



42. Ausgabe - Oktober 2014

**„Es gibt keinen Weg zum Frieden,
denn Friede ist der Weg“**

Mohandas Karamchand GANDHI

(genannt **Mahatma Gandhi**; * 2. Oktober 1869 in Porbandar, Gujarat; † 30. Januar 1948 in Neu-Delhi, Gandhi war ein indischer Rechtsanwalt, Widerstandskämpfer, Revolutionär, Publizist, Morallehrer, Asket und Pazifist.)



Oktober

Alles neigt sich seinem Ende,
bald herrscht tiefe Ruh.
Aspenlaub wie Kinderhände
winkt mir freudig zu.

(lesen auf Seite 2 weiter)

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 42
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



Von den Vogelsommergästen
ziehen viele fort,
freudig rufend, nach Südwesten
in den Wintersport.

Auch der Herbst macht sich auf Reisen,
hat vom Jahr genug,
Hände winken an den Gleisen,
farbig ist sein Zug.

(von Manfred LIESER)

GESUND & FAMILIE

„KLEINE SEELE GROSSES LEID“

„**BIBOPLARE**“ **KINDHEIT** - Traurig, wütend, überdreht – diese Achterbahn der Gefühle kann auch schon Kinder und Jugendliche treffen. Bis zu 85 Prozent aller erwachsenen Patienten, die von einer Bipolaren Störung betroffen sind, berichten von ersten Symptomen in der Kindheit. Stimmungsschwankungen, Angst- und Spannungszustände überlappen sich meist mit „normalen“ pubertären Problemen.

„DEPREMIERT, WÜTEND, ÜBERDREHT“

(Fachliche Leitung
Prim. Dr. Rudolf GÖSSLER
Redaktion Karin PODOLAK)

Eine „Achterbahn der Gefühle“ kann auch auf bipolare Störung hinweisen.

➤ **Eine** Achterbahn der Gefühle, weit über das Maß hinaus erleben Menschen mit bipolarer Störung, auch als „manische Depression“ bekannt. Ohne Behandlung sind sie diesen Zuständen ausgeliefert, die unter Umständen in eine Katastrophe mit Geld-, Job- und Partnerverlust führen.

Bei Erwachsenen ist die psychische Krankheit gut erfasst. Etwa ein bis zwei Prozent aller Österreicher sind einmal im Leben betroffen. Damit gilt das Leiden als eine der häufigsten psychiatrischen Erkrankungen.

Leichtere Veränderungen, die nicht nur die Stimmung, sondern auch das Denken und Verhalten beeinflussen, werden von der Österreichischen Gesellschaft für bipolare Erkrankungen fünf bis zehn Prozent der Bevölkerung zugeordnet (hier spielen aber als Auslöser oft Drogen und Alkohol eine Rolle.)

Es wechseln sich euphorische mit depressiven Phasen („Pole“) ab, dazwischen können längere symptomfreie Zeiten liegen. Zum Ausbruch kommt es meist zwischen dem 20. und 30. Lebensjahr, ein früheres Auftreten wird eher selten beschrieben. Hier orten Fachleute aber Informationsbedarf. Denn, „bis zu 85 Prozent aller erwachsenen Patienten berichten von ersten Symptomen in der Kindheit. Diese werden als unspezifisch beschrieben wie Stimmungsschwankungen, Angst-, Spannungszustände, leichtes aus

der Fassung geraden etc., häufig aber bereits in phasenhafter Form“, so Prim. Dr. Ralf Größler, Leiter der Abteilung für Kinder- und Jugendpsychiatrie mit Behindertenpsychiatrie für Erwachsene, Neurologisches Zentrum Rosenhügel, KH Hietzing in Wien.

Die hohen Fallzahlen in den USA gelten aber als umstritten, da das psychische Leiden hier oftmals zur Erklärung „verhaltensauffälliger“ oder „schwieriger“ Kinder herangezogen wird.

Die Diagnose ist bei Heranwachsenden schwierig, weil sich die Symptomliste mit üblichen Verhaltensmustern in der Pubertät überlappt.

Als besondere Merkmale (siehe Kasten) gelten episodenhaftes Auftreten von manischem Verhalten mit geringem Schlafbedürfnis, Hypersexualität, emotionalen Schwankungen, zum Teil auch psychotischem Charakter (Wahnvorstellungen sind dabei häufig) und depressiven Phasen mit starker Traurigkeit und Antriebslosigkeit, Ängsten und eventuellem Substanzmissbrauch.

