



INFORMATION ZUM THEMA SEELISCHES WOHLBEFINDEN

„Wer Gesundheit besitzt, kennt seinen Reichtum nicht“

(Sprichwort)



August, lieber August

August, lieber August,
ziehst die Sonn' an deine Brust.
Gibst Äpfel, Birnen, Traubenmost
und so mancher Seele Herzenstrost.

(Hanna Schnyders)

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 71 des Newslet-
ter zu präsentieren.

Bitte leiten Sie den Newslet-
ter an Interessierte weiter!

Lob, Kritik und Anregungen
werden gerne angenommen!

SELBSTHILFE

SEELISCHE

GESUNDHEIT

© 2017



GESUND

„LASSEN SIE DEN STRESS ZU HAUSE“

(von Karin PODOLAK)

Die Angst vor dem ersten Arbeitstag vermisst vielen Menschen nicht nur die Sonntage, sondern oft auch den Urlaub.

➤ **Ein** modernes Problem zieht immer weitere Kreise: Der sogenannte „Sunday Night Blues“ (Sonntag Nacht Blues) sorgt schon am Sonntag Nachmittag für schlechte Stimmung bis hin zu Depression, weil die Anforderungen im Beruf immer umfangreicher werden. Die „Angst vor dem ersten Arbeitstag“ lässt sich auch immer häufiger bei Urlaubern erkennen.

Deutsche und schwedische Forscher haben im Zuge einer Befragung herausgefunden, dass fast jeder Zweite (47 Prozent) sein Wohlbefinden Sonntagabend als „sehr schlecht“ einstuft, 31 Prozent geht es „schlecht“ oder „mittelmäßig“. Diese Tendenzen zeigen sich im Sommer eben auch vermehrt

(Lesen Sie weiter auf Seite 2)

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

INHALT DIESER AUSGABE

„Lassen Sie den Stress zu Hause!“

Die Angst vor dem Arbeitstag vermiest vielen Menschen nicht nur die Sonntage, sondern oft auch den Urlaub.

(Seite 1/2)

„Ist Psychotherapie Luxus?“

(Seite 3)

„Der Arzt rund um die Uhr“

In Niederösterreich werden ärztliche Versorgung und Beratung rund um die Uhr angeboten.

(Seite 4/5)

Sudoku / Kreuzworträtsel

(Seite 5)

„Die jungen Alten kommen!“

Ihre Wünsche: Moderner Lebensstil mit Internet und Reisen.

(Seite 5/6)

„Das Kamptal ist immer richtiges Ziel!“

Wer die Täler der Alpen kennt, . . .

(Seite 6/7)

„Kirsch-Marzipan-Butterkuchen“

Rezept

(Seite 7)

„Spruch des Monats“

„Beiträge“

(Seite 7)

„Buchtipps“

„MUT-Das ultimative

Lebensgefühl“

(Seite 8)

„Die Macht deines Handelns“

Worte zum Nachdenken

(Seite 8/9)

„Danke das Sie mir zugehört haben“

...das hören Mitarbeiter der Telefonseelsorge oft.

(Seite 9/10)

„Nächste Ausgabe“

(Seite 10)

„Auflösung Sudoku“

„Auflösung Rätsel“

„Sponsoren“

„Impressum“

(Seite 11)

am Ende der Ferienzeit: Betroffene sitzen depressiv im Liegestuhl, sind grantig oder auch nervös und hektisch.

Bereits ein paar Tage vor dem Urlaubsende packt viele Arbeitnehmer das Grauen vor den ersten Tagen nach den Ferien. Eine Vielzahl an Mails, die zu beantworten sind, unerledigte Aufgaben und neue Projekte stapeln sich am Schreibtisch und im Postfach. Allein schon der Gedanke daran raubt vielen von uns den Schlaf, erhöht die Anspannung (Rückenprobleme, Kopfschmerzen), macht die Regeneration zunichte.

Auch die Partnerbeziehung leidet. Wenn der Haussegen sowieso schon schief hängt, ist Streit programmiert! Während des stressigen Berufsalltags ist meist keine Zeit, Probleme zu besprechen, auch das Sexualleben bleibt bei vielen Paaren auf der Strecke. Und dann soll plötzlich in den einzigen freien Wochen im Jahr die große Harmonie ausbrechen? Allein die Erwartungshaltung verursacht schon wieder neuen Stress. Ein Teufelskreis . . .

Dazu Lebens- und Sozialberaterin Majda Moser aus Wien: „Ein Mensch kann nur in sich selbst Ausgleich finden - dafür ist niemand anderer, auch nicht der Partner, verantwortlich. Das Wichtigste in jeder Beziehung ist Anerkennung, Achtung und Respekt. Stress ist ein Hindernis auf dem Weg in ein glückliches Leben. Wenn wir uns zu Dingen zwingen, die uns widerstreben, reagiert der Körper unter Umständen mit Krankheit und Schmerz.“

Das, und ein schon angegriffenes Immunsystem, erklärt, warum viele Menschen gleich in den ersten Tagen am Ferienort krank werden, Migräne oder Darmprobleme bekommen.

Was tun?

- Fahren Sie nicht gleich am ersten Tag los, sondern richten Sie zu Hause alles in Ruhe her, besprechen Sie, wie der gemeinsame Urlaub ablaufen soll. Lassen Sie einander dabei Freiheiten und stellen Sie sich darauf ein, auch einmal etwas allein zu unternehmen.

- Geben Sie sich und dem Partner Zeit, sich am Urlaubsziel einzugeöhnen. Nicht zu straffes Programm planen.

- Eheprobleme löst man nicht in zwei Wochen! Handelt es sich um schwerwiegende Meinungsverschiedenheiten, vereinbaren Sie ein ernstes Gespräch für nach dem Urlaub. Weniger Wichtiges kann eventuell vor Ort gelöst werden, aber die Erholung hat Vorrang!

