



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

„Liebe ist kein Solo, Liebe ist ein Duett. Schwindet sie bei einem, verstummt das Lied“

(Adelbert von CHAMISSO * 30. Januar 1781 auf Schloss Boncourt bei Ante, Châlons-en-Champagne, Frankreich, † 21. August 1838 in Berlin, ursprünglich *Louis Charles Adélaïde de Chamisso de Boncourt*, war ein deutscher Naturforscher und Dichter französischer Herkunft.)

Ach August, lieber August

Ach August, lieber August,
du machst doch wieder nur Stuss.
Einmal bist du heiss, dann wieder kalt,
und grün und braun und überhaupt.
Lass es einfach mal gut sein,
das wird schon mit dem Wein.

(Hanna SCHNYDERS)



**ICH WÜNSCHE EINEN
SCHÖNEN
UND
ERHOLSAMEN
SOMMER!**

GESUND

„DER KAMPF UMS RECHT“

(von Franz R. DALLINGER)

Beschwerden über amtsärztliche Begutachtungen im Sozialbereich nehmen zu. Hier die Geschichte zweier Patienten. Behindertenparkplatz, Pflegegeld, Arbeitsunfähigkeit: Wer bestimmt?

⇒ **Das** glaube ich nicht“, bekommt Herr M. vom Arzt der Pensionsversicherungsanstalt PVA zu hören, als er zur angeordneten Untersuchung zur Feststellung, der Arbeitsunfähigkeit erscheint. Der Mann leidet an wiederkehrenden Panikattacken, befindet sich in psychiatrischer Behandlung und muss Medikamente einnehmen. Es ist für ihn seit dem vergangenen Sommer unmöglich, seine Arbeit zu verrichten. Sogar im Warteraum suchte ihn eine Panikattacke heim. Die ersten Worte richtete der begutachtende Mediziner an die Begleitperson - sie sollte sich hinsetzen und den Mund halten.

(Lesen Sie weiter auf Seite 2)

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

(Fortsetzung von Seite 1 - Der Kampf ums Recht)

Warum der Psychiater die Medikamente verordnet habe und dieser der Meinung wäre, es läge eine Arbeitsunfähigkeit vor? „Das kann ich doch nicht beantworten, da mir die fachliche Kompetenz fehlt und ich auch nicht in der Lage bin, die Gedanken meines Psychiaters zu deuten“, so Herr M.

Stiegen steigen und Stehen sind unmöglich

⇒ **Bei** der Beurteilung vom Sozialministeriumservice (Bundessozialamt) über die Unmöglichkeit der Nutzung einer Straßenbahn (Zuerkennung Behindertenparkausweis) gab Herr T. an, er könne weder stehen noch Treppen steigen oder lange Strecken zurücklegen. Er hatte alle Befunde dabei, darunter einen Operationsbericht und den Diabetesstatus. Eine Körperhälfte ist gefühllos. Der Arzt protokollierte nur die Schwierigkeiten beim Stiegensteigen und meinte, die Straßenbahn würde ohnehin modernisiert . . .

⇒ **Nur** zwei Fälle von vielen (die vollständigen Protokolle und Namen liegen „Krone Gesund“ vor),
(Lesen Sie weiter auf Seite 3)

Liebe Leserinnen und Leser!

In diesem Newsletter finden Sie Informationen zum Thema seelisches Wohlbefinden und Beiträge von Betroffenen Menschen. Bitte leiten Sie den Newsletter an Interessierte weiter. Lob, Kritik und Anregungen werden gerne angenommen! Ich freue mich hiermit die Ausgabe 104 des Newsletter zu präsentieren. Vielen Dank!