Ein zehnfach höheres Erkrankungsrisiko als in der Allgemeinbevölkerung ergibt sich aus familiärer Belastung (Vererbung), Angststörungen im Kindesalter verdoppeln das Risiko. Auch eine Veränderung der chemischen Botenstoffe (Neurotransmitter) im Gehirn geht damit einher.

Prim. Größler: „Die frühe Erkennung und rasche, umfassende Behandlung ist von großer Bedeutung, da sich aus dieser Erkrankung eine massive Einschränkung im Alltag der Patienten ergibt. Spätfolgen können so möglichst verhindert werden.“

Behandelt wird mit Medikamenten und stützender Psychotherapie.

VON DER PUBERTÄT IN DIE KRISE

Solche Verhaltensmuster finden sich häufig in der Pubertät (gelten als „normal“):

- Gelegentliche Unzufriedenheit, Launen, „überdreht“ sein, „Himmelhoch jauchzend – zu Tode betrübt“.
- Rückzug, Langeweile.
- Schulunlust, gelegentliches Schwänzen.
- Grübeln, provokantes Verhalten.
- Kontaktsehnsucht, „Erlebnisdrang“, vereinzelt „Mutproben“ (mit starken Emotionen verbunden).
- „Experimente“ mit Suchtmitteln im Freundeskreis.
- Gelegentliches nächtliches „Durchmachen“.
- Unsicherheit, Schüchternheit in Bezug auf Sexualität.
- Sexuelle Experimente mit Gleichaltrigen.

Folgende Probleme gelten als Zeichen einer „krisenhaften“ Pubertät:

- Wechsel von Euphorie und Depression, Suizidgedanken.
- Wechsel von sozialer Isolation und „Enthemmtheit“ im sozialen Umgang.
- Verlust von Tagesstruktur, Schulverweigerung.

- Ungeordnetes Denken, „bizarres“ Verhalten.
- Erhöhte Risikobereitschaft, wiederholte Handlungen, ohne oder sogar gegen soziale Prinzipien und ohne emotionaler Beteiligung.
- Suchtverhalten, um Wohlbefinden zu erreichen.
- Verlust von Schlaf-/Wachrhythmus.
- Angst, Anspannung.
- Wahllose sexuelle Beziehungen, mangelnde Kontakte zu Gleichaltrigen.

Quelle: **Kronen Zeitung „GESUND & FAMILIE“**

GESUND & FAMILIE

„KLEINE SEELE GROSSES LEID“ „SIEH HER, ICH HABE MICH GERITZT!“

(Fachliche Leitung
Prim. Dr. Rudolf GÖSSLER
Redaktion Karin PODOLAK)

Selbstverletzung wird oft zur Gefühlsregulierung eingesetzt und wirkt vor allem unter Mädchen „ansteckend“.

➤ Es kann leider schon als fragwürdiger „Trend“ bezeichnet werden: Ritzen oder Branding, sich auf die eine oder andere Art selbst zu verletzen, wird immer häufiger zum Thema in Schulklassen, auf Facebook und sozialen Netzwerken. Was dort provokant und demonstrativ aufscheint, erzeugt eine hohe Dynamik bei Freunden, Mitschülern und Lehrern.

„Offene Selbstverletzungen nehmen stark zu, bisweilen wird auch von einem Massenphänomen unter Jugendlichen gesprochen. In einer deutschen Schulstudie gaben sieben bis zehn Prozent aller Teenager an, sich selbst verletzt zu haben, vier Prozent sogar wiederholt. Generell überwiegen hier die Mädchen, typischer Beginn ist das Jugendalter, zuweilen ab dem 12. Lebensjahr“, berichtet Prim. Dr. Ralf Größler, Leiter der Abteilung für Kinder- und Jugendpsychiatrie mit Behindertenpsychiatrie für Erwachsene, Neurologisches Zentrum Rosenhügel, KH Hietzing in Wien.

Ein Hilferuf steckt aber allemal dahinter. Zur Schau gestellte Schnitte, Kratzer etc. bedeuten oft „Ich will nicht übersehen werden.“ Mir geht’s nicht gut.

Ein Unterschied wird zu Ritualen oder Zeichen der „Zugehörigkeit“ gemacht, etwa Piercings, Tattoos oder auch „Schmisse“ der schlagenden Verbindungen/Burschenschaften.