- Keine Geschäftstelefonate, keine dienstlichen Mails!

- Wenn es nicht geht, den Kontakt zur Arbeitsstelle gänzlich zu unterbinden, machen Sie sich fixe Termine aus, an denen Sie die notwendigen Arbeiten erledigen - nicht rund um die Uhr erreichbar sein!

- Wenn möglich, legen Sie sich ein Dienst- und ein privates Handy zu, um beide Lebensbereiche zu trennen.

- Verschaffen Sie sich bereits in den letzten Arbeitstagen einen Überblick, welche Anforderungen Sie nach Ihrer Rückkunft erwarten, dann kann es nicht zu unliebsamen Überraschungen kommen.

- Besinnen Sie sich auf die kleinen Dinge: den Sonnenaufgang, das italienische Eis, ein gutes Buch oder ihr Lieblingslied. Reden Sie auch mit Ihrem Partner einmal nur über unwichtige oder sogar alberne Themen - so wie am Anfang Ihrer Beziehung als Sie noch frisch verliebt waren . . .

Quelle: **Kronen Zeitung „GESUND“**

Ich war heute beim Arzt. Er hat mir Seeluft verschrieben. Gut dachte ich, warum nicht. Nach einem kurzen Blick auf meinen Kontostand habe ich mir dann eine Dose Tunfisch aufgemacht und den Ventilator ange-



KOBV AKTUELL
**„IST PSYCHOTHERAPIE
LUXUS?“**

(von Mag. Michael SVOBODA)

➤ **Laut** einer Studie des IHS (Institut für höhere Studien) beträgt der Anteil der psychischen Erkrankungen bei der Zuerkennung von unbefristeten Invaliditätspensionen im Jahr 2014 bei Männern über 25% und bei Frauen fast 50%. Bei näherer Betrachtung kristallisieren sich mehrere Ursachen dafür heraus: Einerseits sind Erkrankungen des psychischen Formenkreises in breiten Teilen der Bevölkerung noch immer ein Tabuthema, d. h. sie bleiben unerkannt bzw. werden aus Angst und Scham verschwiegen, und andererseits und mit ersterem in Verbindung zu bringen sind auch die zielgerichteten Diagnose- und Behandlungsmöglichkeiten zu einseitig auf körperliche Beschwerden und deren Behandlung fokussiert. Bis hervorkommt, dass nicht psychische Erkrankungen Ursache von Beschwerden sind, vergehen oftmals Jahre. Bis dahin steht das unbestritten hervorragende österreichische Gesundheitssystem mit seinen vielfältigen Angeboten an ärztlicher Hilfe (stationär und ambulant), Medikamenten, Diagnostikmöglichkeiten, etc. zur Verfügung. Bei einem Patienten, der einen Arzt z.B. wegen akuter Magenschmerzen (= körperliche Beschwerden) aufsucht, wird umgehend ein Diagnoseprozess (z.B. Magenröntgen, Magenspiegelung, Laboruntersuchungen, etc.) eingeleitet und, je nach Ergebnis, eine entsprechende Therapie verordnet, die für den/die PatientIn (fast kostenlos) als Sachleistung der Krankenversicherung zur Verfügung steht. Kommt allerdings hervor, dass die Magenbeschwerden Auswirkungen einer psychischen Erkrankung sind und psychologi-

sche Hilfe in Anspruch genommen werden sollte, gilt es, einige persönliche, bürokratische und finanzielle Hürden zu überwinden. Das beginnt bei den persönlichen Hürden, da wie bereits oben erwähnt, psychische Störungen gesellschaftliches Tabuthema sind und notwendige professionelle Hilfe eben aus Angst vor dem Bekanntwerden („was werden die Leute von mir denken?“) und Scham nicht gesucht wird. Ist der/die Betroffene aber bereit, Hilfe und Unterstützung anzustreben, eröffnen sich bürokratische, vor allem aber auch finanzielle Hürden. Das beginnt damit, dass psychologische Hilfe als Sachleistung nicht einfach selbstständig oder mit ärztlicher Überweisung in Anspruch genommen werden kann (mit der e-card kann man fast jeden Kassenarzt ohne Überweisung oder Bewilligung aufsuchen), sondern bedarf es hierzu einer eigenen Bewilligung der Krankenkasse und müssen dabei bestimmte Voraussetzungen erfüllt sein, z.B., es muss eine konkrete Diagnose vorliegen, die psychische Störung muss bereits einen „Krankheitswert“ (ab wann liegt überhaupt ein „Krankheitswert“ vor?) erreicht haben, etc. Sollte es dann tatsächlich dazu kommen, dass Kosten für Psychotherapie übernommen werden, stellt sich vielen Betroffenen die finanzielle Hürde (Leistungsfähigkeit) in den Weg, da im Gegensatz zum Bereich der ärztlichen Hilfe (meist als kostenlose Sachleistung) lediglich Kostenzuschüsse geleistet werden, die paradoxerweise je nach Zugehörigkeit zu einem bestimmten Versicherungsträger (GKK, BVA, etc.) unterschiedlich hoch sind und die tatsächlichen Kosten für Psychotherapie (im Durchschnitt zwischen 70 und 150 Euro) bei weitem nicht abdecken und grundsätzlich mengenmäßig (z.B. für 10 Therapiestunden) begrenzt sind. Im Klartext bedeutet dies, dass die psychologi-

gische Behandlung für viele Betroffene nicht leitbar ist. Die Folge ist, dass zwar weiterhin die Behandlung der physischen Beschwerden (z.B. Medikamente) fortgesetzt und die Kosten von der Krankenkasse übernommen werden (ärztliche Hilfe, Medikamente etc.) und die psychischen Beschwerden oft mit Medikamenten (Psychopharmaka) bekämpft werden, die wirkliche Ursache für die psychische Erkrankung/Behinderung aber nicht. Die Folge davon ist, dass diese Menschen immer tiefer fallen, was sowohl menschlich als auch volkswirtschaftlich gesehen purer Wahnsinn ist. Es darf niemanden wundern, wenn es dann so viele nicht mehr schaffen, ihr Leben zu meistern, dem Leistungsdruck in Arbeit und Gesellschaft Stand zu halten.

