von schwerwiegenden Verletzungen einen Notruf abzusetzen.

So funktioniert das richtig: **In Österreich ☎ 144 wählen.** Unter dieser Nummer wird der Anrufer via Telefon u. a. bestmöglich bei der Ersten Hilfe unterstützt.

Gut zu wissen: **Selbst ohne SIM-Karte und ohne Empfang kann man mittels Euro-Notruf ☎ 112 in ganz Europa Hilfe holen.** Bei Fernreisen bereits im Vorfeld nach Notrufnummern erkundigen.



„WENN PLÖTZLICH ALLES ANDERS IST“

Die eigene Welt scheint still zu stehen, wenn ein Schicksalsschlag alles auf den Kopf stellt. Die Psychologen des Akutteams Niederösterreich helfen in der Anfangszeit dabei, mit dem Erlebten umzugehen.

➤ **Sie** schlagen ein in das Leben wie ein Blitz und sorgen dafür, dass nichts mehr so ist wie zuvor: Verkehrsunfälle, Verbrechen oder Suizide sind nur einige Beispiele für Schicksalsschläge, die das Leben von Menschen von einem Augenblick zum anderen auf den Kopf stellen können. Man gerät aus der Spur und verliert oft jegliche Kontrolle - die ureigenen Bewältigungsstrategien, die im normalen Alltag dabei helfen, mit kleinen Herausforderungen fertig zu werden, lassen sich plötzlich nicht mehr aktivieren. Wenn der Draht zum eigenen Leben verloren scheint, gibt es in Niederösterreich eine Einrichtung, die im Notfall rasch zur Stelle ist: Das **Akutteam Niederösterreich** hilft Menschen dabei, sich nach dem ersten Schock wieder zu fangen und zu beruhigen.

Ereignis wirft aus der Bahn

Die Psychologin Mag. Isolde Wagesreiter arbeitet seit vielen Jahren im Akutteam und weiß, worauf es im ersten Kontakt mit betroffenen Menschen ankommt: „Das Wichtigste ist zu schauen, was passiert ist und wer involviert ist. Ich verschaffe mir einen Überblick darüber, wer meine Hilfe am nötigsten braucht.“

Wenn sie die Unfallstelle oder die betroffenen Personen zu Hause besucht, hört sie immer wieder einen Satz, so oder so ähnlich formuliert: „Ich stehe neben den Schuhen.“ Das Ereignis wirft Menschen meist aus der Bahn und macht sie handlungsunfähig. Betroffene an die eigenen Ressourcen zu erinnern und sie zu stabilisieren steht daher anfangs an erster Stelle, berichtet die erfahrene Psychologin. Doch nicht nur das: Gerade bei Menschen, die das Unglück hautnah miterlebt haben, geistert das Gesehene oft ununterbrochen im Kopf herum. „Wenn schlimme Schreckensbilder da sind, ist es wichtig, sich davon zu distanzieren und zu lernen, wie man mit den Bildern umgeht.“ Was in solchen Ausnahmesituationen hilft, ist von Mensch zu Mensch verschieden; eines aber ist in jedem Fall tröstlich: dass einfach jemand da ist.

Wahrheit für Kinder sehr wichtig

Mitten in unvorhersehbaren Ereignissen und Tragödien stehen oft auch Kinder, die nach dem plötzlichen Geschehen ganz besonders viel Schutz brauchen. Gemeinsam mit dem Kind sucht die Psychologin dann einen ruhigen Ort, wo sich das Kind sicher fühlt. Ideal ist es, wenn eine Bezugsperson bei dem Kind bleiben kann. Und oft reicht schon ein vertrautes Plüschtier oder ein Polster, der in solch einer Situation Sicherheit spendet. Wenn ein Kind dann Fragen zu dem Geschehen stellt, ist es gut, wenn man von Anfang an bei der Wahrheit bleibt: „Kinder fragen nur so weit, wie sie es auch verarbeiten können. Es ist wichtig, dass man die Dinge beim Namen nennt, sagt die Psychologin.

