



31.Ausgabe - August 2013

***Wenn das Leben mich zu Boden drückt
verleiht die Hoffnung mir Flügel.***

(unbekannter Autor)



Im August

Moorblüte leuchtet im Purpurkleid,
Singende Bienen weit und breit.
Badende Kinder, sonnenbetaut,
Plätschern im Flusse mit jubelndem Laut.
All die Lerchen aus Rand und Band,
Wanderlieder durchklingen das Land.
Und vom Himmel das leuchtendste Stück
Blieb in den Blicken der Menschen zurück.

(von Carl BUSSE)

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



Liebe Leserinnen
und Leser!

Wir freuen uns
Ihnen hiermit
die Ausgabe 31
des Newsletter
zu präsentieren.

Bitte leiten Sie den
Newsletter an
Interessierte weiter!

Lob, Kritik und
Anregungen werden
gerne angenommen!

Selbsthilfegruppe
für seelische
Gesundheit
„WOLKENLOS“
Horn

SHG-Wolkenlon-Horn@inode.at



„Was ist los mit mir?“

(von Mag. Monika KOTASEK-RISSEL)

Nicht nur körperliche Beschwerden müssen ernst genommen werden. Der Weg sollte auch zum Arzt führen, wenn die Seele betroffen ist.

➤ **Merken** Sie hin und wieder, dass Ihre Psyche „kränkelt“? Viele Betroffene, mitunter auch ihre Angehörigen, sind sich dann nicht sicher, ob es sich nur um harmlose Beschwerden handelt oder ein Arztbesuch bzw. eine Therapie nötig ist. Dabei spielt natürlich auch Verdrängung eine große Rolle. Denn an einer psychischen Erkrankung zu leiden, gilt leider noch immer als Tabu.

Im Folgenden geben wir einen kurzen Überblick über die Symptome der häufigsten Erscheinungsformen:

↳ **Anhaltende**, unkontrollierbare Sorgen und Ängste, die sich oft in körperlichen Beschwerden wie etwa Nervosität, Zittern, Muskelanspannung, Schwitzen, Schwindelgefühlen, Herzklopfen oder Magen-Darm-Beschwerden äußern, können Anzeichen einer sogenannten **Angststörung** sein.

↳ **Bei** akuten, intensiven und zeitlich begrenzten Angstanfällen handelt es sich um **Panikattacken**.

↳ **Angst**, die durch eindeutig definierte (meist harmlose) Situationen oder Objekte ausgelöst wird, bezeichnet man als **Phobie**. Dazu zählen etwa die Angst vorm Fliegen, vor Höhe oder bestimmten Tieren (wie Spinnen und Mäuse).

↳ **Wiederkehrende** Zwangsgedanken, die den Betroffenen beschäftigen und als quälend empfunden werden, aber auch wiederkehrende, unsinnige Handlungen (z. B. sich täglich Dutzende Male die Hände waschen), können Symptome einer **Zwangsstörung** sein.

↳ **Denk- und Wahrnehmungsstörungen** (etwa akustische Sinnestäuschungen, Halluzinationen), Wahnvorstellungen (wie Verfolgungswahn) sowie von Angehörigen beobachtetes bizarres Verhalten und sozialer Rückzug deuten mitunter auf **Schizophrenie** hin.

↳ **Depressionen** machen sich durch folgende Anzeichen bemerkbar: der Betroffene ist bedrückt, fühlt sich antriebslos, niedergeschlagen, leidet an innerer Unruhe, fehlender Lebensfreude und vermindertem Selbstwertgefühl. Dazu kommen häufig auch körperliche Symptome wie Schlafstörungen und Appetitlosigkeit.

↳ **Extrem** gehobene Stimmung und/oder Reizbarkeit über mindestens eine Woche, aber auch sprunghafte Gedanken, Überaktivität, Selbstüberschätzung, vermindertes Schlafbedürfnis und risikoreiches Verhalten sind mögliche Hinweise auf eine **Manie**.

↳ **„Himmelhoch** jauchzend, zu Tode betrübt“ – wenn depressive und manische Phasen wechseln, handelt es sich um eine so genannte **bipolare Störung**.

↳ **Vermuten** Sie, dass eine dieser Erkrankungen auf Sie oder einen Ihrer Angehörigen zutrifft, sollte auf jeden Fall ärztlicher Rat eingeholt werden.

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

Vorsicht vor Internet-Arzneien!

(NÖ Apothekenkammer)

Wer Medikamente per Mausclick bestellt, kann nicht sicher sein, ob die Qualität passt, ob die Pillen richtig transportiert wurden und ob es überhaupt die richtigen Medikamente sind.

★ **Ein** Klick ... und schon hat man bestellt. Neue Schuhe oder ein Kleid. Eine Pizza zum Abendessen. Einen neuen Schrank fürs Schlafzimmer. Bücher oder Filme. Autos oder Fotokameras ...

Mittlerweile lässt sich fast alles im Internet einkaufen. Auch Medikamente.

Anders als bei vielen Konsumartikeln kann die Online-Bestellung von Medikamenten jedoch vor allem für die Gesundheit gefährlich werden. Immerhin kann es sich auch um gefälschte Medikamente handeln. Und die können viele, ungeahnte Substanzen enthalten: von Ziegelstaub über Rattenkot bis hin zu Gummi.

Medikamentenfälschungen können aber auch einen anderen Wirkstoff enthalten, als den, der auf der Verpackung steht. Verträgt sich dieser Wirkstoff – von dem ja man dann gar nichts weiß – nicht mit anderen Medikamenten, die man einnimmt, können Wechselwirkungen auftreten.