Ich meine daher, dass es höchst an der Zeit wäre, dass sich die politisch Verantwortlichen umgehend um Lösungsmöglichkeiten bemühen sollten und das, was in Ansätzen an leistbarer Hilfe und Unterstützung bei psychischen Problemen vorhanden ist (z.B. präventive Maßnahmen im Rahmen des Arbeitnehmerschutzes, das Projekt „fit2work“ im Rahmen des Arbeits- und Gesundheitsgesetzes, private Initiativen auf Vereinsebene, etc.) weiter ausgebaut wird, um der ANSPRUCH auf leistbare Psychotherapie (auch als Präventionsmaßnahmen) in den Sachleistungsbe- reich der Krankenversicherungen aufgenommen werden muss. Schon allein der menschliche Aspekt des persönlichen Wohlbefindens und auch der volkswirtschaftliche Effekt (weniger Krankenstände, weniger Invaliditätspensionen) fordern dies geradezu ein. Es darf nicht weiter so sein, dass nur der Körper des Menschen im Mittelpunkt steht, es muss auch die Psyche und ihre „Gesundheit“ im Mittelpunkt stehen. (Mag. Michael SVOBODA ist der Präsident des KOBV)

GESUNDHEIT IN NÖ „DER ARZT RUND UM DIE UHR“

(von Markus FEIGL)

In Niederösterreich werden ärztliche Versorgung und Beratung rund um die Uhr angeboten. Einen großen Beitrag dazu leistet der NÖ Ärztedienst 141. Ein Blick hinter die Kulissen.

➤ **Was** unterscheidet einen medizinischen Notfall von einem Gebrechen, das vom Hausarzt behandelt werden kann? „Eines ist ganz klar“, meint OA Dr. Christian Fohringer, ärztlicher Leiter des NÖ Ärztedienstes 141, „der Patient oder die Patientin kann das in vielen Fällen nicht selbst beurteilen. Denn wenn mein Kind 40 Grad Fieber hat, ist das für mich als Laie natürlich eine beängstigende Notsituation. Deshalb kann dieser Unterschied nur von Experten eingeschätzt werden.“ Von Experten wie den Mitarbeitern des NÖ Ärztedienstes 141. Diese sind speziell ausgebildet und bieten rund um die Uhr ihre professionelle Einschätzung an.

Bei jedem Anruf gehen sie nach einer wissenschaftlich ausgearbeiteten Frageliste vor und beurteilen, ob ein Notarzt verständigt werden muss, ein Krankenwagen den Anrufer in eine Klinik bringen soll oder ein Termin beim Hausarzt ausreicht. Die sogenannten Medical Call Taker (geschulter Mitarbeiter) machen diese Dringlichkeitseinschätzungen auch, um die Ambulanzen der Spitäler zu entlasten. Denn viele Patienten fahren bereits wegen Kleinigkeiten ins Spital. So mancher Anrufer wählt den Notruf 144 wegen eines Zeckenbisses, dafür ein anderer den Ärztedienst 141 wegen eines abgetrennten Fingers.

Hausbesuche

In der Nacht stehen Telefonärzte zur Verfügung. Diese arbeiten via Telearbeitsplatz (von zu Hause aus) und rufen die Patienten nach kurzer Zeit zurück. Ebenso kann der NÖ Ärztedienst 141 lokale Visitenärzte verständigen, die Hausbesuche machen und hausärztliche Diagnosen durchführen und Medikamente verabreichen.

15 Telefonärzte sind für ganz Niederösterreich zuständig. In der Kernzeit sind mindestens zwei von ihnen erreichbar. 210 Ärzte führen nachts Visiten durch. Etwa 600 Visiten veranlasst der NÖ Ärztedienst 141 jedes Monat. Doch auch wenn von Anfang an klar ist, dass kein Hausbesuch notwendig ist, kann man den NÖ Ärztedienst 141 anrufen. „Private Arztpraxen haben meist vormittags geöffnet“, meint Fohringer, „vor allem am Mittwoch- und Freitagnachmittag sind die Ordinationsöffnungszeiten häufig eingeschränkt.“ deshalb erfährt man unter der Nummer 141, welche Ordination in

der Umgebung geöffnet ist oder an diesem Tag noch öffnen wird.

Der Dienst ist für die Anrufer kostenlos. Auch eine Onlinevariante wird angeboten, in der in einer übersichtlichen Liste alle infrage kommenden Ordinationen gefunden werden können.

www.141.at/noe

Seit 2013 bietet Notruf NÖ mit den Ärztedienst 141 dieses Service an. Die Mediziner, die als Telefon- und Visitenärzte tätig sind, arbeiten auf freiberuflicher Basis und nutzen ihren Dienst bei 141 oft als Nebenjob. Voraussetzungen: Die Ärzte müssen ein Jus practicandi absolviert haben, also Allgemeinmediziner sein und eine Berufsberechtigung in Österreich haben. „Wir bieten den Mediznern beste Voraussetzungen für die selbstständige Tätigkeit“, meint Ing. Christoph Constantin Chwojka, Geschäftsführer von Notruf NÖ. Die Ärzte können sich in einen Dienstplan eintragen und einen oder mehrere Sprengel in NÖ versorgen. Die Dienstzeit läuft von 19:00 Uhr bis 07:00 Uhr früh. Je nach Sprengelgröße und Aufwand bekommen die Doktoren eine entsprechende Bereitschaftspauschale. Visiten werden noch einmal extra bezahlt. Der Arzt muss dafür keine Honorarnote ausstellen. Der NÖ Ärztedienst bezahlt selbständig in der Woche nach der Dienstleistung alle Honorare aus. „Das läuft alles sehr unbürokratisch“, erzählt Chwojka.