Schnittverletzungen („Ritzen“), Verbrennungen, sich schlagen etc., bevorzugt an Handgelenken, Unterarmen, Oberschenkeln, Gesäß und Bauchbereich wird zumeist zur Regulierung von Gefühlen wie Anspannung, Scham, Verzweiflung

eingesetzt. Auch Selbstentfremdung kann ein Grund sein („Ich wollte mich wieder spüren“). Es kommt dabei schmerzbedingt zur Ausschüttung von Endorphinen, Botenstoffe im Gehirn, die als körpereigene Opiate bekannt sind.

Wiederholtes Auftreten, früher Beginn, tiefe/schwere Verletzungen gehen häufig mit anderen psychischen Krankheiten einher: Bulimie, Essstörungen, Suchterkrankungen, Depressionen usw. und finden sich vor allem bei PatientInnen mit Persönlichkeitsstörungen (Borderline) zusammen mit massiver emotionaler Labilität, innere Spannung und Leere, veränderter Körperwahrnehmung, aber auch nach Missbrauch und traumatischen Erlebnissen.

Die Behandlung erfolgt in Form von Psychotherapie, Medikamente kommen nur bei Krisen zum Einsatz. Bewährt hat sich das sogenannte „Skills-Training“, das den Patienten ermöglicht, besser mit Spannungen umzugehen, selbstschädigendes Verhalten zu vermeiden bzw. zu reduzieren, den Alltag und auch Krisensituationen besser zu meistern. Dafür gibt es spezielle Übungen und Methoden, die in Gruppen oder Einzeltraining erlernt werden. Voraussetzung ist aber die Krankheitseinsicht.

Generell sollte selbstverletzendes Verhalten zwar beachtet werden, aber keinesfalls zu viel Aufmerksamkeit nach sich ziehen, weil es sonst zu Verstärkung kommt. Auch das Zur-Schau-Stellen sollte man verhindern, Betroffene aber dazu veranlassen, oberflächliche Wunden nach Anleitung selber zu versorgen („Selbstverantwortung“ üben).

Quelle: **Kronen Zeitung „GESUND & FAMILIE“**

GESUND & FAMILIE

„IST ES TRAUER ODER DEPRESSION?“

(von Karin PODOLAK)

Umfrageergebnis: Bei einem Todesfall oder nach Scheidung ist ein seelisches Tief „normal“. Ab wann sollte aber behandelt werden? Der Rat „Reiß dich zusammen!“ genügt nicht.

➤ **Ist** wirklich jedes Tief gleich eine Depression? Und wie muss man behandeln? „In den vergangenen Jahren besteht die Tendenz, beim Vorhandensein depressiver Symptome wie Antriebslosigkeit, gedrückte Stimmung, Freudlosigkeit, Schlafstörung usw. immer Medikamente zu verabreichen, unabhängig davon, warum sie entstanden sind. Häufig handelt es sich aber um eine Reaktion auf Verluste, wie z. B. Tod eines nahestehenden Menschen, Scheidung oder Trennung vom langjährigen Partner, Arbeitslosigkeit“, berichtet Univ.-Prof. Dr. Anita Holzinger, Klinische Abteilung für Sozialpsychiatrie der MedUni Wien.

Zusammen mit einer Forschungsgruppe initiierte sie eine Bevölkerungsumfrage, um zu erfahren, wie sich die Situation aus Patientensicht darstellt.

Das wenig überraschende Ergebnis: Der überwiegende Teil der Österreicher ist der Meinung, dass Symptome von Depression, wenn sie in Zusammenhang mit einem Verlust stehen, nicht automatisch als Krankheit definiert oder behandelt werden sollten. Am ehesten wurden der Verlust des Arbeitsplatzes und damit verbundene Existenzprobleme als krankheitswertig beurteilt. Dann sah jeder Zweite den Bedarf, professionelle Hilfe anzunehmen, aber vor allem Psychotherapie und nicht medizinische Angebote.

Das Ergebnis deckt sich nicht unbedingt mit den aktuellen ärztlichen Empfehlungen. „Der Diagnose für eine Depression liegen bestimmte Kriterien zu Grunde, von neun Symptomen müssen zumindest fünf zutreffen, Dauer von mehr als zwei Wochen“, so Prof. Holzinger.

Dieser Ansatz wird von manchen Fachleuten kritisiert und dafür verantwortlich gemacht, dass die Zahlen an Depressions-Erkrankungen so hoch sind. Bei uns gelten 400.000 Menschen, mehr Frauen als Männer, als betroffen.

Trauer, Rückzug und Innehalten sind für die Verarbeitung von Verlustsituationen im Leben wichtig, vor allem, wenn es sich um Todesfälle oder Beziehungsbelange handelt.