SELBSTHILFE SEELISCHE GESUNDHEIT © 2020

INHALT DIESER AUSGABE

<p>„Spruch Adalbert von Chamisso“ Gedicht</p> <p>„Ach August lieber August“ „Wünsche zum Sommer“ (Seite 1)</p> <p>„Der Kampf ums Recht“ (Seite 1, 2, 3)</p> <p>„Worte des Redakteurs“ „Inhaltangabe“ (Seite 2)</p> <p>„Reha nach Covid-19- Erkrankung“ (Seite 3/4)</p> <p>„Beiträge“ (Seite 4)</p> <p>„Sudoku“ (Seite 5)</p>	<p>„Kreuzwörterrätsel“ „Quiz“ (Seite 5)</p> <p>„Heilende Bäder“ „Kurz Witz“ (Seite 6)</p> <p>Backen „Pfsichkuchen vom Blech“ „Spruch des Monats“ (Seite 7)</p> <p>Buchtipps „Natürlich High“ (Seite 7/8)</p> <p>Geschichte Ludwig Gratzl „Ein Guter Freund, ein guter Freund“ Gedicht U-Bahn Karli „Englhund“ (Seite 8)</p>	<p>Gedicht Angelika Tiefengraber „Corona, des Biest?“ (Seite 9)</p> <p>„Kleine Kinder - grosse Belastung“ (Seite 9/10)</p> <p>„KIPKE“ (Seite 10)</p> <p>„Nächte Ausgabe“ Auflösungen „Sudoku“ „Kreuzwörterrätsel“ „Quiz“ „Sponsoren“ „Impressum“ (Seite 11)</p>
---	--	---

(Fortsetzung von Seite 2 - Der Kampf ums Recht)

um die sich der Behinderten Verein Landstrasse in Wien kümmern muss, damit Betroffene zu ihrem Recht kommen - und das wird zunehmend schwieriger.

⇒ **Dr. Friedrich J. Reif-Breitwieser** Rechtsanwalt-Mediator aus Wien und der Anwalt des Vereins, befasst sich seit Jahrzehnten schwerpunktmäßig mit Sozialrecht: „Bei den Begutachtungen durch medizinische Sachverständige musste ich immer wieder feststellen, dass entweder Ärzte als Sachverständige eingesetzt wurden, die nicht facheinschlägig waren, z. B. Augenärzte für orthopädische Leiden, oder aber solche, die keine Kenntnisse zu spezifischen Teilbereichen hatten (etwa kein Leberfachmann in einem komplexen Hepatitis-C-Fall).“ Kommt es zu einer Beschwerde, muss ein kostspieliges Rechtsmittelverfahren aufgegriffen werden - die ersten Instanzen weigern sich stets, Sachverständige umzubestellen, wie der Experte berichtet.

⇒ **Hier** muss sich aus unserer Sicht etwas ändern und dafür werden wir uns einsetzen!

Quelle: **Kronen Zeitung „GESUND“**

GESUND

„REHA NACH COVID-19-ERKRANKUNG“

(von Mag.^a Regina MODL)

Sie beginnt auf der Intensivstation und endet in den eigenen vier Wänden: Dank spezieller Therapie finden Erkrankte zurück ins Leben.

⇒ **Lange** künstliche Beatmung - wie bei einer schweren Covid-19-Infektion erforderlich - führt bei den Patienten in der Regel zu deutlichem Verlust der Atemmuskulatur. Aber nicht nur die Lunge nimmt dadurch, bzw. aufgrund der Entzündung selbst, Schaden. „Aus SARS-Erfahrungen weiß man, dass Personen auf der Intensivstation ebenso an Skelettmuskulatur verlieren, auch Herz und Nerven werden angegriffen“, berichtet Lungenfacharzt Dr. Ralf Harun Zwick, ärztl. Leiter der ambulanten pneumologischen Rehabilitation, Therme WienMed.

⇒ **Sehr** intensive physiotherapeutische Programme sind notwendig, um den Betroffenen zu helfen, den Alltag wieder zu meistern. Neben körperlichen Training und Ernährungsberatung ist ein weiterer Eckpfeiler die psychische Gesundheit. Denn Ängste und Depressionen treten nach so einem traumatischen Ereignis häufig auf.

⇒ **In** Österreich gibt es ein 4-Phasen-System bei der Lungenrehabilitation, wobei ein großer Teil ambulant absolviert werden kann. Phase 1 findet im Akutspital statt. Im Anschluss startet Phase II: stationär (3 Wochen) oder ambulant (6 Wochen). Danach besteht die Möglichkeit, einer

6-12 Wochen dauernden, ambulanten Phase III. nach den Schließungen der Einrichtungen aufgrund von Covid-19 wurde nun im Juni begonnen, die Rehabilitation auch im ambulanten Setting wieder hochzufahren.