Medikamentenfälschungen können aber auch höher oder niedriger dosiert sein als die Originalmedikamente – falls sie überhaupt einen Wirkstoff enthalten. Und auch das kann gesundheitliche Folgen haben.

Kommt man dahinter, dass mit dem Medikament etwas nicht stimmt, ist es oft schwierig oder gar nicht möglich, herauszufinden, wer haftbar ist ...

Gefahr: Nicht geeigneter Transport

Ein weiteres Problem: Man kann nie sicher sein, ob die Arzneimittel ordnungsgemäß transportiert wurden.

So gibt es zum Beispiel Medikamente, die gekühlt werden müssen, damit sie optimal wirken. Kommen sie in einen Brief an, dann kann man davon ausgehen, dass es diese Kühlung nicht gab. Auch kommt es vor, dass die Gebrauchsanweisung in einer anderen Sprache verfasst ist.

Und: Wer online bestellt, hat auch keine Beratung und kann nicht nachfragen, sollte etwas unklar sein.

Bis sie ankommen dauert es

Außerdem: Auch wenn der Klick schnell geht – es dauert einige Zeit – vielleicht mehrere Tage, bis man die Medikamente bekommt. Doch will man so lange die Kopfschmerzen ertragen? Will man so lange sein Sodbrennen nicht loswerden?

Apropos Transport: Manchmal wirken die Preise im Internet günstiger, rechnet man aber die Versandkosten dazu, kann sich dieser Eindruck schnell wieder ändern.

Das bedeutet also hohe Kosten für den, der bestellt. Dazu kommt das Gesundheitsrisiko von gefälschten Medikamenten. Und darüber hinaus drohen dem Konsumenten hohe Strafen, wenn er im Internet rezeptpflichtige Medikamente kauft und dabei erwischt wird. Denn das ist in Österreich strafbar.

Wer all diese Gefahren vermeiden will, kauft seine Medikamente so wie bisher in der öffentlichen Apotheke.

Hier bekommt man seine Medikamente gleich. Man kann sich beraten lassen oder nochmal nach der verschriebenen Dosierung fragen, fragen, worauf man achten sollte oder ob es keine Wechselwirkung zu anderen Medikamenten gibt.

In öffentlichen Apotheken kann man sicher sein, dass es sich bei den Medikamenten um Originalmedikamente handelt, dass ihre Qualität passt und dass sie ordnungsgemäß transportiert und gelagert wurden.

GLOBALE SUCHAKTION

Letzten Herbst gab es abermals weltweit die Aktionswoche „Pangea V“, in der nach versendeten Arzneimittelfälschungen gesucht wurde.

✱ Dabei wurden insgesamt 3,75 Millionen falsch dosierter oder gefälschter Tabletten, Kapseln mit einem Wert von 10,5 Millionen US-Dollar – entdeckt.

✱ 79 Menschen wurden verhaftet oder werden überprüft – aus verschiedenen Gründen. Unter anderem gefälschte Medikamente hergestellt zu haben oder Mitglied einer kriminellen Gruppe zu sein, die online illegale Medikamente verkauft oder eine Internetseite zu betreiben, die illegal Medikamente verkauft.

✱ Mehr als 18.000 verdächtige Internetseiten wurden geschlossen.

✱ Es wurden 133.000 Packungen amtlich überprüft und 6.700 davon konfisziert und vernichtet.

Information unter:

www.apotheker.or.at/noe

Quelle **NÖN** - „LAND & LEUTE“!

„Drei Tage schlecht geschlafen“

(von Karin PODOLAK)

Mehr als einen Monat lang hält man Störungen der nächtlichen Ruhepausen nicht ohne Beeinträchtigung durch. Fragen zum Thema:

Wie viel Schlaf braucht der Mensch?

➔ Das ist individuell unterschiedlich, die meisten von uns benötigen etwa sieben bis acht Stunden, um ausgeruht zu sein. Aber auch vier und zehn Stunden sind bei Erwachsenen normal, wenn sie sich dabei wohlfühlen.

Wann spricht man überhaupt von einer Schlafstörung?

➔ Wenn man mindestens drei Tage pro Woche

mehr als einen Monat lang an schlechtem Schlaf leidet.

➔ Wenn dadurch die beruflichen und sozialen Belange beeinträchtigt sind, Sorgen und Probleme durch die Schlafstörung entstehen.

Alles nur psychisch?

➔ Nein, aber zwei Drittel der Schlafprobleme haben nicht organische Ursachen oder sind Begleiter psychischer Erkrankungen wie Angst-, Belastungs- oder Anpassungsstörungen (41 Prozent), Störungen der Stimmungslage, wie z. B. Depressionen (31 Prozent) und Alkohol- und Medikamentenmissbrauch (15 Prozent).

Was sind organische Schlafstörungen?

➔ Hier liegen körperliche Faktoren bzw. Krankheiten zu Grunde, vor allem Probleme der Atemwege und schlafbezogene Apnoe (Atemaussetzer). Letztere gelten als Risikofaktor für Herz-Kreislaufkrankungen und Bluthochdruck, ebenso für Demenz. Auch das Restless Legs Syndrom (Missempfindungen in den Beinen, welche mit Bewegungsdrang einhergehen) gehört in diese Gruppe.

Von außen beeinflussen vor allem Licht und Lärm die Schlafqualität.

Abwarten und Schäfchen zählen?