Sich verabschieden können

Gerade bei plötzlichen Todesfällen ist es - wenn möglich - besonders wichtig, dass sich die Betroffenen von den Verstorbenen verabschieden können. „Verabschiedungen werden meist als sehr hilfreich erlebt. Denn wenn es die Möglichkeit gibt, den verstorbenen Menschen noch einmal zu sehen und anzugreifen, hilft das sehr, das Geschehene leichter zu verstehen und zu begreifen.“

Nach einem ersten Einsatz am Unglücksort oder in den eigenen vier Wänden ist die Arbeit der Psychologin oft noch nicht getan. Insgesamt sechs Stunden kann die Hilfe des Akutteams in Anspruch genommen werden - Stunden, die oft auch Wochen nach dem Ereignis sehr hilfreich sein können. „Es ist sehr unterschiedlich, wie Betroffene einige Wochen danach mit dieser Erfahrung umgehen. Ich achte darauf, wie es den Menschen geht und was sie brauchen. Es ist auch wichtig zu schauen, ob sie das Erlebte schon annehmen und ob sie trauern können“, sagt Wagesreiter.

Für Menschen, die diese Hilfe in Anspruch nehmen, hat die Psychologin verschiedene erprobte Übungen im Repertoire, um sich an die Situation zu gewöhnen und den Schicksalsschlag in das Leben zu integrieren.

Tod und Trauer sind Tabuthemen

Die Trauerarbeit, die ein Mensch nach dem Ereignis leistet, steht oft im Kontrast zur Gesellschaft, die den Tod zusehends in einer Ecke verschwinden lässt. „Ich höre immer wieder von Betroffenen, dass sich andere Menschen abwenden und sich nicht trauen, sie anzusprechen. Der Tod ist ein Tabuthema und es ist viel Unsicherheit da - das ist für die trauenden Menschen oft sehr schwer“, erzählt Wagesreiter. Dabei ist vor allem wichtig, diese innere Wunde durch Trauerarbeit zu heilen, um wieder nach vorne zu blicken und sein Leben neu zu meistern.

Die Trauer um den geliebten Menschen kommt aber oft nicht in den ersten Wochen oder Monaten, denn da herrscht meist noch ein regelrechtes Gefühlskaos: „Nach dem ersten Schock reagieren die Menschen manchmal auch mit Wut und Zorn. Viele Betroffene bekommen dann auch noch ein schlechtes Gewissen wegen ihren Gefühlen - doch auch dieses Gefühlsgemisch darf sein, denn es zeigt, dass der Körper und die Seele gut funktionieren.“

Wenn einfach noch kein Platz für die Trauer im Leben ist, ist das auch eine Form von Trauer -

das Geschehene war einfach so schmerzhaft und verletzend, dass die Seele noch etwas Zeit braucht, um sich dem Erlebten zu stellen und hinzugeben.

Nicht alle sind traumatisiert

Ob ein Mensch nach dem ersten Schock traumatisiert bleibt, ist ganz unterschiedlich, denn es kommt auch da wieder auf die eigenen Ressourcen an. „Manche Menschen, etwa ein Drittel, benötigen gar keine Hilfe. Ungefähr ein Drittel nimmt Unterstützung am Anfang in Anspruch und ein weiteres Drittel erholt sich durch eine darauffolgende Therapie.“ Die erfahrene Psychologin merkt vor allem bei späteren Besuchen bei den Betroffenen, ob das Erlebte gut angenommen werden konnte oder das Ereignis immer noch das komplette Leben auf den Kopf stellt. „Wenn Menschen nach wie vor nicht zur Ruhe kommen und nicht schlafen können, aber vor allem wenn sie zu jeder Zeit noch im Erlebnis drinnen sind, dann liegt eine Traumatisierung vor.“

Einsatzbereit rund um die Uhr

Unvorhergesehene Ereignisse treten zu unterschiedlichsten Zeiten auf - der Journaldienst des Akutteams, der meist durch den Notruf 144 alarmiert wird, ist 24 Stunden im Einsatz. Isolde Wagesreiter ist für den Bereich Niederösterreich Mitte im Raum St. Pölten und Lilienfeld unterwegs. Wenn sie Bereitschaft hat, steht ihr Auto vollgetankt in der Garage und ein gepackter Rucksack wartet im Flur. Mit dabei hat sie neben Visitenkarten und einem Akutteam-Bären für Kinder auch Erstinfo-Zettel, die Angehörigen Tipps für die erste Zeit geben. Denn auch wenn sie mit den Menschen über hilfreiche Maßnahmen spricht, vergessen die unter Schock stehenden Personen meist einiges davon wieder. „In solchen Situationen ist oft weniger mehr. Ich hinterlasse deshalb entsprechende Info-Zettel - und auch die Telefonnummer auf der Visitenkarte hilft den Menschen oft weiter, denn wir sind auch telefonisch erreichbar.“