Vorzüge

Außerdem fallen für die Telefonärzte keine Telefongebühren an. Diese Wähen sich in das System von Notruf NÖ ein und telefonieren nicht nur kostenlos mit den Patienten, sondern auch anonym, damit ihre Privatnummer geschützt bleibt. Visitenärzte wiederum bekommen - von NÖ Ärztedienst 141 entsprechende NÖGKK-Rezepte, die sie den Patienten ausstellen können, sowie Verbrauchsmaterialien wie Medikamente, Holzspatel, Tupfer und Ähnliches. Dieses Material wird ebenfalls von der NÖ Gebietskrankenkasse zur Verfügung gestellt. Zusätzlich nehmen die Medical Call Taker von 141 den Ärzten auch administrative Aufgaben ab, um sie zu entlasten. Ärzte, die regelmäßig für 141 tätig sind, können eine Blaulichtgenehmigung bekommen und tragen so zu einem noch dichteren Erste Hilfe-Netz in Niederösterreich bei. Sie sind dann auch für Notfalleinsätze zuständig, selbst wenn sie keine Notärzte sind. Der ärztliche Leiter Fohringer, erklärt: „Wenn der Allgemeinmediziner zehn Minuten schneller beim Patienten ist als ein Notarzt, macht er die Erste Hilfe und versorgt ihn, bis der Notarzt kommt. Denn oft geht es um jede Sekunde und auch ein Allgemeinmediziner, der zwar formal kein gültiges Notarzt Diplom hat, kennt sich natürlich in erweiterter Erster Hilfe aus.“

Rasche Hilfe

Der Anrufer erfährt in der Regel nichts von den zahlreichen Menschen und ihren unterschiedlichen Fiktionen beim NÖ Ärztedienst. Er kommt ohne Warteschleife sofort zu einem Medical Call Taker und spricht die ganze Zeit nur mit dieser Person, während im Hintergrund die Fäden gezogen werden.

Die häufigsten Fälle, die bei 141 eingehen, sind fiebrige Kinder, Kinder mit Ausschlag, Grippe, Zeckenbisse oder Fragen zu Medikamenten. Eine Diagnose über das Telefon dürfen sich Anrufer allerdings auch dann nicht erwarten, wenn sie mit einem Arzt sprechen. „Es werden nur Dringlichkeit -Beurteilungen durchgeführt. Ferndiagnosen können wir nicht anbieten!“, schmunzelt Fohringer.

Quelle: „GESUND UND LEBEN IN NÖ“



**„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!

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

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

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

„DENKSPORT“

„KREUZWORT-RÄTSEL“



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

Senkrecht: 1 weiblicher Vorname, 2 Berater Wallensteins †, 3 Einfamilienhaus, 4 australischer Laufvogel, 5 Seinezufluss, 6 maritimes Instrument, 7 Münzvorderseite, 8 indische Kultursprache, 9 Vorname der Schauspielerin Garbo † 1990, 10 rechter Seinezufluss, 11 englisch: essen, 12 grob, ungehobelt

Waagrecht: 1 Dunst über dem Meer, 2 EDV-Kurzwort: Informationseinheit, 3 Griech. Wortstamm: allein, 4 makaber, schrecklich, 5 Kurzform: Österreichischer Alpenverein, 6 Stockwerk, 7 Gesetzbücher Mosis, 8 Polargewässer, 9 Halbton über d, 10 Kurzform: Internationaler Luftfahrtverband, 11 Pflanzenkrankheit

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

BEWEGUNG

„DIE JUNGEN ALTEN“

(von Karin PODOLAK)

Ihre Wünsche: Moderner Lebensstil mit Internet und Reisen, selbstbestimmt agieren, dazugehören.

➤ Damit beschäftigt sich auch die moderne Altersforschung - mit „n“. Denn es geht hier nicht primär um Lebensverlängerung, das Motto ist vielmehr: „Den Jahren mehr Leben geben“. Mit dem Ziel, aktiv und leistungsfähig zu bleiben und das dem eigenen Stil und Bedürfnis nach. In

der Forschung konzentriert man sich hier derzeit verstärkt auf die Verbesserung der körpereigenen Reparaturmechanismen in den Zellen und wie man sie beeinflussen kann.

In der (geriatrischen) Praxis geht es aber vor allem darum, den Menschen in seiner Gesamtheit - physisch, psychisch und auch vom sozialen Gesichtspunkt her zu betrachten und zu behandeln, wie Univ.-Prof. Dr. Regina Roller-Wirnsbeger von der MedUni Graz bei einer Fachdiskussion zum Thema betonte.

Die gängigen Vorstellungen über das Leben im Alter verändern sich zusehends, Ältere Menschen haben in Österreich ein hohes Maß an Lebenszufriedenheit, wie sich durch Daten aus der Hochaltrigenstudie belegen lässt. Univ.-Prof. Dr. Sabine Pleschberger, Österreichische Plattform für Interdisziplinäre Altersfragen beim SeneCura-Forum: „Es zeigte sich, dass ihr Leben heterogen und vielschichtig ist. Denn auch, wenn es eine relativ große Gruppe von Menschen mit fortgeschrittenen Gesundheits- und Funktionseinschränkungen gibt, so ist gleichzeitig auch ein hoher Anteil von Personen bei relativ guter Gesundheit. Das „defizitorientierte“ Altersbild trifft bei mehr als der Hälfte der 80- bis 85-Jährigen nicht zu.“

Die „Babyboomerinnen“ der 60er-Jahre gehen mittlerweile auch an das Thema Falten selbstbewusst heran. So bedeutet Schönheit für die meisten Teilnehmer des „Beauty Report 2016“ bis 69 Jahre (Marketagent.com) nicht Makellosigkeit, sondern gepflegtes Äußeres, Ausstrahlung, Natürlichkeit und Wohlbefinden.