➔ Besser nicht, denn chronische Müdigkeit durch fehlende Nachtruhe beeinträchtigt nicht nur die Lebensqualität, sondern birgt auch ein hohes Unfallrisiko. Daher nicht zu lange mit der Abklärung warten, denn oft genügt es ja schon, das Zimmer, die Matratze oder die Raumtemperatur zu verändern. Geht es um Lebensstilmaßnahmen, haben Experten zahlreiche Strategien parat. Umsetzen muss man sie allerdings selber ...

Muss man immer gleich Medikamente nehmen?

➔ Im Gegenteil, zunächst wird man mit einfachen Möglichkeiten versuchen, eine Veränderung herbeizuführen. Bei pflanzlichen Hilfsmitteln werden vor allem Baldrian, Passionsblume, Hopfen (aber bitte nicht Bier, sondern als Tee!) und Melisse empfohlen. Alkohol, Zigaretten am Abend meiden, ebenso schweres Essen. Die meisten Menschen schlafen am besten in einem dunklen, gut gelüfteten Raum bei 18 Grad Celsius.

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

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

„BEITRÄGE“



SHG-Wolkenlos-Horn@inode.at oder im Kuvert an

Johann BAUER

A-3571 GARS/THUNAU -Am Schloßberg 174

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

SOMMERSONNE

*Im Schatten unter'm Apfelbaum
saß ich im Gras und schau' und staun',
die Sonne heiß vom Himmel lacht
rings um mich war bunte Pracht.*

*Kein Wölkchen weit und breit zu seh'n -
schon wollte ich nach Hause geh'n,
matt blieb ich jedoch dann sitzen
und beschloß - vor mich hinzuschwitzen.*

*In der Hitze flirrte die Luft
ich spürte schweren Blütenduft,
selbst die Vöglein waren verstummt
bloß ein Bienechen hat gesummt.*

*Ich dacht' - heute würde ich es auch nicht wagen
und mich mit Gartenarbeit plagen,
einsam lehnte am Zaun mein Rechen
selbst die Mücken waren zu faul zum Stechen,
die Blumen welkten vor sich hin
nach Gießen stand mir nicht der Sinn.*

*Kein Blättchen regte sich am Baum -
so spann ich einen Sommertraum,
von Meer und angenehmer Kühle
herrlich eisige Wintertraumgefühle.*

*In dieser fürchterlichen Hitze
wär' ein Eis einsame Spitze.
Da hört' ich leis' das Gartentor
ich blickte auf - wer stand davor?*

*Trübte die Hitze meinen Sinn
ich blickte noch genauer hin,
mir wurde heißer noch als heiß -
mein Traummann bracht' ein Schokoeis.*

(von Elisabeth HOFBAUER)

Mehr Informationen zu den Gedichtbänden von Frau Elisabeth HOFBAUER unter:

☎ 02856/ 24 00 - ✉ ehweitra@aon.at

📖 Buchtipp 📖

„ÜBERGESCHNAPPT“
Mein Weg durch das
Labyrinth einer
psychischen Krankheit
...

(von Ludwig GRATZL)

Verlag Novum Eco

ISBN-13:
978-3990075555



Das Leben beinhaltet viele Wege, aber auch Irrwege. Wer kennt das nicht, wenn man sich seiner Sache sicher ist und plötzlich tritt etwas

Unvorhersehbares ein und stellt die persönliche Lebensplanung völlig auf den Kopf. Dann heißt es Hilfe suchen und auch annehmen, damit man wieder klar kommt. Ein junger Kaufmann ist eines Tages in der Psychiatrie gelandet und wurde bald zum Sozialfall. Vorher hat er ein ganz normales Leben geführt, bis ihn massive Selbstmordgedanken quälten. In vielen Gesprächen, sei es mit Ärzten, Therapeuten, dem Pflegepersonal und nicht zuletzt mit den Mitpatienten, lernte er, mit seiner Krankheit zu leben. 1998 verordnete ihm seine Homöopathin ein Tagebuch zu führen und dadurch entdeckte er die Liebe zum Schreiben, als Therapie.

Dieses Buch zeigt die vielen Wege und Irrwege eines Menschen, der psychisch krank wurde, vom Ausbruch bis zur Rehabilitation, in der er sich noch befindet. Er hat dabei in vielen, vielen Gesprächen und Therapien sein bisheriges Leben in Frage gestellt und ist weiterhin auf der Suche nach Wegweisern. Viele liebe Menschen begleiten ihn dabei und er nimmt dankend deren Unterstützung an, vor allem im Haus der Künstler in Gugging, wo er seit August 2001 lebt.

Zu dem Autor:

Ludwig GRATZL wurde 1964 in Tulln geboren. Er absolvierte die Volksschule in Tulln sowie die Haupt- und Handelsschule in Tulln. 1984 übernahm er das Nahversorgergeschäft von seinen Eltern und führte dies bis zum Ausbruch seiner psychischen Krankheit 1993. Er landete erstmals in der Psychiatrie und wurde bald zum Sozialfall. 1998 entdeckte er die Liebe zum Schreiben, als Therapie.