Für die Behandler bedeuten die Ergebnisse der österreichischen Arbeit, dass entweder die Kriterien für die Diagnose der Depression verändert werden müssen (Unterschied emotionaler Stress/körperliche Fehlfunktion) oder mehr Information in die Bevölkerung über diese Krankheit getragen werden sollte.

Denn auf der anderen Seite können tragische Verlust-Erlebnisse sehr wohl behandlungswürdige Depressionen nach sich ziehen. Der gut gemeinte Rat: „Reiß dich halt ein wenig zusammen, das wird schon wieder“, bringt in diesem Fall dann keine Verbesserung, sondern kann zu Isolation führen. „Wir suchen professionelle Hilfe für dich“ kann hingegen lebensrettend sein

Quelle: **Kronen Zeitung „GESUND & FAMILIE“**

GESUND & FAMILIE

„KLEINE SEELE GROSSES LEID“

„NIMMT GEWALT ZU?“

(Fachliche Leitung
Prim. Dr. Rudolf GÖSSLER
Redaktion Karin PODOLAK)

Nicht an absoluter Zahl, aber Kinder und Jugendliche sind hohem Druck ausgesetzt. Ein Experte erklärt die Hintergründe.

➤ **Wie negativ wirkt sich Aggression aus?**

Dabei gibt es eine Unterscheidung: Neben der feindseligen, zerstörerischen Aggression existiert auch eine angeborene, natürliche Aggressionsenergie, die normaler Bestandteil der Vitalität ist, sozusagen als Überlebensstrategie. In übersteigerter Form, vor allem durch Störung der

Persönlichkeitsentwicklung, kann sie zu Gewalt werden, in physischer (Schläge, Stöße, Verletzungen) oder psychischer (Ängstigung, Demütigung, Abwertung) Form.

Welche Faktoren begünstigen Gewalt?

Dahinter steckt meist die Unfähigkeit, Konflikte, Zurückweisung, Angst, Schmerz, Trauer, Wut usw. zu verarbeiten und zu bewältigen. Die Entstehung erhöhter Gewaltbereitschaft ist eine Wechselwirkung zwischen Entwicklungsbedingungen aus Familie, Schule und Gesellschaft. Auch traumatische Erlebnisse und psychische Erkrankungen können beteiligt sein.

Welche Rolle spielt die Schule? Für Kinder, die auf Grund ihrer Entwicklungsgeschichte und ihrer Beziehungserfahrung in ihrem Sozialverhalten Probleme haben oder verunsichert sind, ist die Schule oft Austragungsort von Aggression und Gewalt. Andererseits kann das Schulsystem selbst zu Aggression führen, Beispiel: Kinder erleben häufig, dass sie sich aus ihrer Sicht ehrlich anstrengen, die Erwartungen von Lehrern und Eltern aber nicht ausreichend erfüllen – das schlägt leicht in Verweigerung/Aggression um.

Was können Lehrer zur Deeskalation beitragen?

Generell ist es wichtig, Grenzen zu setzen! Nicht nur in der Familie, auch in der Schule lernen Jugendliche zwischenmenschliches Verhalten. Bei erhöhter Aggression von Schülern kommt dem einzelnen Lehrer eine hohe Bedeutung zu, die aber auch eine große Herausforderung darstellt. Entscheidend ist, auf die Bedürfnisse des betroffenen Schülers einzugehen, ohne dabei die Klasse als Gruppe zu vernachlässigen.

Stichwort Vererbung: Gibt es ein „Gewalt-Gen“?

Nein, aber genetische Faktoren sind beteiligt. Gegenstand intensiver Forschung sind die Neurotransmitter, Botenstoffe im Gehirn, deren Aktivität zumindest teilweise erblich bedingt ist. Aggression ist ein komplexes Geschehen, es kann auch nicht einzelnen Gehirnregionen zugeschrieben werden. Maßgeblichen Einfluss haben hingegen psychosoziale Faktoren wie Umgang in der Familie, Erziehung, Beziehungsmuster usw.

Wie kann man Kinder stärken?

Klare Grenzen ziehen, sinnvolle (!) Regeln geben Halt und Sicherheit, erleichtern auch den Alltag. So kommen viele Konflikte gar nicht auf, andere können leichter einer Lösung zugeführt werden. Lassen Sie dem Prozess „Versuch-Irrtum-Lernen“ Raum, der bei zu autoritären Erziehungsstil unterbunden wird, aber wichtig für die Entwicklung und Eigenständigkeit ist. Auswege anbieten und gemeinsam erarbeiten. Stütze sein. Keine körperliche Gewalt in der Erziehung einsetzen! Auch Streitigkeiten unter den Eltern bzw. Erwachsenen dürfen keine „Lösungsstrategie“ darstellen.