⇒ **„Jeder** Patient muss zeitnah einen PCR-Test machen. Wir bieten dies beim ersten Besprechungstermin an. Ohne Fiebermessen darf niemand die Einrichtung betreten, das gilt auch fürs Personal“, so Dr. Zwick und erklärt den weiteren Ablauf: „Wichtig ist eine sehr breite Eignungsuntersuchung. Zu Computertomografie und Funktionstests der Lunge kommt auch eine Messung der Diffusionskapazität (Anm.: gibt Aufschluss über den Sauerstoffaustausch in der Lunge) hinzu. Denn ist das Gewebe vernarbt und verdickt, findet der Gasaustausch von den Lungenbläschen in die Blutgefäße nicht richtig statt. Das ist bei Patienten, die auf der Intensivstation behandelt wurden, zu erwarten, kann aber bei allen anderen Covid-19-Patienten, sogar mit leichtem Verlauf, der Fall sein.“ Weiter am Programm steht auch noch die Echokardiografie (Ultraschall des Herzens). Die Untersuchungen finden am Ende der Reha statt. Das relevante Messergebnis ist für den Lungenspezialisten aber nicht die Datenauswertung, sondern das subjektive Empfinden des Betroffenen. Die Zieldefinition steht an erster Stelle: Was braucht der Patient für die Bewältigung des Alltags?

⇒ **Beim** Training ist Distanz angesagt und die Gruppengröße reduziert. „Da man nach einer

Covid-19-Erkrankung von einer Immunität ausgehen kann, versuchen wir dies zu nützen, indem wir die Gruppen mit Genesenen und Nicht-Corona-Patienten mischen. Für schwere Covid-19-Fälle werden spezielle Trainingspläne erstellt, mit Atemtechniken bei Diffusionsstörung, gezieltem Zwerchfelltraining aufgrund der Schwäche nach der Intensivstation. Da wir aber noch keine Erfahrungen mit diesen Patienten haben, wird es ein langsames, vorsichtiges Herantasten sein, um die richtige Dosis des Trainings zu finden. Das wird sehr spannend. Ende des Sommers wissen wir, was möglich ist“, so Dr. Zwick.

Quelle: **Kronen Zeitung „GESUND“**

Anregende Worte zum Nachdenken und zum Weiterschenken

Du bist wertvoll! - eine kluge Geschichte

Entwicklungsimpulse für Leben, Beratung, Coaching und Therapie

⇒ **Ein** wohlbekannter Sprecher startete sein Seminar, indem er einen Scheck von 40 EURO hoch hielt. In dem Raum saßen insgesamt 200 Leute.

Er fragte: "Wer möchte diesen Scheck haben?"

Alle Hände gingen hoch.

Er sagte: "Ich werde diesen 40 EURO Scheck einem von Euch geben, aber zuerst lasst mich eins tun."

Er zerknitterte den Scheck.

Dann fragte er: "Möchte ihn immer noch einer haben?"

Die Hände waren immer noch alle oben.

Also erwiderte er: "Was ist, wenn ich das tue?"

Er warf ihn auf den Boden und rieb den Scheck mit seinen Schuhen am dreckigen Untergrund.

Er hob ihn auf, den Scheck; er war zerknittert und völlig dreckig.

"Nun, wer möchte ihn jetzt noch haben?"

Es waren immer noch alle Arme in der Luft.

Dann sagte er:

"Liebe Freunde, wir haben soeben eine sehr wertvolle Lektion gelernt. Was auch immer mit dem Geld geschah: Ihr wolltet es haben, weil es nie an seinem Wert verloren hat. Es war immer noch und stets 40 EURO wert.

Es passiert oft in unserem Leben, dass wir abgestoßen, zu Boden geworfen, zerknittert, und in den Dreck geschmissen werden. Das sind Tatsachen aus dem alltäglichen Leben.

Dann fühlen wir uns, als ob wir wertlos wären. Aber egal was passiert ist oder was passieren wird, DU wirst niemals an Wert verlieren. Schmutzig oder sauber, zerknittert oder fein gebügelt, DU bist immer noch unbezahlbar für all jene, die dich über alles lieben.

Der Wert unseres Lebens wird nicht durch das bewertet, was wir tun oder wen wir kennen, oder wie wir aussehen ... sondern dadurch wer Du bist. Du bist was besonderes und wertvoll – Vergiss das NIEMALS! Und denk daran: Einfache Leute haben die Arche gebaut – Fachmänner die Titanic."

(Autor unbekannt) Quelle: www.lichtkreis.at



„BEITRÄGE“

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:

office@selbsthilfe-seelische-gesundheit.at

oder im Kuvert an: Johann BAUER - 3571 GARS/KAMP - Albrechtgasse 562/1/2

„DENKSPORT“ - „SUDOKU“



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

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

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!