Aus der Tabuzone gerät auch langsam das Thema Wechseljahre. Früher oft noch als „hysterisch“ oder „überempfindlich“ abgetan, erhalten Frauen, die durch die Hormonumstellung Beschwerden haben, vielfach Unterstützung.

Im Zuge der Befragung „Gynial Frauengesundheitscheck 2017“ gab die Mehrzahl der Frauen in Österreich an, den Wechseljahren gelassen entgegenzusehen. Nur neun Prozent sind deswegen besorgt. Hauptgrund: Angst vor Beschwerden. 72 Prozent würden sich bei Bedarf ihrem Arzt anvertrauen, Jede Dritte tauscht sich mit der besten Freundin und/oder dem Partner aus. Nur 11 Prozent reden nicht darüber. 57 Prozent meinen, dass sich durch die Menopause nichts verändert habe, ein Teil berichtet sogar über besseren Sex und mehr Lust. Das liegt wohl mit daran, dass sich das Verhütungsthema erübrigt hat und immer mehr Frauen der 50+ Generation offen über ihre Sexualität sprechen, ja nach Trennung und Scheidung ihr Leben wieder in vollen Zügen genießen.

Auch die Marketingagenturen entdecken die „neuen Alten“ als Zielgruppe - der beste Beweis, dass sie langsam in der Mitte der Gesellschaft ankommen. Im Zuge einer Studie von falknereiss kamen Experten zum Schluss, dass gefühltes und biologisches Alter immer weiter auseinander klaffen. Bereits jeder Zweite über 65 besitzt einen Internetzugang, die heute 70-Jährigen können sich nicht mehr vorstellen, so zu leben wie die Generation vor ihnen. Die dafür neu kreierte Bezeichnung „Spice Age®“ (spice, engl. für Gewürz) statt „Golden Age“ steht für einen spannenden aktiven Lebensabschnitt.

Quelle: **Kronen Zeitung „GESUND“**

BEWEGUNG

„DAS KAMPTAL IST IMMER RICHTIGES ZIEL!“

(www.kamptal.at)

Wer die Täler der Alpen kennt, der weiß, das Kamptal ist ein kleines Tal. Doch was an geografischer Größe fehlt, macht es mit Wein und Kultur wieder wett!

➤ **Aber** was für eines! Auch wenn der Kamp an seinem Oberlauf so manche ordentliche Schlucht ins Urgestein gegraben hat, ist das Kamptal vor allem an seinem Unterlauf - also dort, wo der Wein vornehmlich wächst - ein recht weites Tal. Gerade so weit jedenfalls, dass die Sonne ungehindert und möglichst lange auf die Weinterrassen am Kamp-Ufer scheinen kann. Aber



auch eng genug, damit der Fluss seine wohltuende Wirkung auf die Ufervegetation ausüben kann und die Uferhänge geschützt sind vor den rauen Winden, die aus dem Norden wehen. Und ganz am Ende des Kamptales, dort wo Öster-

reichs große Weinstadt Langenlois liegt, öffnet sich das Tal dann völlig.

Langenlois, Schiltern, Zöbing, Gobelsburg, Straß, Etsdorf, Hadersdorf, Grafenegg, Schönberg, Lengenthal, Reith, Stiefern und Mittelberg: Alles Orte im Kamptal, die bei Weinliebhabern einen guten Klang haben. Der Wein hat hier auch seine architektonischen Spuren hinterlassen: Kellergassen, Winzerhäuser und Weinbaubetriebe im traditionellen oder im hochmodernen Stil - im Kamptal findet man das auf Schritt und Tritt. Konzentriert findet man diese Jahrhunderte überspannende Weinkultur im

LOISIUM, der Keller-Erlebniswelt, in der man Geschichte, Faszination und Mystik des Weines auf den Grund gehen kann. Der vom amerikanischen Star-Architekten Steven Holl entworfene Komplex mit Besucher-Gebäude, Kellerwelt und Hotel ist mittlerweile zum neuen Wahrzeichen des Kamptales geworden und ein Beweis dafür, dass man hier bei aller Weinbautradition voll und ganz im Heute angekommen ist.

Die Reben sorgen aber nicht nur für ausgezeichnete Weine und Weinbauer-Architektur, sie prägen auch das Bild der Naturlandschaft, einer unvergleichlichen Mischung aus Wald, Fluss und Wein. Von den schroffen Felswänden und den dichten Wäldern im Norden des Kamptales über die

stellen Weinterrassen bis zu den sanften Hügeln und Ebenen im Süden - eine Fahrt durch das Kamptal ist immer auch eine spannende Reise durch die unterschiedlichsten Landschaften, wie sie in Jahrtausenden und Jahrtausenden entstanden sind. Und weil sich Kunst und Kultur schon immer gern zum Wein gesellt haben, findet man im Kamptal an jeder Ecke kulturelle Kleinode und Großbauten: Schlösser, wie Schloss Grafenegg (mit der bemerkenswerten Freiluftbühne „Wolkenturm“ und Rudolf Buchbinders „Musik-Festivals“), Burgen, Kirchen, Museen - man spürt die Kulturgeschichte im Kamptal und kann sie hier erleben.

Mehr Infos unter: www.kamptal.at

BACKEN

„KIRSCH-MARZIPAN-BUTTERKUCHEN“



Zutaten:

1 Würfel Hefe (42 g), 300 ml Milch, 650g Mehl, 175g Zucker, 3 Eier, Salz, 280g weiche Butter, 100g Marzipanrohmasse, 50g Staubzucker, 400g Sauerkirschen, 75g Mandelblättchen

Zubereitung

1. Hefe zerkrümeln und mit lauwarmer Milch verrühren. Mit Mehl, 125 g Zucker, Eiern und 1 Prise Salz mit dem Handrührer in 3-4 Min. zu einem glatten Teig kneten. 80 g weiche Butter in Stücken dazugeben und in weiteren 4-5 Min. zu einem glänzenden und weichen Hefeteig verkneten. Zugedeckt an einem warmen Ort ca. 40 Min. gehen lassen.