Rituale helfen den Helfern

Isolde Wagesreiter wird in ihren Einsätzen mit Ereignissen und Schicksalsschlägen konfrontiert, die oft nicht schlimmer sein könnten. Umso wichtiger ist es, dass sie sich selbst schützt. Die Frau ist ausgebildete Notfallpsychologin - die Ausbildung selbst setzt sich unter anderem mit Maßnahmen auseinander, wie die Psychologen mit dem Geschehenen umgehen. Wichtig seien dabei Rituale, erzählt die Psychologin. Sie wäscht sich nach einem Einsatz immer die Hände, hört schöne Musik im Auto und kommt so wieder bei sich selbst an. „Rituale geben Sicherheit und Ordnung. Ich kann nur Sicherheit vermitteln, wenn ich mich selbst sicher fühle“, erklärt Wagesreiter. Im Hintergrund der Psychologen, die im Einsatz sind, arbeitet immer der Journaldienst, der aus Sozialarbeitern besteht. Wenn Kontaktadressen oder sonstige Informationen benötigt werden, sind die Kollegen im Hintergrund zur Stelle. Außerdem gibt es Interventions- und Supervisionsangebote für die in den Teams arbeitenden Psychologen.

Das Gefühl, in ausweglosen Situationen helfen und unterstützen zu können, ermutigte Wagesreiter, diesen beruflichen Weg einzuschlagen. Am Ende der sechs Stunden, die sie bei Betroffenen verbringt, stellt sie oft die Frage, was am meisten geholfen hat. „Das ist ganz unterschiedlich. Aber vielen hilft es, dass ein Außenstehender da ist und Zeit hat.“ Und egal ob Menschen im ersten Stock über das Erlebte sprechen, wütend oder traurig oder einfach in sich gekehrt sind, eines ist für jeden tröstlich: Dass in jenem Moment. Wo das Leben aus der Spur gerät und die Welt in sich zusammenfällt, jemand da ist, der einen auffängt.

(von Daniela RITTMANNBERGER)

Quelle: „GESUND & LEBEN“ in Niederösterreich

Das finden Sie wieder in der JULI Ausgabe des Newsletter:

„Alles Psycho oder was?“

„Psychiater, Psychologe, Psychotherapeutin: Wohin kann man sich wenden, wenn es auf die Seele drückt?“

(von Gabriele VASAK)

„Krisen-fest“

„Wie kommt man gut durch Krisen im Leben? Ein Gespräch mit der Krisen-Expertin Sabine Edinger, die gemeinsam mit zwei Kolleginnen ein Buch darüber geschrieben hat“

(von Sabine EDINGER)

Freizeitipps, ein Backrezept und den gewohnten Buchtipps!

Wie erkennt man eine Depression?

Eine Depression hat viele Gesichter. So können Betroffene z.B. unter diffusen Schmerzen leiden, denen jedoch keine körperliche Erkrankung zu Grunde liegt.

(Die häufigsten Beschwerden **Seelisch**: Gedrückte Stimmung, Antriebslosigkeit, Freudlosigkeit, Gefühlsverlust, Innere Leere, Hoffnungslosigkeit, Angst, Dauerndes Grübeln, Schuldgefühle

Körperlich: Schlafstörungen, nachlassen des sexuellen Verlangens, Schmerzen, Kältegefühl, Appetitlosigkeit, Gewichtsverlust)

➤ AUFLÖSUNG

„KREUZWORT RÄTSEL“

Seite 4



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

★★★ SPONSOREN ! ★★★

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



Impressum:
Informationsblatt - Selbsthilfe seelische Gesundheit
 A-3571 Gars/Kamp, Berggasse 91/1/6
 Telefon: 02985/ 302 05 - Handy: 0664/ 270 16 00
 E-Mail: office@selbsthilfe-seelische-gesundheit.at
 Webseite: www.selbsthilfe-seelische-gesundheit.at
 Für den Inhalt verantwortlich: Johann Bauer