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



„DENKSPORT“ „KREUZWORTRÄTSEL“

	1			2		3		
	1	4				2		5
3				4				
	5			6				6
				7				7
8			8			9		
			10			9		
11	10					12		11
	13							
	14					15		

Senkrecht: 1 hingeben, 2 Hohn, 3 Atomart eines chem. Elements, 4 Abk.: incorporated, 5 sorglos, unbekümmert, 6 Hippie-Musical, 7 österr. Filmregisseur, 8 lat. Vorsilbe, 9 Europäerin, 10 Kw. Für ein eh. Artikelcode, 11 best. Artikel

Waagrecht: 1 Vogellaut, 2 Kfz.-Z. St. Veit an der Glan, 3 Kf.: brutto für netto, 4 Holzblasinstrument, 5 unverfälscht, 6 Int. Kfz.-Z. Türkei, 7 griech. Klosterberg, 8 Inschrift am Kreuze Jesu, 9 Kw. für eine Software für Mobilgeräte, 10 keltischer Name Irlands, 11 ugs.: Düsenflugzeug, 12 Vortrag, 13 Zeitungsaufsatz, 14 engl.: nein, 15 Vogelbrutplatz

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

„DENKSPORT“ - „QUIZ“



- 1.) Wo findet man im Körper die Synovialflüssigkeit?
a) Auge, b) Gehirn, c) Knie, d) Magen
- 2.) Welcher Beatle lieferte den Titelsong zu einem James-Bond-Film?
a) George Harrison, b) John Lennon, c) Ringo Starr, d) Paul McCartney
- 3.) An welches Land grenzt Algerien nicht?
a) Mali, b) Marokko, c) Malawi, d) Mauretanien



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

ENTSPANNUNG

„HEILENDE BÄDER“

(von Sonja JAKUBOWICS)

Bei eisigen Temperaturen lockt die warme Wanne: Ein Vollbad mit Kräutern oder Ölen tut nicht nur dem Körper, sondern auch der Seele gut.

⇒ **Wenn** uns der Winter fest im Griff hat: kalt, düster, ungemütlich. Und nicht selten ist auch noch eine Erkältung im Anmarsch. Wir frösteln und suchen Zuflucht in unserer Badewanne, in der wir Kälte und Stress entkommen können. Ein warmes Vollbad kann heilend sein - eine wohltuende Auszeit nur für sich alleine - und gegen Rückenprobleme, rheumatische Beschwerden an Muskeln und Gelenken, Zerrungen, Krämpfen, Verstauchungen oder Juckreiz und Hautentzündungen u. v. m. helfen - ganz ohne Medikamente. Vor allem, wenn dem Badewasser die richtigen Heilkräuter, Salze oder ätherische Öle beigefügt werden.

⇒ **Die** Wirkstoffe werden beim Liegen im Wasser über die Haut oder mit den aufsteigenden Dämpfen über die Atmung aufgenommen. Gegen Schlaflosigkeit kann eine Mischung aus jeweils vier Tropfen Melissen-, Hopfen und zehn Tropfen Lavendelöl für erholsame Träume sorgen. Die Öle werden mit Emulgatoren wie einen Löffel Milch oder Honig vermischt,

damit die Öltröpfchen nicht an der Wasseroberfläche schwimmen. Aber auch Heilkräuter eignen sich hervorragend zum entspannten Abtauchen: einfach eine Handvoll getrockneter Kräuter in ein Stoffsäckchen geben und in die Wanne hängen. Der Frauenmantel mit seiner straffenden und krampflösenden Wirkung hat einen positiven Effekt auf die Haut und den Hormonhaushalt der Frau. Kann auch als Sitzbad eingenommen werden!

⇒ **Doch** die ätherischen Öle müssen sorgsam ausgesucht und wohl dosiert sein (Arzt oder Apotheker befragen). Bei den Ölen reichen schon wenige Tropfen! So können beispielsweise Zitrus- und Eukalyptus die Haut stark reizen oder Rosmarin und Thymian den Blutdruck heben. Sorten wie Kam - **Ein Vollbad mit Salbei macht den Kopf frei und verbessert die Stimmung.**

pfer, Krauseminze, Salbei, Ysop, Zedernholz und Zypresse können neurotoxisch wirken und sollten von Epileptikern nicht verwendet werden, da sie einen Anfall auslösen könnten. In der Schwangerschaft ist mit dem Einsatz von ätherischen Ölen besonders sorgfältig umzugehen, denn sie wirken auch regel - oder wehenauslösend.