2. Marzipan grob reiben. Restliche Butter, Puderzucker, Marzipan und 1 Prise Salz mit den Quirlen des Handrührers cremig schlagen und in einen Spritzbeutel füllen. Den Teig auf ein gefettetes Blech geben und mit den Händen gleichmäßig ausbreiten. Den Teig weitere 20 Min. gehen lassen.

3. Den Ofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Kirschen waschen und entsteinen. Mit einem Finger dicht an dicht Mulden in den Teig drücken. Marzipanbutter in die Mulden spritzen. Kirschen und Mandelblättchen auf den Kuchen streuen. Restlichen Zucker darüber verteilen. Im heißen Ofen im unteren Ofendrittel 20 Min. backen.



SPRUCH DES MONATS

„Das große Glück ist die Summe kleiner Freuden!“

(Andreas TENZER)

„BEITRÄGE“

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

office@selbsthilfe-seelische-gesundheit.at

oder im Kuvert an: Johann BAUER - A-3571 GARS/KAMP - Berggasse 91/1/6





Treffen sich zwei Singles zu einem Date. Im Anschluss daran fragt der Mann die Frau: „Wollen wir uns nicht bald noch mal treffen?“
Die Frau antwortet: „Schreib mir doch einfach eine SMS oder ruf an!“
Der Mann: „Aber ich hab doch deine Nummer gar nicht.“
Die Frau: „Die steht im Telefonbuch!“
Der Mann: „Und wie heißt du überhaupt?“
Die Frau: „Mein Name steht neben meiner Nummer!“

BUCHTIPP

„MUT - Das ultimative Lebensgefühl“
Zur Ermutigung - denn Mut kann man lernen
(Rotraud A. PERNER)

ISBN: 978-3-99050-030-9 - Amalthea Verlag



'Hier stehe ich und kann nicht anders!', rief einst Martin Luther, obwohl sein Leben bedroht war, und mit 'Ich klage an!' nahm Emile Zola mutig Stellung gegen Machtmissbrauch. Doch Mut ist keineswegs nur eine männliche Tugend oder die Abwesenheit von Vernunft. Wann müssen wir risikofreudig und wann dürfen wir feige sein? Was hat Wagemut mit Zivilcourage zu tun und Schwermut mit dem Alter? Ist Kleinmut eine Charakterschwäche und Edelmut angeboren?

Psychoanalytikerin Rotraud A. Perner zeigt, wie wichtig Mut im Leben ist: vom Mutwillen in der Kindheit, dem Übermut in der Pubertät, bis zum Freimut, seinen eigenen Weg zu gehen, und der Demut, das Sterben als Teil des Lebens anzunehmen. Sie weiß: Mut ist keine Eigenschaft, sondern ein Prozess. Und sie weist Wege, wie wir den inneren Hasenfuß überwinden und den Mut finden, zu uns selbst zu stehen.

Zur Autorin:

Dr. Rotraud A. Perner, geboren am 18. August 1944 in Orth an der Donau, studierte zunächst Jus, später Soziologie und ließ sich zur Psychoanalytikerin ausbilden. Sie gründete eine Familienberatungsstelle, später die erste Wiener Sexualberatungsstelle und den Verein „Die Möwe – für physisch, psychisch und sexuell misshandelte Kinder“. Rotraud A. Perner lehrt an der Donau-Universität in Krems.

Begegnungen

*Ich wünsche dir
gute und tiefe Gespräche,
in denen du so sein kannst.,
wie du bist.*

*Gespräche,
in denen Platz ist
für deine innersten Gefühle,
Gespräche, denen
Dein Geist wach wird.*

*Dir wird Mut zuwachsen,
deiner Sehnsucht nachzuspüren.
Du wirst Kraft bekommen,
Tag für Tag
An deinem Traum
Zu arbeiten.*

(Renate & Georg LEHMACHER)

Beitrag von Johann Bauer

Die Macht deines Handelns - eine kluge Geschichte Anregende Worte zum Nachdenken und zum Weiterschenken

Eines Tages, ich war gerade das erste Jahr in der Schule, sah ich ein Kind aus meiner Klasse nach Hause gehen. Sein Name war Michael. Es sah so aus, als würde er alle seine Bücher mit sich tragen. Ich dachte mir: "Warum bringt wohl jemand seine ganzen Bücher an einem Freitag nach Hause? Das muss ja ein richtiger Dummkopf sein." Mein Wochenende hatte ich schon verplant mit meinen Freunden also zuckte ich mit den Schultern und ging weiter.

Als ich weiter ging, sah ich eine Gruppe Kinder in seine Richtung laufen. Sie rempelten ihn an, schlugen ihm seine Bücher aus den Armen und schubsten ihn so dass er in den Schmutz fiel. Seine Brille flog durch die Luft, und ich beobachtete, wie sie etwa drei Meter neben ihm im Gras landete.

Er schaute auf und ich sah diese schreckliche Traurigkeit in seinen Augen.

Mein Herz wurde weich. Ich ging zu ihm rüber, er kroch am Boden umher und suchte seine Brille, und ich sah Tränen in seinen Augen. Als ich ihm seine Brille gab, sagte ich: "Diese Typen sind Blödmänner". Er schaute zu mir auf und sagte: "Danke!" Ein großes Lächeln zierte sein Gesicht. Es war eines jener Lächeln, die wirkliche Dankbarkeit zeigten. Ich half ihm seine Bücher aufzuheben und fragte ihn wo er wohnt. Es stellte sich heraus, dass er in meiner Nähe wohnt, also fragte ich ihn, warum ich ihn vorher nie gesehen habe. Er erzählte mir, dass er zuvor auf eine Privatschule ging. Ich hätte mich nie mit einem Privat-Schul-Kind abgeben. Den ganzen Nachhauseweg unterhielten wir uns; und ich trug seine Bücher. Er war eigentlich ein richtig cooler Kerl.