Prim. Dr. R. Gößler - Leiter der Abteilung Kinder- und Jugendpsychiatrie mit Behindertenpsychiatrie für Erwachsene, Neurologisches Zentrum Rosenhügel, KH Hietzing in Wien.

A-1130 Wien, Riedelgasse 5 - ☎ 01 880 00 – 361

Quelle: **Kronen Zeitung „GESUND & FAMILIE“**

An Dich!

*Ich liebe Dich,
doch Du weißt es nicht.
Du spürst es vielleicht,
aber wenn, dann nur seicht.*

*Du bist gebunden an einen anderen Mann,
der viel mehr hat und viel mehr kann.
Er hat Dich sicher so gern wie ich,
denn er lässt Dich trotz allem nicht im Stich.*

*Wir beide befinden uns auf demselben Weg,
der manchmal ist nur ein schmaler Steg.
Oft helfe ich Dir mit ganzer Kraft,
bis mir selber ausgeht der Saft.*

*Dann sitze ich halt ganz allein
in irgendeinem Kämmerlein;
denke nach über Deine und meine Sorgen
und hoffe auf ein besseres Morgen.*

*Der Morgen kommt, die Zeit geht ja weiter,
wir treffen uns und sind plötzlich heiter.
Dann denk´ ich mir in aller Stille:
Ist letztendlich nicht doch alles Gottes Wille?*

*Ich wünsche Dir für Dein weiteres Leben
genügend Kraft auf all Deinen Wegen!
Hab´ weiterhin Sonnenschein in Deinem Herzen
und behalt´ Deine Fähigkeit zum Scherzen!*

*Ich hoffe, Du zerbrichst an Deinem Schicksal nicht
und findest immer irgendwo ein Licht.
Wenn Du Hilfe brauchst, bin ich bereit;
an jedem Ort, zu jeder Zeit!*

*Um mich mach´ Dir bitte keine Sorgen,
ich hoffe immer auf ein neues Morgen.
Aufgeben tue ich nie und nimmer
und in meinem Herzen bleibst Du für immer!*

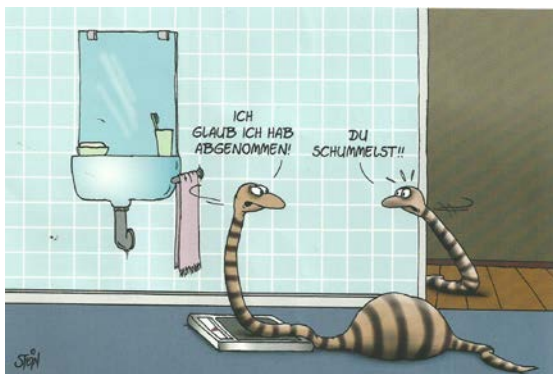
Liebe Grüße Ludwig GRATZL

[\(Herr Ludwig Gratzl ist Betroffener. Herzlichen Dank an Herrn Ludwig Gratzl für diesen Beitrag!\)](#)

SPRUCH DES MONATS

*Nichts ist spannender, als das
anzunehmen, was kommt!*

(unbekannter Autor)



GESUND & FAMILIE

„MUT ZUR SELBSTLIEBE“

(von Mag. Sabine STANDENAT)

Tun sie sich Gutes mit einem Friseurbesuch, schreiben Sie eine Liste, was wirklich wichtig ist im Leben! Sie haben es in der Hand, dass es Ihnen wieder gut geht.

➤ „Wie kann ich mich lieben?“ fragt Hanna, „ich kann nicht „nein“ sagen und lasse mich von allen ausnutzen. Wenn ich einmal jemanden brauche, hilft mir keiner. Außerdem treffe ich nur Männer, mit denen es nicht klappt. Ich fühle mich wertlos und als Versagerin.“ Kurt klagt: „Ich bin so unsicher, das wirkt ich auf mein privates und mein berufliches Leben aus.“

Immer wieder höre ich nicht nur in meiner psychologischen Praxis Sätze wie diese. Ich habe festgestellt, dass die meisten Menschen sich nicht wirklich lieben. Wie Hanna und Kurt leiden sie an Minderwertigkeitsgefühlen, werten sich ab und empfinden tausend Ängste. Sie befriedigen zwar die Bedürfnisse anderer, trauen sich aber nicht, eigene Wünsche zu verwirklichen.