⇒ **Auch** die Seele erholt sich im warmen Wasser: kleine Sorgen und Probleme sind manchmal nach dem Baden wie weggespült. Um den Kreislauf nicht zu

sehr zu strapazieren, nicht zu lange baden: 10-30



Minuten sind völlig ausreichend. Die perfekte Wassertemperatur liegt zwischen 36 und 38 Grad.

⇒ **Am** besten schon bei den ersten Anzeichen einer Verkühlung in die Wanne legen. Ein heißes Bad zum falschen Zeitpunkt kann nämlich auch schädlich sein: Bei Fieber, Grippe oder akutem Infekt besser darauf verzichten. Dies würde den Körper zu stark belasten. Aber auch Menschen mit Venen- oder Herz-Kreislauf-Problemen sollten dies vorher mit ihrem Arzt abklären.

⇒ **Baden** macht übrigens auch den Kopf frei: Salbei im Wasser entspannt, senkt den Blutdruck und verbessert die Stimmung. Forscher haben herausgefunden, dass er positiven Einfluss auf unser Denken und das Gedächtnis nimmt.

⇒ **Ist** gerade keine Badewanne zugegen, tut es auch ein Fußbad! Gegen müde Beine helfen Moor, Rosmarin, Pfefferminze, gegen Schnupfen & Co. Salbei, Thymian, Kiefer, und gegen schwitzende Füße können Salbei, Eichenrinde und Schachtelhalm Abhilfe schaffen.

⇒ **Nach** dem Bad: mit dicken Socken und einem guten Buch ab unter die warme Decke - und nachruhen.

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

Schatz, weißt du, was ich dir zu Weihnachten schenken werde? Keine Ahnung. Was denn? Siehst du den nigelnagelneuen roten BMW da draußen an der Ecke parken? Wow! Ist das dein Ernst?! Ich bin begeistert. Schatz ich liebe dich über alles!! Ist das wirklich dein Ernst? Ja, ich habe dir eine Jogamatte in genau dieser Farbe geholt.



BACKEN - PFIRSICHKUCHEN VOM BLECH

Zutaten: 1 Bio-Zitrone, 650g Pfirsiche reif, 130g Butter, 200g Mehl, 1,5 TL Backpulver, 90g Zucker, Salz, 2 Eier, 50 ml Milch, 50g Mandelkerne in Stiften, 150g Aprikosenkonfitüre, 1 TL Staubzucker

Zubereitung:

1.) Von der Zitrone 1 TL Schale fein abreiben und 4 El Saft auspressen. Pfirsiche vom Stein und dann in dünne Spalten schneiden. Backofen auf 190 Grad (Umluft 170 Grad) vorheizen. Ein Backblech (30 x 20 cm) mit 10 g Butter auspinseln. Mehl und Backpulver mischen.

2.) 120 g Butter, Zucker, 1 Prise Salz und Zitronenschale mit den Quirlen des Handrührers mind. 5 Min. schaumig schlagen. Eier nacheinander jeweils 1/2 Min. unterrühren. Mehlmischung abwechselnd mit der Milch unterrühren.

3.) Teig auf das Backblech streichen, mit den Pfirsichen belegen und mit Mandelstiften bestreuen. Im heißen Ofen auf der mittleren Schiene 35 Min. backen.

4.) Den Kuchen auf einem Kuchengitter abkühlen lassen. Aprikosenkonfitüre und Zitronensaft in einem Topf aufkochen. Vom Herd ziehen und mit einem Löffel über den Pfirsichen verteilen. Mit Puderzucker bestreut servieren.

Tipp: Der Kuchen wurde auf einem kleinen Blech gebacken, alternativ passt auch eine Springform (28 cm Ø). Wer gern ein großes Blech (40 x 30 cm) backen möchte, verdoppelt einfach das Rezept.



Gutes Gelingen wünscht **HansiB!**

Spruch des Monats

„Das größte Wunder ist, dass jeden Tag Wunder passieren!“

(unbekannter Autor)

BUCHTIPP

„NATÜRLICH HIGH“

Die körpereigenen Glückshormone aktivieren und Depressionen, Ängste und Antriebslosigkeit dauerhaft loswerden.