Ich fragte ihn, ob er Lust hätte mit mir und meinen Freunden am Samstag Fußball zu spielen. Er sagte zu. Wir verbrachten das ganze Wochenende zusammen und je mehr ich Michael kennen lernte, desto mehr mochte ich ihn. Und meine Freunde dachten genauso über ihn.

Es begann der Montagmorgen, und auch Michael mit dem riesigen Bücherstapel war wieder da.

Ich stoppte ihn und sagte: "Oh Mann, mit diesen ganzen Büchern wirst du eines Tages noch mal richtige Muskeln bekommen". Er lachte und gab mir einen Teil der Bücher. Während der nächsten vier Jahre wurden Michael und ich richtig gute Freunde. Als wir älter wurden, dachten wir übers College nach.

Michael entschied sich für Wien und ich mich für Salzburg. Ich wusste, dass wir immer Freunde sein werden und diese Kilometer zwischen uns niemals ein Problem darstellen würden. Er wollte Arzt werden und ich hatte vor eine Fußballer-Karriere zumachen.

Michael war Abschiedsredner unserer Klasse. Ich neckte ihn die ganze Zeit, indem ich sagte, er sei ein Dummkopf. Er musste eine Rede für den Schulabschluss vorbereiten. Ich war so froh, dass ich nicht derjenige war, der sprechen musste.

Am Abschlusstag, ich sah Michael. Er sah großartig aus. Er war einer von denen, die während der Schule zu sich selber finden und ihren eigenen Stil entwickeln. Er hatte mehr Verabredungen als ich und alle Mädchen mochten ihn. Manchmal war ich richtig neidisch auf ihn. Heute war einer dieser Tage. Ich konnte sehen, dass er wegen seiner Rede sehr nervös war.

Ich gab ihm einen Klaps auf den Hintern und sagte: "Hey, großer Junge, du wirst großartig sein!" Er sah mich mit einem jener Blicke (die wirklich dankbaren) an und lächelte. "Danke" sagte er.

Als er seine Rede begann, räusperte er sich kurz, und fing an.

Der Abschluss ist eine Zeit, um denen zu danken, die dir halfen, diese schweren Jahre zu überstehen. Deinen Eltern, Deinen Lehrern, Deinen Geschwistern, vielleicht einem Trainer... aber am meisten Deinen Freunden. Ich sage euch, das beste Geschenk, das ihr jemandem geben könnt, ist eure Freundschaft. Lasst mich euch eine Geschichte erzählen".

Ich schaute meinen Freund etwas ungläubig an, als er von dem Tag erzählte, an dem wir uns das erste Mal trafen. Er hatte geplant, sich an diesem Wochenende umzubringen.

Er erzählte weiter, dass er seinen Schrank in der Schule ausgeräumt hat, so dass seine Mutter es später nicht tun müsste und trug sein Zeug nach Hause.

Er schaute mich an und lächelte.

"Gott sei Dank, ich wurde gerettet." Mein Freund hat mich von diesen unsäglichen Sache bewahrt."

Ich konnte spüren, wie die Masse den Atem anhielt als dieser gutaussehende, beliebte Junge uns von seinem schwächsten Augenblick im Leben erzählte.

Ich bemerkte wie seine Mutter und sein Vater lächelnd zu mir herüber sahen, genau dasselbe, dankbare Lächeln. Niemals zuvor spürte ich solch eine tiefe Verbundenheit.

Unterschätze niemals die Macht Deines Handelns. Durch eine kleine Geste kannst du das Leben einer Person ändern. Zum Guten oder zum Bösen. Die Schöpfung setzt uns alle ins Leben des anderen, um uns gegenseitig zu beeinflussen, auf jede Art und Weise.

Urheber/Verfasser/Autor sind unbekannt!

REPORTAGE

„DANKE, DASS SIE MIR ZUGEHÖRT HABEN“

...das hören Mitarbeiter der Telefonseelsorge oft. Diese Institution feierte 2016 ihr 50-Jahre-Jubiläum, wer die Rufnummer 142 wählt, hofft auf eine Atempause für Probleme und auf Zuhörer.

➤ **Zunächst** ist da nur Stille. Dann schweres Atmen. Noch bevor ein Wort gesprochen wird, mischt sich in den Atem leises Schluchzen. Das jetzt aushalten. Nicht hineinreden, fragen, hinterfragen,

diskutieren. Einfach da sein. Zulassen. Zuhören. „Egal, ob Schweigen, Reden, Atmen, Schreien, Weinen, durch das Telefon ist das alles direkt am Ohr, und wie viele Kilometer der Anrufer auch entfernt ist, er ist in diesen Minuten ganz nah!“, sagt Marlies Matejka, Leiterin der Telefonseelsorge Wien. Momente, in denen die Besonderheit des Hörsinnes bewusst wird. Was ist der erste Sinn, der sich beim ungeborenen Kind ausbildet, er ist von allen 5 Sinnen der differenzierteste. Auch das macht das Zuhören so bedeutsam.

„Man sagt mir, dass ich gut zuhören kann!“, sagen interessierte Freiwillige oft bei Bewerbungsgesprächen. Zuhören als besondere Gabe? Als eine verloren gegangene Fähigkeit? Es sind Lehrer, Krankenschwestern, Architekten, Hausfrauen, Flugbegleiter, Studenten, Pensionisten, und etwa 80% sind Frauen. 12 hauptberufliche und ca. 700 freiwillige Mitarbeiter arbeiten bei den neun Telefonseelsorgestellen in ganz Österreich, 1 Jahr Ausbildung ist die Voraussetzung für den Dienst an der Gesellschaft. Wer 142 wählt, landet in seinem Bundesland. „Das ist auch wichtig, durch lokalen Dialekt und Sprachfärbung entsteht gleich ein noch stärkeres Vertrauen.“ Und dieses Vertrauen ist die wichtigste Basis, damit ein Gespräch entsteht, das Menschen in Notsituationen hilfreich sein kann.