Viel Spaß beim Lesen wünscht **HansiB!**



„DENKSPORT“

„Kreuzworträtsel“

Senkrecht: 1 österreichischer Regisseur † 1993, 2 Kraftfahrzeugkennzeichen Krems/Donau, 3 Seejungfrau, 4 italienische Tonsilbe, 5 Schneehütte, 6 Physiker † 1943 (Nikola), 7 römischer Kaiser † 98 nach Christus, 8 Maul des Rotwildes, 9 Erdrinne, 10 Streifen an Uniformen, 11 Verbandmüll, 12 männlicher Kurzname, 13 ältester Sohn Noahs (Altes Testament), 14 Kurzform: Encapsuladet PostScript

Waagrecht: 1 Putzmacherin, 2 alkoholisches Heißgetränk, 3 Fluss in Südwestengland, 4 gebündeltes Licht, 5 spanischer männlicher Vorname, 6 biblische Südarabische Landschaft, 7 Spende, Geschenk 8 der Wolfgangsee, 9 deutsche Vorsilbe, 10 Abkürzung. Esperanto, 11 ehemalige Münzeinheit in Frankreich (Mehrzahl)

	1			2		3	
1		4	5		6		7
2					3		
			4	8			
5		9					
				6		10	
	11		12				
	7						
	8				13		14
	9				10		
11							

Viel Spaß beim Lösen wünscht **HansiB!**



„BEWEGUNG“

„IN BEWEGUNG BLEIBEN“

(von Dr. Andreas STIPPLER)

Der Leitsatz von Ilse Buck „Täglich beweglich“ sollte für uns ab 50 zum Lebensmotto werden.

➤ **Vor** allem ab dem 50. Lebensjahr lassen die Muskeln nach, die Knochenmasse verliert an Festigkeit und die Knorpel werden zunehmend „löchrig“. Hier ist die Bewegung das richtige Medikament – völlig kostenlos und dabei auch nebenwirkungsfrei! „Geeignete Bewegungsformen – um das Wort „Sport“ nicht zu strapazieren – sind Gehen, Walken, Radfahren und Schwimmen“, erläutert **Dr. Andreas STIPPLER**, Fachgruppenvorstand der NÖ Orthopäden.

GEHEN

Gehen ist ein sehr komplexer Prozess. Wichtig dabei: Man sollte auch nicht nur an den Auslagen spazieren und alle 20 Meter Pause machen, sondern auch wirklich zügig gehen. Besonders das Berggehen hat seine Vorteile:

Durch den Anstieg werden die Muskel und das Herz-/Kreislauf-System gleich ordentlich beansprucht – und beim Hinuntergehen können wir uns schon wieder regenerieren. „Haben Sie Probleme in den Knie- oder Hüftgelenken, so wählen Sie besser eine Sesselbahn für den Abstieg“, empfiehlt Stippler.

Eine Stunde Gehen am Tag ist genauso gesundheitsfördernd wie 3 Mal pro Woche 45 Minuten Laufen! Das Berggehen hilft auch der

Psyche: Eine neue Studie hat sogar gezeigt, dass depressive Patienten dabei deutlich profitieren konnten. Stippler: „Aber auch das Gehen in der Ebene und das Naturerlebnis hilft Ihrer körperlichen und psychischen Gesundheit.“

WALKEN

Beim Walken kommt es vor allem auf die richtige Technik an! Erlernen Sie das richtige „Nordic Walking“ – es zahlt sich aus!

Beim Walken werden mehr Muskelgruppen aktiviert als beim Gehen – das erhöht die Belastung. Zudem verbessert Walken auch die Muskulatur im Bereich der Wirbelsäule und des Schultergürtels sowie der Oberarme, denn man kann sich abstützen. Walken mit dem richtigen Schuhwerk und er richtigen Technik kann fast jedem geraten werden. „Besteht starkes Übergewicht mit Fehlstellung der Kniegelenke, kann walken aus sportorthopädischer Sicht aber nicht immer empfohlen werden. Ebenso bei Sprunggelenksproblemen & starken Fußfehlstellungen.“

RADFahren

Das Radfahren erlebt einen großen Boom. Besonders auch durch die Elektroräder wird das Rad zur idealen Fortbewegung und Sportinstrument für Senioren. Beim Radfahren in der Natur wird der Körper sanft belastet und jeder kann sein Tempo gemütlich fahren. „Durch hügeliges Gelände absolvieren Sie automatisch eine Art von Intervalltraining. Das ist für die Hüft- und Kniegelenke nicht so belastend und kann auch bei Schlechtwetter am Zimmerfahrrad durchgeführt werden – es gibt daher keine Ausreden“, spornst Stippler an. „30 bis 40 Minuten pro Tag reichen, um Ihr Leistungsniveau zu halten – Sie verbrennen Fett und die Schweinsbraten an den Hauptschlagadern werden aufgelöst.“ Ein Fernseher in der Nähe des Fahrrads sorgt zudem für Abwechslung.

SCHWIMMEN

Beim Schwimmen ist ebenfalls die richtige Technik entscheidend. Vor allem Rückenschwimmen ist ideal für die gesamte Wirbelsäule, die Kniegelenke und die Lenden-Becken-Hüftregion. „Nur mit der richtigen Schwimmtechnik ‚gleiten‘ sie gleichsam über dem Wasser – und die Bewegung wird zum Vergnügen“, rät Stippler. „Brustschwimmen mit dem Kopf unter dem Wasser kann auch empfohlen werden, ist aber bei Knie- und Hüftbeschwerden nur eingeschränkt tauglich.“

Belegen Sie einen Schwimmkurs und finden Sie heraus, welcher Stil für Sie am besten ist. Es gibt viele neue Bewegungsformen im Wasser – von Unterwassergymnastik bis Aquajogging. Stippler: „Da ist auch etwas für Sie dabei!“

Abschließend noch einige Tipps: Bewegung sollte Spaß machen, wichtig ist vor allem die Regelmäßigkeit („Täglich beweglich“). „Richtige Ausrüstung und Technik verhindert, Verletzungen. Bewegung hilft Körper und Geist . . . Viel Freude dabei!