So werden sie immer trauriger, verbitterter oder entwickeln körperliche Beschwerden. Oft liegt der Mangel an Selbstbewusstsein im Magen, sitzt als Verspannung im Nacken oder bringt das Herz aus dem Takt.

Ich gebe immer die gleiche Antwort: „Lieben Sie sich selbst. Das ist auch eine sehr gute Voraussetzung, um gesund zu bleiben. Wenn Sie sich von Herzen mögen, setzen Sie vernünftige Grenzen, achten auf Ihre Wünsche und verdrängen weder Gefühle noch Probleme. So stauen sich Konflikte und Spannungen nicht auf, sondern werden gelöst. Und Sie bevorzugen den Kontakt mit Menschen, die Ihnen gut tun und vermeiden Beziehungen, in denen Sie immer wieder verletzt werden.“

Sich selbst mit Liebe, Güte und Wärme zu behandeln tut Seele und Körper gut. Sollten Sie krank sein, ist die Beschäftigung mit der Selbstliebe ein wichtiger Schritt zur Heilung. Sie können jederzeit damit beginnen sich zu lieben – unabhängig davon wie alt Sie sind, welche schlimmen Erfahrungen Sie eventuell früher machen mussten oder vor welchen Herausforderungen Sie jetzt stehen.

Ich selbst litt lange Jahre an Panikattacken und Depression, die auch mit einer Unzahl von körperlichen Symptomen verbunden waren. Aber ich habe nicht aufgegeben. Heute vermittele ich als Psychologin und Autorin all das, was ich in dieser schweren Zeit gelernt habe. Die wichtigste Lektion ist: „Tu dir Gutes. Pass auf dich auf. Wer sonst wird es machen?“

So können Sie beginnen, sich mehr zu lieben:

☆ Schreiben Sie jeden Abend drei Dinge in ein Tagebuch, die im Verlauf des Tages positiv waren.

☆ Hängen Sie einen Zettel mit folgendem Text auf Ihren Badezimmerspiegel: „Obwohl ich keinesfalls alle meine Herausforderungen bewältigt habe, liebe ich mich trotzdem von ganzen Herzen.“

☆ Verwöhnen Sie sich so oft es geht: mit einer Massage, einem Vollbad, einer gut riechenden Körperlotion, einem „Luxusgegenstand“, den Sie nicht wirklich benötigen, der Ihnen aber Freude macht . . .

☆ Streichen Sie ein Möbelstück (oder alle) in Ihrer Lieblingsfarbe – das hebt die Stimmung!

☆ Betrachten Sie den Sternenhimmel! Die Größe des Universums ändert oft den Blick auf Probleme.

☆ Machen Sie eine Liste: „Was ist wirklich wichtig in meinem Leben? Und was nicht?“

☆ Nehmen Sie Gesundheitsvorsorge in Anspruch.

☆ Verändern Sie ihr Äußeres. Dabei kann Stilberatung helfen, eine neue Frisur, modisches Outfit.

☆ Entspannen Sie sich so oft wie möglich mit Autogenem Training oder Meditation: In der Ruhe liegt die Kraft!

☆ Lesen Sie täglich in Büchern, die stärken, ermutigen, trösten.

☆ Wenn es alleine zu schwer bist – suchen Sie professionelle Hilfe!

Kontakt: **Mag. Sabine STANDENAT**

A-1160 Wien - Rolandweg 12/1

☎ 01/ 911 52 67 Mobil: 0676/55 88 022

E-Mail: info@standenat.at

Webseite: www.standenat.at

Quelle: **Kronen Zeitung „GESUND & FAMILIE“**



„DENKSPORT“

„KREUZWORTRÄTSEL“

Senkrecht: 1 Transportmittel, 2 chemisches Zeichen für Brom, 3 Gewebe, 4 Fragewort, 5 Mandant, 6 Hauptstadt von Jemen, 7 griech. weiblicher Vorname, 8 Kurzform: very important person, 9 Pflanzenteil, 10 germ. Schriftzeichen, 11 Zitterpappel, 12 Spanische Stadt, 13 franz. weiblicher Vorname, 14 Stängel, 15 ugs. knusprig, 16 Stadt in Brabant (B), 17 franz. Schauspieler † 1982, 18 Fluss durch München, 19 Alpenpass in Graubünden (CH), 20 Murzufluss, 21 Koseform von Marianne, 22 ärmelloses, knappes Oberteil, 23 engl.: Sprechgesang