Da sein, ohne zu werten

In jedem Menschenleben gibt es Ereignisse, kleinere oder größere Erschütterungen, die alle bisher gemachten Erfahrungen übersteigen und verschiedene Gefühle auslösen können - Ärger, Scham, Trauer, Wut, Entsetzen, Hilflosigkeit. Es gibt Tage, an denen weiß man einfach nicht mehr weiter und würde gerne mit jemanden reden. „Ist es in solch einer Situation nicht möglich, sich im persönlichen Umfeld auszusprechen, oder möchte sich jemand bewusst an eine außenstehende Person wenden, so können die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Telefonseelsorge kompetente Ansprechpartner sein.“ Es tut gut, Zeit und Gehör zu bekommen, nicht bewertet, sondern respektiert zu werden, ein einfühlsames und partnerschaftliches Gegenüber zu erleben.

Digital statt real

Zuhören, so scheint es, ist ohnehin eine langsam in Vergessenheit geratene Tugend. Das „Gegenüber“ ist heute längst das Handy, das Tablet, ein Bildschirm, der sanft gestreichelt wird. „In meiner langjährigen Tätigkeit bei der Telefonseelsorge hat nahezu jedes Gespräch mit dem Satz geendet: Danke, dass Sie mir zugehört haben. Es ist nicht selbstverständlich, dass man jemanden findet, der einem uneigennützig zuhört und sich wirklich interessiert. Jeder ist voll mit Eindrücken und Bedürfnissen und möchte das Eigene zur Sprache bringen. In der heutigen digitalen Kommunikation steht das Senden und Posten - weit vor dem Empfangen. Ich glaube aber, dass es für ein friedliches und wertschätzendes Miteinander wichtig ist, einander mehr zuzuhören - und: Ich erlebe, dass Zuhören durchaus für einen selber bereichernd ist.“

Oft melden sich Menschen hier, weil sie Probleme haben mit Tod, Trauer, Arbeit, Partnerschaft, Sucht und - ganz entscheidend - Einsamkeit. „Immer öfter rufen Menschen mit psychischen Problemen an“, erzählt Marlies Matejka, „wer übers ich und sein Leben erzählt, muss zunächst einmal dafür Worte finden, das ist aber oft ein erster Schritt, die eigene Situation zu erkennen, zu begreifen, es auszusprechen!“ Für manche Anrufer ist das Gespräch mit den verschwiegenen Zuhörern das einzige am Tag. Aber es gibt auch Menschen, die weiderholt anrufen, weil sie Einsamkeit und psychische Belastung alleine schwer aushalten. Manchmal, ist es auch ein verzweifelter Hilferuf, etwa wenn Menschen anrufen mit dem Gedanken an oder gar der Absicht zur Selbsttötung. In diesen Fällen wird im Gespräch ermutigt, professionelle Hilfe bei Kriseninterventionszentren oder psychosozialen Notdiensten in Anspruch zu nehmen. Viele Anrufer nehmen das gerne an. Anonymität ist bei der Telefonseelsorge das oberste Gebot. „Man muss sein Gesicht nicht zeigen, deshalb kann man es auch nicht verlieren!“

Schweigen statt reden

Die Menschen - auch die Telefonseelsorger selbst - sind dünnhäutig, bisweilen betroffen von der eigenen Ratlosigkeit. „Es gibt da von uns keine Vorgaben oder Rituale, jeder Mitarbeiter muss ganz bei sich sein, authentisch bleiben, mit seinen ganz eigenen Worten!“ Dazu gehört es mitunter auch, keine Worte zu finden, „dann kann man auch sagen, was sie mir erzählen macht mich sprachlos!“ Etwa 135.000-mal im Jahr kommen Telefonseelsorger mit Anrufern ins Gespräch, das nicht länger als 1 Stunde dauern soll. „Wir sind keine Problemlöser, aber wir können Menschen für den Moment entlasten. Wir helfen, selbst wenn wir nur zuhören. Es ist jedes Mal ein toller Erfolg, wenn es gelingt, gemeinsam mit einem Anrufer zu lachen, oder wenn ein Anrufer sagt: „Das Gespräch hat mir jetzt echt gutgetan!“ (von Barbara STÖCKL)

TELEFONBERATUNG ☎ 142 - ☞ 24 Stunden am Tag, auch an Sonn- und Feiertagen ☞ Die Notrufnummer 142 ist ohne Vorwahl im jeweiligen Bundesland gebührenfrei erreichbar, vom Festnetz und von Handys ☞ Die Telefonseelsorge garantiert Verschwiegenheit ☞ Es gibt auch die Möglichkeit der Onlineberatung unter www.onlineberatung-telefonseelsorge.at ☞ www.telefonseelsorge.at

Das finden Sie wieder in der SEPTEMBER Ausgabe des Newsletter:

„G’sund bleiben“

„Wie Sie vielen Volkskrankheiten am besten vorbeugen und nicht nur Rückenschmerzen, Diabetes oder Depressionen den Kampf ansagen. Mit vielen Expertentipps und neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen.“
(von Karin PODOLAK)

„Es kann jeden einmal treffen: Wenn die Seele leidet . . .“

„Kaum jemand spricht darüber, obwohl jeder Dritte mindestens einmal im Leben betroffen ist.“
(von Karin PODOLAK)

Freizeittipps, ein Backrezept und den gewohnten Buchtipps!

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

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



➤ AUFLÖSUNG „SUDOKU“ und
„KREUZWORTRÄTSEL Seite 5

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

★★★ 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