(Kyra KAUFFMANN, Sascha KAUFFMANN)

ISBN: 978-3-95814-112-4 - Verlag Riva

Burnout, Depressionen, Antriebslosigkeit – viele der weit verbreiteten psychischen Probleme sind auf einen Mangel an den Neurotransmittern Serotonin, Dopamin, Noradrenalin und GABA zurückzuführen. Verantwortlich für die unzureichende Bildung dieser Glückshormone sind Ernährungsfehler, Bewegungsmangel und unnatürliche Lichtverhältnisse. Mit dem wissenschaftlich fundierten Selbsttest der Heilpraktiker Kyra und Sascha Kauffmann kann ein Botenstoffmangel bestimmt werden. Bestimmte Lebensstilveränderungen und Behandlungsmethoden helfen, die körpereigenen Hormone zu aktivieren, um dauerhaft Energie und Lebensfreude zurückzugewinnen.

Zu den Autoren: **Sascha KAUFFMANN** ist niedergelassener Heilpraktiker und Medizinjournalist. Einer seiner Praxisschwerpunkte ist die naturheilkundliche Behandlung von Schilddrüsenerkrankungen. Gemeinsam mit Kyra Kaufmann hat er bereits mehrere medizinische Fachartikel und Bücher veröffentlicht.

Kyra KAUFFMANN ist Diplom-Volkswirtin und arbeitete mehrere Jahre in Führungspositionen im Bankwesen. Mit Anfang 30 erkrankte sie schwer und kam auf diesem Wege in Kontakt mit Naturheilkunde. Seit 2005 ist sie als Heilpraktikerin in eigener Praxis tätig. Sie ist eine gefragte Dozentin auf nationalen und internationalen Kongressen, Medizinjournalistin und Co-Autorin mehrerer Bestseller.



Ein Freund, ein guter Freund!

⇒ Ein Freund, ein guter Freund, das ist das Schönste, was es gibt auf der Welt ...

Mein bester Freund ist Jesus, er weiß einfach alles über mich. Dann folgen zwei Kumpels aus den Zeiten vor meiner Krankheit, sowie einige durch meine Krise. Auch wenn wir noch so weit voneinander entfernt leben, sind wir uns doch sehr nah! Im Zeitalter der Handy's und des Internet, sind wir per Knopfdruck miteinander verbunden. Der Ordnung halber möchte ich hinzufügen, dass ich auch zu ein paar Freundinnen Kontakte pflege, aber rein kameradschaftlich. Zu meinem erweiterten Freundeskreis zählen unter anderem Priester, TherapeutInnen, BetreuerInnen, SozialarbeiterInnen, PflegerInnen, WirtInnen, KellnerInnen, usw. Alle haben eines gemeinsam: Ich kann mit ihnen über alles reden, was mich bewegt und fühle mich angenommen und versorgt. Mit ein paar FreundInnen eine Bergwanderung zu unternehmen, das hat schon was an sich; man ist weg, von der Konsum- und Leistungsgesellschaft und mit anderen Wanderern gleich per Du – in den Hütten oder auch unterwegs. Kein Weg ist zulange, mit einem Freund an Deiner Seite! Auch ein Marsch von tausend Meilen beginnt mit einem Schritt. Gemeinsam statt einsam ist die Devise einer Selbsthilfegruppe in Wien und es lässt tatsächlich vieles leichter zu ertragen, wenn man mit FreundInnen über alles reden kann. Man kann aber nicht mehr als fünf echte FreundInnen haben, alles andere sind Bekanntschaften, denn Freundschaften muss man auch pflegen. Ich hatte einen Kameraden, klingt es oft am Grab eines Freundes und man ist über den Tod hinaus miteinander verbunden ...

Herzlichen Dank an Ludwig GRATZL für diesen Beitrag!

ENGLHUND

Jo i hob gfiacht mein liabn Hund,
 sei Leben laung, zur Gassirund,
 die hob i gmocht, aun jedn Tog,
 mit eahm, den i no immer mog.
 Sei Liab zu mir, die hob i gspiat
 und die, die hot mi tiaf beriaht,
 er hot mir voi sei Herzerl gschenkt,
 i find, des hot mei Leben glenkt.
 Oft hot er böt, wos i net woit,
 des er vor mir, a heit no soit.
 Jo, jo so woar's, mei Hund woar liab,
 sei gaunze Liab, die hob i gspiat.
 Die Liab, jo die, die woar mei Gwinn,

Drum is er jetzt im Himme drin.
 Sei erdnlebn, es is vorbei,
 er kaunn doch nur im Himme sei,
 durt, wo er liab ois Engl fliagt,
 sein Himmlslohn, den hot er kriagt.
 Er fliagt und fliagt sei Himmlsrund,
 er is im Glick, a Englhund.
 So denk i oft, durt untnd drunt,
 in meiner Gossn, aun mein liabn Hund,
 mei Englhund, heit hot er Zeit,
 im Himme drin, in Ewigkeit.