Waagrecht: 1 Sprengstoff, 2 Internet-Adresskürzel, 3 dickflüssig, 4 engl. Schauspieler † 1983 (David), 5 Schwermetall, 6 Abkürzung – Abkommen, 7 heftiger Stoß, 8 starker Zweig, 9 Kurzform unter anderem, 10 schmale Stelle, 11 Ort der Seligen, 12 englisch Ausflug, 13 ugs.: Düsenflugzeug, 14 römischer Kaiser, 15 englisch zwei, 16 „Wasservogel“, 17 Kuchengewürz, 18 internationales KFZ.-Z. von Albanien, 19 engl.: Gesangsstil beim Jazz, 20 Ehefrau, 21 Masszufluss, 22 KFZ.-Z. Leoben-Stadt, 23 Kehre im Kunstfliegen, 24 Singvogel, Gartenammer, 25 Kurzform: Oktanzahl, 26 Kosenamen des Vaters

	1		2	3		4	
	1	5				6	7
2				3			
	4		8				
5					6	9	
	7			10			
8						9	
			11 10		12		
11		13					14
12					13		
		14		15			
15	16			16		17	
	17		18			18	
			19		19		
20		20					21
	21						
	22			22 23		23	
	24						
	25			26			

Viel Spaß beim Lösen wünscht **HansiB!**

(Lösungen auf Seite 11)



„BEWEGUNG“

„HERBSTZEIT IST WANDERZEIT“

Nach einem nicht sehr berauschenden Sommer kommt jetzt hoffentlich die schönere Herbstzeit. Das Wandern mit richtiger Ausrüstung, sprich Schuhe, Bekleidung und Rucksack, ist eine ideale Form der Bewegung im Freien.

➤ **Der Herbst eignet sich hervorragend für kurze Pausen vom Alltagstrott – einfach raus und die vielen Wanderwege um die Ecke nutzen! Ideal ist das Wandern im leicht hügeligen Gelände: Es ist eine einfache Form des Herz-/Kreislauftrainings,**

Geschwindigkeit kann individuell angepasst werden und man schnappt auch noch Eindrücke von der herrlichen Natur im Herbst auf. Die beste Nahrung für das Gemüt: Besonders die Herbstsonne und die Vielfärbigkeit des Herbstlaubes lässt die Seele lachen. Wichtig ist das richtige Schuhwerk mit rutschfester Sohle, fester Ferse und knöchelhohe Schnitfführung geben dem Fuß den richtigen Halt für Ihre Ausflüge. Am Anfang sollte man sich nicht gleich übernehmen und Wanderungen von 1 – 2 Stunden einplanen. Man sollte sich doch einmal so richtig eingehen! Beansprucht werden beim Wandern die Wirbelsäule – daher ist der Rucksack wichtig. Auch die Hüft-, Knie- und Sprunggelenke und natürlich die Füße werden gefordert. Besonders beim Bergaufgehen kann man einen Muskelkater im Bereich der Gesäßmuskeln und Oberschenkeln spüren, ebenso die vorderen Wadenmuskeln melden sich. Regelmäßige Pausen für Erfrischungen (Genug trinken nicht vergessen!) sollten die Muskeln zur Erholung bekommen.

Tipp: Gehen sie am Anfang nicht zu schnell los, sondern finden Sie Ihren eigenen „Schritt“. Auch beim Hinuntergehen sollte man besonders auf seine Kniegelenke achten, es kommt enormer Druck auf den Kniescheibenbereich und die Bänder. Das Serpentinegehen und die Verwendung von Gehstöcken kann hier durchaus empfohlen werden.

Pilgern: Reise nach innen

In den letzten Jahren hat Pilgern einen großen Aufschwung erlebt. Das Gehen führt zu einem meditativen Rhythmus – es wird die Reise nach innen möglich. Die Gedanken werden frei und im Gehen kommen viele spontane Ideen.

In Niederösterreich gibt es viele gut ausgeschilderte Pilgerwege. Pilgern kann man alleine oder in der Gruppe. Es muss nicht immer gleich der ganze Jakobsweg sein . . .

Wichtig: Beim Pilgern sollte der Mensch im Gehen zu sich finden. Inspiriert von der Natur und durch den Rhythmus des Gehens bekommt man Zugang zu seiner Seele. Auch das begleitende Gebet ermöglicht eine Öffnung des Seelen-Tores: Neue Sichtweisen entstehen, Entscheidungen fallen leichter, Gedanken werden geordnet, das Ich wird deutlicher. Man kann auch versuchen, nicht auf den herkömmlichen Pfaden zu gehen, sondern neue Wege ausprobieren. Beim Gehen wird auch die persönliche Freiheit wahrnehmbar. Die Erde trägt uns, der Duft der Wiesen und des Waldes verzaubert uns, die Vögel geben ihr Begleitkonzert und die frische Luft füllt unsere Lungen – und vor allem auch das Herz: Herz, was willst du mehr . . .