Quelle KRONEN ZEITUNG - „BESTE JAHRE - das 50+ Journal für Niederösterreich!



„HOBBY“

„SCHWAMMERL SUCHEN“

Großer Fang! In den Wäldern Niederösterreichs dauert die Pilzsaison bis tief in den Herbst und bringt neben Eierschwammerln und Steinpilzen auch Delikatessen wie Herbsttrompeten und Hallimasche.

UNSERE LIEBSTEN PILZE

➤ **Stein- oder Herrenpilze** sind in Nadel- und Mischwäldern bis in den Oktober zu finden. Die besten sind die kleinen mit geschlossenem Hut, die man auch roh auf Salate hobeln kann. Steinpilze schmecken besonders gut, wenn man sie in dicke Scheiben schneidet, beidseitig kurz brät, mit Petersilie bestreut und mit Butter überglänzt. Gebackene Steinpilze mit Sauce tartare kann man auch zu den schmackhaftesten Wald- und Wiesengerichten zählen.

➤ **Champignons** gibt es im Handel das ganze Jahr. Geschmacklich ist zwischen braunen und weißen kein nennenswerter Unterschied. Optisch eignen sich die weißen besser für Saucen. Die dunklen sind die bessere Sorte, wenn die Pilze im Ganzen gebraten werden. Selber sammeln? Ist möglich, denn der weiße Wiesenchampignon ist durchaus verbreitet. Doch Vorsicht: Knollenblätterpilze können mit Champignons verwechselt werden. Wer sich nicht gut mit Pilzen auskennt, muss die Finger davon lassen.

➤ **Eierschwammerln** sind je nach Wärme und Feuchtigkeit bis Mitte oder Ende September zu finden. Zahlreich sind Gerichte, die man daraus zubereiten kann. Neben dem Gröstl und der beliebten Eierschwammerlsauce empfehlen sich diese Pilze auch für Omeletts und Schwammerlaufstrich.

„KOCHEN“

„Kochen wie die Profis“

(von Manfred BUCHINGER)

Manfred Buchinger ist ein Meister der Naturküche. Er betreibt in Riedenthal bei Wolkersdorf das Gasthaus „Zur Alten Schule“ und gibt hier Tipps für das Schwammerlkochen.

1. Auch für Schwammerln gilt: zuerst putzen, dann waschen. Wer selbst auf Suche geht, putzt die Pilze am besten gleich nach dem Fund.

2. Schwammerln so wenig wie möglich waschen. Bei manchen Sorten wie den Steinpilzen geht dabei viel Geschmack verloren. Wenn die Pilze nicht besonders erdig sind, genügt es auch, sie mit einer Bürste zu reinigen.

3. Schwammerln immer heiß anbraten, das heißt auch, hitzebeständiges Öl oder eine Mischung aus Öl und Butter verwenden.

4. Eierschwammerln so lang braten, bis die austretende Flüssigkeit völlig verdampft ist – nur so erhält man kräftigen Pilzgeschmack.

5. Kümmel ist ein Pilzgeschmackverstärker. Am besten ganze Kümmelsamen im Mörser leicht zerdrücken und „gebrochenen“ Kümmel verwenden.

6. Das klassische Kraut zu Pilzen ist Petersilie. Auch Estragon harmoniert sehr gut.

7. Wer viele Pilze gefunden hat, kann sie leicht konservieren, z. B. durch Trocknen oder Einlegen in Essig. Tiefkühlen ist aber ungeeignet.

„Eierschwammerlgröstl mit gegrilltem Rind“

Zutaten: 400g Eierschwammerln, 2 große mehlig Erdäpfel, ½ Stange Lauch, ½ Sellerieknolle (Zeller), 400g Rindsfilet oder Beiried, Rapsöl, 1 Msp. gestoßener Kümmel, Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Erdäpfel unter fließendem Wasser bürsten und in Wasser weichkochen; in dicke Scheiben schneiden und ausdampfen lassen.

Schwammerln putzen, kurz waschen und in Stücke schneiden.

Zeller schälen, in ca. 1cm große Würfel schneiden und in gesalzenem Wasser ca. 3 Minuten kochen. Abseihen und abtropfen lassen.

Lauch längs halbieren, gründlich waschen und in Ringe schneiden

2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Erdäpfelscheiben anbraten und wenden. Schwammerln, Lauch und Zellerwürfel dazugeben. Alles ca. 5 Minuten rösten, mit Salz, Pfeffer und Kümmel abschmecken.

Fleisch salzen, pfeffern und auf beiden Seiten je zwei bis drei Minuten bei kräftiger Hitze in einer Pfanne mit ein wenig Öl braten. Fleisch vom Herd nehmen, mit Folie zudecken und ca. 5 Minuten rasten lassen.

Gröstl anrichten, Fleisch in Scheiben schneiden und auf das Gröstl setzen. Wenn verfügbar, mit Rindsauce beträufeln.

Gutes Gelingen wünscht
HansiB!





**Caritas
&Du**



Berufliche Integration

(von Johann BAUER)

**Arbeitsassistentz - Berufsausbildungsassistentz
JugendCoaching - Job Coaching
Beschäftigung und Berufsorientierung
Reha Werkstatt**

Die Berufliche Integration der Caritas St. Pölten feierte 2012 sein 15-jähriges Bestehen und ich möchte die Dienstleistungen der Beruflichen Integration hier vorstellen.