(U-Bahn Karli)

www.u-bahn-karli.at

Corona, des Biest?

Die Zeit hot Pause.
Fluch oda Chance?
Wos is do passiert?
A Virus hot si hervairrt.
Setzt mi außa Gfecht,
na bumm, net schlecht.
Jetzt hob i Pause.
Fluch oder Chance?
Muaß mi neich sortiern,
mei Lebm umorganisiern.
A Tog wiad gführt zum Joah.
Na, des is net woah!
Wos tuan den gaunzn Tog?
Des is die erste Frog.
I deaf neamd mehr berührn,
dei Nähe nimma gspian.
Obstaund muaß ma hoitn.
Die Toge aundas gstoitn!
So a klanes Biest,
des ma's Lebm vamiest!
Do hoit, des deaf net sei,
i schlog a aundre Richtung ei.
Jetzt muaß i Ruhe pflegn.
Corona is in Wirklikeit a Segn!
Jetzt zag i wos in mia steckt.

Corona hot mein Ehrgeiz gweckt.
I merk, i kaun a guat allani sei,
in mia stöt si echta Friedn ei,
der bringt mia aufn Grund,
so wiad zum Segn jede Stund.
I hob so vü Leit, de mi stützn,
de mi megn, mi net benützn.
San do fia mia, waun's amoi spießt,
waun's Lebm amoi net so wirkli fließt.
I kaun mi auf meine Leit valosn,
drum tua i Corona net wirkli hossn.
Corona hot mi woch grüttelt .
Mi durchgschüttelt!
Net ständi durchs Lebm hostn,
amoi auf da Couch liegn, rostn.
Merkn wos im Lebm zöht,
was an ogeht, wos an föht,
Wos ma ois kau, wos in an steckt,
und dass ma net glei „vareckt“,
waun ma moi an Tog allani is!
Oas is fia mi gwiss:
I hob jetzt Pause.

Net Fluch, na, Chance!

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

GESUND

„KLEINE KINDER - GROSSE BELASTUNG“

(von Dr.ⁱⁿ Eva GREIL-SCHÄHS)

Wenn die Eltern psychische Probleme haben, leiden vor allem die Jüngsten. Es gibt aber einige Projekte, die Betroffenen helfen. Mama geht es heute seelisch nicht so gut“ - das wirkt sich auf die ganze Familie aus. Lehrer sollten geschult werden, Kinder aus Problemhaushalten zu erkennen und an die richtige Kontakte weiterzuvermitteln.

⇒ **In** meiner Schulzeit war mir wichtig, dass auch zu Hause alles in Ordnung war. Ich kümmerte mich nicht nur um die Einteilung der Finanzen, sondern hatte auch sonst überall einen wachsamen Blick, denn auf die Erwachsenen konnte ich mich nicht verlassen“, berichtet Lisa Kainzbauer, deren Mutter an Schizophrenie erkrankt war. „Mit Mitschülern und Lehrern redete ich kaum über meine Mama. Ich wollte mich nicht zum Gespött machen und sie vor schlechter Nachrede bewahren.“

⇒ **Wenn** Eltern psychisch erkranken, leiden vor allem die Kinder. Um sie von Anfang an zu begleiten, müssen Experten diese einbinden und herausfinden, was sie brauchen. Das macht etwa „Village - how to raise the Village to raise the child“, eine Forschungsgruppe der Ludwig Boltzmann Gesellschaft und der MedUni Innsbruck. Angelehnt an das afrikanische Sprichwort, nachdem es ein Dorf braucht, um ein Kind großzuziehen, gilt es den Teufelskreis früh zu durchbrechen

damit die Sprösslinge später nicht selbst erkranken. „Unser Ziel ist es, diese früh wahrzunehmen und sie zu unterstützen. Es gilt, den Kreislauf des Schweigens zu psychischen Erkrankungen zu durchbrechen, denn darüber wird kaum geredet“, erklärt Leiterin Dr. Jean Paul. Mit Ärzten, Eltern und dem gesamten Umfeld sowie mit den Ergebnissen aus der Forschung soll ein Netzwerk geknüpft werden, das die Kinder auffängt und ihnen Halt gibt. Services, die von Nachbarschaftshilfe bis zur Schule reichen.