Teil 1: Arbeitsassistentz - Berufsausbildungsassistentz - Beschäftigung und Berufsorientierung

Informationen zur Beruflichen Integration finden Sie unter:

www.beruflicheintegration.at

Berufliche Integration von Menschen mit Handicap ist das Ziel!

Die Caritas St. Pölten bietet eine breite Palette an Angeboten. Im Zentrum steht der Mensch mit all seinen Fähigkeiten, Berufswünschen und Bedürfnissen. Durch individuelle Beratung und Begleitung wird eine optimale Unterstützung sowohl für Betroffene als auch für Dienstgeber geboten. Die Gesellschaftliche Integration darf nicht mit dem Schulabschluss enden, sondern bedarf einer Weiterführung bis ins Alter. Die Berufliche Integration setzt damit ein klares Zeichen für mehr Möglichkeiten und Zufriedenheit in der Arbeitswelt und gegen Diskriminierung von Menschen mit Beeinträchtigungen.

Das Motto lautet: „Bauen von Brücken zwischen Mensch und Betrieb“!

Seit 1996 bietet die Caritas professionelle Beratung, Begleitung und Beschäftigung für Menschen mit Behinderungen und unterstützt Unternehmen bei der beruflichen Integration.

Jugendliche und Erwachsene werden bei der Berufswahl, beim Berufseinstieg und direkt am Arbeitsplatz begleitet, somit erfahren sie wieder eine Teilhabe an unserer Gesellschaft.

Das Betriebsservice reicht von Information über Beratung bis hin zur direkten Unterstützung im Betrieb und kann sehr rasch und unbürokratisch vom Unternehmen in Anspruch genommen werden. Die MitarbeiterInnen der Beruflichen Integration zeichnen sich aus durch Kompetenz und Erfahrung und stehen für sämtliche Anliegen der beruflichen Integration in jeder Region zur Verfügung.

Nachstehend einige Meinungen aus verschiedenen Blickwinkeln:

Wir sind mit unsren neuen Mitarbeiter wirklich sehr zufrieden. Durch die Unterstützung der ArbeitsAssistenz ist uns die Integration in unseren Betrieb von Beginn an wunderbar gelungen. (Unternehmer)

Die optimale Betreuung durch meine Arbeitsassistentin hat mir – in meiner damaligen für mich sehr negativen Situation – eine positive Zukunft und vor allem vielseitige passende Arbeits- und Lebensperspektiven gegeben. (Betroffene)

Seit 2003 arbeite ich als Jobcoach in der Caritas. Diese Arbeit benötigt viel Einfühlungsvermögen, Engagement und fachliches Wissen um die Herausforderung der beruflichen Integration zu bewältigen. Täglich erlebe ich die Wichtigkeit der Unterstützung für meine KlientInnen und Betriebe. Bereits kleine Veränderungen tragen zu einer Verbesserung der Situation am Arbeitsplatz bei und erhöhen die Zufriedenheit aller Beteiligten. (Jobcoach)

Jungen Menschen die Chance auf berufliche Ausbildung zu geben, war mir ein Anliegen. Durch JobCoaching konnte dies auch für Jugendliche mit Handycap erfolgreich verwirklicht werden. (Unternehmer)

Ohne die Unterstützung der BerufsausbildungsAssistenz hätte mein Sohn wahrscheinlich gar keine Lehrstelle gefunden. Während der Berufsschule ist ein Ansprechpartner bei schulischen Schwierigkeiten eine Erleichterung. Durch die verlängerte Lehre hat mein Sohn nicht den Zeitdruck in der Berufsschule. (Angehörige)



NETZWERK BERUFLICHE
ASSISTENZ
ARBEITSASSISTENZ

Caritas
&Du

Die ArbeitsAssistenz für Menschen mit psychischer Erkrankungen bzw. Menschen mit kognitiver Beeinträchtigung besteht seit 1996 und unterstützt Menschen mit psychischen Erkrankungen bzw. Menschen mit Lernschwäche, Lernschwierigkeiten bzw. kognitiver Beeinträchtigung in beruflichen Fragen. Betroffene sollen einen Arbeitsplatz finden bzw. ihre Arbeit erhalten können. Seit dem Start hat sich dieser Dienst strukturell und inhaltlich stark weiterentwickelt und ist zu einer wichtigen Säule im gesamten psychosozialen Versorgungsnetzwerk herangewachsen.

Das Angebot

. . . für Menschen mit psychischen Problemen / Erkrankungen, Menschen mit Lernschwäche, Lernschwierigkeiten bzw. kognitiver Beeinträchtigung

- Information und Beratung
- Beruforientierung und Stellensuche
- Begleitung beim Arbeitseinstieg
- Hilfe bei Problemen am Arbeitsplatz

. . . für Unternehmen

- Unterstützung bei der Suche und Einstellung geeigneter MitarbeiterInnen
- Information über rechtliche und finanzielle Rahmenbedingungen (z.B. Förderungen)
- Beratung bei der individuellen Gestaltung des Arbeitsplatzes
- Unterstützung bei Schwierigkeiten und Krisen im Betrieb
- Hilfestellung bei der Vorauswahl geeigneter Mitarbeiter oder Mitarbeiterinnen, sowie bei möglichen Arbeitserprobungen

Arbeitsassistenten Kontakt:

Arbeitsassistenten für Menschen mit psychischen Erkrankungen oder Problemen

Mag.a Patricia AUER

☎ 02742/ 844 – 510

Mobil: 0676/83844 503

✉ aass-auer@stpoelten.caritas.at

Hasnerstraße 4 - A-3100 St. Pölten

Fax: 02742/ 844 - 181

Arbeitsassistenten für Menschen mit Lernschwäche, Lernschwierigkeiten bzw. kognitiver Beeinträchtigung

DSA Rudolf Dörr-Kaltenberger

☎ 0676/ 844 – 511

Mobil: 0676/ 83844 537

✉ aass-doerr@stpoelten.caritas.at

Hasnerstraße 4 - A-3100 St. Pölten

Fax: 02742/ 844 – 181

www.caritas-stpoelten.at/hilfe-einrichtungen/psychosoziale-einrichtungen/berufliche-integration/arbeitsassistenten/

. . . in den Bezirken

Beratungszentrum AMSTETTEN
A-3300 AMSTETTEN
Hauptstraße 37

Beratungszentrum LILIENFELD
A-3180 LILIENFELD
Platzl 6

Beratungszentrum GMÜND
A-3950 GMÜND
Pestalozzigasse 3

Beratungszentrum HORN
A-3580 HORN
Bahnstraße 5

Beratungszentrum KREMS/DONAU I
A-3500 KREMS/DONAU
Bahnzeile 1 EG Bahnhofplatz

Beratungszentrum KREMS/DONAU II
A-3500 KREMS/DONAU
Edmund Hofbauerstraße 18

Beratungszentrum MELK/DONAU
A-3390 MELK/DONAU
Stadtgraben 10

Beratungszentrum SCHEIBBS
A-3270 SCHEIBBS
Kapuzinerplatz 1

Beratungszentrum ST. PÖLTEN
A-3100 ST. PÖLTEN
Wenzel Kaska Straße 4

Beratungszentrum TULLN
A-3430 TULLN
Kirchengasse 20

Beratungszentrum WAIDHOFEN/THAYA
A-3830 WAIDHOFEN/THAYA
Bahnhofstraße 18

Beratungszentrum ZWETTL
A-3910 ZWETTL
Landstraße 29



NETZWERK BERUFLICHE
ASSISTENZ

BERUFGAUSBILDUNGSASSISTENZ

In der Vergangenheit hatten Jugendliche mit schulischen, gesundheitlichen oder sozialen Problemen große Schwierigkeiten, nach der Pflichtschule eine für sie passende Ausbildung zu finden. Für viele junge Menschen war der Weg fast automatisch von der Sonderschule (oder von der Integrationsklasse) in die Werkstatt für behinderte Menschen vorgezeichnet, weil es keine alternative weiterführende Ausbildungsmöglichkeit gab.

Die gesetzliche Grundlage für eine „Integrative Berufsausbildung“ wurde durch die Novelle des Berufsausbildungsgesetzes (September 2003; §8b) geschaffen. Sie ermöglicht Jugendlichen, die bisher aus verschiedenen Gründen schwer in den ersten Arbeitsmarkt eingegliedert werden konnten, die Berufsausbildungsassistenz in Anspruch zu nehmen und damit eine Ausbildung in einem Lehrberuf zu absolvieren. Die MitarbeiterInnen begleiten die Jugendlichen von der Ausbildungsplatzsuche bis zur Abschlussprüfung koordinierend - und vermitteln zwischen Lehrling, Ausbilder, Berufsschule und Eltern.

Dabei bieten sich den Jugendlichen folgende Möglichkeiten:

a) Bei der verlängerten Lehre kann die Lehrzeit um 1-2 Jahre ausgedehnt werden, der Lernstoff kann auf mehrere Jahre aufgeteilt werden.

b) Bei einer Teilqualifizierung wird im Ausbildungsvertrag festgelegt, welche Fertigkeiten und Kenntnisse des Lehrberufs der Jugendliche während der Ausbildungszeit erlernen soll. Die Ausbildungszeit kann zwischen 1 und 3 Jahren variieren.

Voraussetzung für die Inanspruchnahme der Berufsausbildungsassistenz ist ein vorangegangenes Jugendcoaching und eine Bestätigung des AMS.

Das Angebot:

. . . für Jugendliche zwischen 14 und 24 Jahren, bei denen im Jugendcoaching ein erhöhter Unterstützungsbedarf bei der Lehrausbildung festgestellt wurde

- Information und Beratung
- Organisation von Lernhilfe
- Begleitung bis zum Ausbildungsabschluss
- Unterstützung bei der Lehr- oder Ausbildungsplatzsuche
- Kontakt zu Berufsschule und Betrieb

. . . für Unternehmen

- Unterstützung beim Abschluss eines Lehr- oder Ausbildungsvertrages
- Information und Unterstützung bei der Förderabwicklung
- Arbeitserprobung im Betrieb nach Möglichkeit
- Beratung in Krisen im Betrieb

. . . in den Bezirken

Gmünd, Horn, Krems/Donau, Melk Nord, Tulln Süd, Waidhofen/Thaya und Zwettl

Angebote in den anderen Regionen finden Sie unter www.beruflicheintegration.at
oder www.neba.at

Kontakt: Josef SCHMIED

Bahnhofstraße 18 - A-3830 Waidhofen/Th.