Infos für Interessierte in Tirol: office@village.lbg.ac.at oder Hilfe für Angehörige psychisch Erkrankter (HPE) www.hpe.at

KIPKE - Beratung von Kindern mit psychisch kranken Eltern

(von Johann BAUER)

⇒ **In** Niederösterreich gibt es das Projekt KIPKE und wird von den beiden Trägern PsychoSozialer Dienst (PSD) der Caritas St. Pölten und von der Firma PsychoSoziale Zentren (PSZ) gGmbH in Stockerau angeboten.

⇒ **Das Projekt KIPKE hat sich zum Ziel gesetzt, für Kinder mit psychisch kranken Eltern (teilen) in einer spezifisch belasteten Lebenssituation präventiv tätig zu sein und Schutzfaktoren zu aktivieren, die einem erhöhten Erkrankungsrisiko entgegenwirken.**

- kindgerechte Information über die Erkrankung des Elternteils (krankheitsbedingte Einschränkungen und Verhaltensweisen der Eltern)
- Wahrnehmung und Entlastung von Angst- und Schuldgefühlen sowie von übergroßer Verantwortung (Parentifizierung)
- Erarbeitung von Krisenmanagement
- Etablierung bzw. Aktivierung einer Vertrauensperson
- Beratung im Hinblick Freizeitgestaltung und die Förderung von sozialen
- Unterstützung bei Gefühlen wie Angst und Schuld und bei übergroßer Verantwortung
- Notfall-Pläne für Krisen
- Unterstützung für Kinder/Jugendliche, indem wir Vertrauens-Personen suchen
- Informationen für Eltern, damit sie die Belastungen und Bedürfnisse der Kinder/Jugendlichen besser verstehen können

Informationen und Kontaktdaten KIPKE Caritas St. Pölten:

<https://www.caritas-stpoelten.at/hilfe-angebote/menschen-mit-psychischen-erkrankungen/beratungsangebote/kipke/>

Leitung: **DSAⁱⁿ Anna ENTENFELLNER**

Mobil: **0676/ 838 44 445 18**

Telefon: **02742/ 844 501**

E-Mail: anna.Entenfellner@caritas-stpoelten.at

Informationen und Kontaktdaten KIPKE PSZ gGmbH:

<https://www.psz.co.at/beratung-behandlung/beratung-von-kindern-mit-psychisch-kranken-eltern-kipke/>

Leitung: **DSAⁱⁿ Michaela JIRGAL**

Mobil: **0699/ 166 185 15**

E-Mail: m.jirgal@psz.co.at

www.kipkeart.at

Der Ort für Deine Kunst!

KipkeArt bietet Kindern und Jugendlichen mit psychisch belasteten Eltern ein Forum, die eigenen Werke zu präsentieren.

Das finden Sie wieder in der SEPTEMBER Ausgabe des Newsletter:

„Kinder sind nicht die Schuldigen!“

„Fachärzte brechen eine Lanze für die Jungen. Diese sind anscheinend nicht die Hauptverantwortlichen der derzeitigen Corona-Krise.“

(von Dr.ⁱⁿ Eva GREIL-SCHÄHS)

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

➤ AUFLÖSUNG „SUDOKU“ „KREUZWORTRÄTSEL“ und „QUIZ“ Seite 5

1.) c) Synovia (auch Synoviaflüssigkeit oder Gelenksschmiere) ist eine viskose, fadenziehende, klare Körperflüssigkeit in Gelenken - sie bildet einen Gleitfilm auf den Gelenkflächen.

2.) d) „Live and Let Die“, Titelstück des gleichnamigen Bond-Films, wurde von Paul & Linda McCartney geschrieben, von seiner Gruppe Wings aufgenommen und 1973 veröffentlicht.

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

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

3.) c) Algerien grenzt nicht an Malawi: im Westen an Mauretanien, Marokko, und die von Marokko beanspruchte Westsahara, im Süden an Mali & Niger, im Osten an Libyen & Tunesien.



	O			S		I	
	P	I	E	P		S	V
B	F	N		O	B	O	E
	E	C	H	T		T	R
	R		A	T	H	O	S
I	N	R	I		A	P	P
		E	R	I	N		I
J	E	T		R	E	D	E
	A	R	T	I	K	E	L
	N	O		N	E	S	T

SPONSOREN !

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



Impressum:
Informationsblatt - Selbsthilfe seelische Gesundheit

3571 Gars/Kamp, Albrechtgasse 562/1/2

Mobil: 0664/ 270 16 00

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

Webseite: www.selbsthilfe-seelische-gesundheit.at

Für den Inhalt verantwortlich: Johann BAUER

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

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