☎ 02842/ 541 50 – 17 - 0676 83844469 - Fax: 02842/ 541 50 – 15

✉ josef.schmied@stpoelten.caritas.at

www.caritas-stpoelten.at/hilfe-einrichtungen/psychosoziale-einrichtungen/berufliche-integration/berufsausbildungsassistenz/

Die BBO Beschäftigung und Berufsorientierung ist eine Einrichtung zur beruflichen Rehabilitation psychisch kranker Menschen. Ihr Ziel ist die Verbesserung der gesellschaftlichen Teilhabe ihrer TeilnehmerInnen mit den Mitteln der Arbeitsrehabilitation. Die unterschiedlichen Maßnahmen stellen differenzierte, aber benachbarte Bausteine der beruflichen Rehabilitation in einer sozialpsychiatrischen Rehabilitationskette dar. In Organisation und Training werden Synergien genutzt.

Das Angebot

. . . für Menschen mit psychischen Erkrankungen

- VIA - Variables . Individuelles . Arbeiten - tagesstrukturierende Beschäftigung mit Zuverdienstmöglichkeit
- TOI - Training . Integration - 12-monatiges Arbeitstraining mit dem Ziel der beruflichen Integration
- VIP - Verkauf, Information, Produkte - tagesstrukturierende Beschäftigung mit Zuverdienstmöglichkeit für junge Erwachsene im Alter von 18 bis 25 Jahren. Ziel ist die Vorbereitung auf Ausbildung und andere weiterführende Maßnahmen.

. . . für KundInnen und Unternehmen - folgende Dienstleistungen und Produkte werden angeboten

- Copyservice
- Fertigungs- und Verpackungsservice
- Bügelservice
- Carla – Secondhand-Shop
- Geschenkartikel-Laden mit Produkten aus allen Werkstätten der Caritas St. Pölten

. . . in Niederösterreich – Standort St. Pölten

Hinweis für Unternehmen (nach ASVG): Bei erteilten Dienstleistungsaufträgen können 15% des Netto-Rechnungsbetrages beim Land Niederösterreich als „Werkprämie“ beantragt werden.

Beschäftigung und Berufsorientierung
Kontakt:

ET Renate GRASL - Wenzel Kaska Straße 4 - A-3100 St. Pölten

☎ 02742/ 31 05 31 - 501 - Fax: 02742/ 31 05 31 – 599

✉ leitung.bbo@stpoelten.caritas.at

www.bbo.caritas-stpoelten.at

Teil 2 zur Beruflichen Integration (Jugendcoaching, JobCoaching, REHA Werkstatt und Schloss Schiltern) der Caritas St. Pölten, in der September Ausgabe des Newsletter!

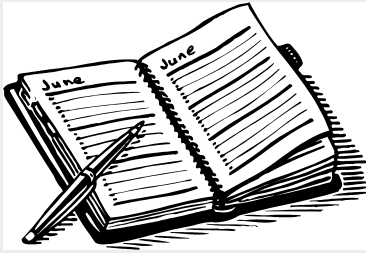


Ausgabe 31

SPRUCH DES MONATS

Wege entstehen
dadurch,
dass
wir sie gehen.

TERMINE



Nächste Gruppentreffen/Aktivitäten:

Donnerstag, 08. August 2013
„GRUPPENTREFFEN“

Donnerstag, 22. August 2013
„GRUPPENTREFFEN“

Donnerstag, 12. September 2013
„GRUPPENTREFFEN“

Donnerstag, 26. September 2013
Schnupperabend „TANZTHERAPIE“

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

> AUFLÖSUNG „KREUZWORTRÄTSEL“ Seite 5



	C			K		N	
M	O	D	I	S	T	I	N
G	R	O	G		E	X	E
	T		L	A	S	E	R
M	I	G	U	E	L		V
		R		S	A	B	A
	G	A	B	E		I	
	A	B	E	R	S	E	E
	Z	E	R		E	S	P
C	E	N	T	I	M	E	S

Vorurteile abbauen, Chancen schaffen

Psychisch Kranke wollen arbeiten!

(von Karin PODOLAK)

900.000 Menschen nehmen im Jahr Leistungen des Gesundheitswesens wegen seelischer Leiden in Anspruch – rund die Hälfte von ihnen ist im erwerbsfähigen Alter. Viele möchten nicht abgeschoben werden.

„Es wird oft darüber gesprochen, dass Arbeitsüberlastung krank machen kann. Für zahlreiche Menschen mit psychischen Erkrankungen ist die Ausübung eines Berufes aber wichtiger Bestandteil ihres Lebens“, so Arbeitsmedizinerin Dr. Eva Hörtl beim „innenwelt Talk“ in Wien. Dort kam auch Almdudler Chef Thomas Klein als Betroffener von schweren Depressionen zu Wort: „Man ist vielen Vorurteilen ausgesetzt. Warum sollte man z. B. nicht tanzen gehen, wenn man einen guten Tag hat? Oder eben arbeiten. Schon heißt es, dem kann es ja gar nicht so schlecht gehen ...“ Viel mehr Aufklärung ist notwendig.

Diese Berichte können Sie in der September Ausgabe des Newsletter lesen:

„Die weibliche Seite der Depression“

(Depressive Störungen zählen zu den häufigsten psychiatrischen Erkrankungen. In Österreich leiden geschätzte 800.000 Menschen an einer Form von Depression.)

„Selbsthilfe - Selbsthilfegruppen“

(Wichtig! Die Selbsthilfegruppe kann eine medizinische oder Therapeutische Therapie nicht ersetzen, die Selbsthilfegruppe kann aber die Therapie sinnvoll ergänzen und unterstützen.)

„Angststörung - der tägliche Horror“

(Kein Mensch ist frei von Angst und das ist gut so. Ängste gehören zu unserem Leben.)

★★★★ SPONSOR ! ★★★★★

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

PsychoSozialer Dienst PSD

Caritas
Diözese St. Pölten

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