BLAUGELBE WANDER-TIPPS - Die Initiative „Tut gut!“ bietet niederösterreichweit 35 familienfreundliche und naturnahe Wanderwege. Infos über die Wanderkarten der 35 „Tut gut!“ Wanderwege finden Sie auf der Webseite www.no-e-tutgut.at

TIPPS FÜR PILGER:

www.pilgerwege.at

www.viasacra.at

www.jakobsweg-weinviertel.at



„OBSTGARTEN“

„MEIN STÜCKCHEN ERDE“

(von Ingrid ALTERMANN)

„APFELBÄUMCHEN WECHSLE DICH!“

Das erklärte Lieblingsobst der Österreicher ist unangefochten der Apfel. Warum nicht gleich einen eigenen Baum pflanzen? Das gelingt auch im Topf!

➤ Der Trend, Obstbäumchen im Kübel auf sonnigen Terrassen oder Balkonen zu ziehen, ist nicht mehr aufzuhalten. Speziell Säulen- und Ballerinabäume sind dafür besonders gut geeignet. Aber auch ein anderer Trend macht sich beim Apfelbaum bemerkbar: ein einziger Baum, der aber verschiedene Sorten trägt. Geschickte Genmanipulation? Nein, spezielle Veredlungskünste sind gefragt, um bis zu drei Sorten auf nur einen Baum zu zaubern. Und schon kann das Spiel „Apfelbäumchen, wechsle dich!“ beginnen . . .

Rückkehr alter Sorten

Weltweit kennt man ungefähr 20.000 verschiedene Sorten – bei uns sind es ca. 1000. Wobei man gerade in den letzten Jahren verstärkt auf alte Arten setzt. Der gute Klarapfel etwa, der mit seinem frisch, säuerlichen Geschmack den Sommer eröffnet. Gravensteiner oder James Grieve die zu den frühen Herbstsorten zählen. Oder – ein echter Österreicher – Kronprinz Rudolf, der 1873 erstmals von einem steirischen Züchter der Öffentlichkeit präsentiert wurde. In diesem Bundesland – wo es sogar eine eigene Apfelstraße gibt – werden übrigens 165.000 Tonnen Äpfel pro Jahr geerntet. Wer im eigenen Garten naschen möchte, aber nicht viel Platz hat, kann zu einem Mehrsorten-Apfelbaum greifen. Oder Bäumchen einfach Spalier stehen lassen.

Apfelbäumchen auf dem Balkon

Zahlreiche Sorten, wie etwa Polka, Flamenco oder Charlotte, lassen sich auch gut im Topf am Balkon oder auf der sonnigen Terrasse ziehen. Dazu benötigt man ein Terracotta-Gefäß mit mindestens 35 Zentimeter Durchmesser. Dieses wird mit einem Gemisch aus Gartenerde, Kompost und ein wenig Quarzsand befüllt. „Gesetzt werden die wurzelnackten Bäume von Frühjahr bis Herbst“, weiß Katharina Bittermann von „Natur im Garten“. Die Expertin rät, auch darauf zu achten, dass Staunässe vermieden werden muss! Im Winter sollte das Bäumchen am besten geschützt in eine windstille Ecke gestellt – und nur ab und zu gegossen werden.

Tipp:

Jetzt im Herbst heißt es sich um den Kompost zu

Kümmern, der dann im nächsten Frühjahr wieder zum Einsatz kommt: Laub, das anfällt, wird mit dem letzten Rasenschnitt und Grüngutabfällen vermischt und mit Brennnesselsud angefeuchtet. Sobald das Material abstirbt, machen sich Milben, Spinnenschwänze, Tausendfüßler und Insektenlarven ans Werk. Verwandeln es gemeinsam mit Mikroorganismen in wertvollen Humus.

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

„BACKEN“



„WIENER APFELSTRUDEL“

Zutaten: 1 kg Äpfel, 50 g gehackte Mandeln, 50 g Rosinen, 5 Tropfen Rum, 50 g Semmelbrösel, 1 Päckchen Vanillezucker, 75 g zerlassene Margarine oder Butter, 3 Tropfen Zitronen-Aroma, 100 g Zucker

Zutaten für den Strudelteig: 5 Esslöffel lauwarmes Wasser, 50 g Margarine oder Butter, 200 g Weizenmehl

Zubereitung Strudelteig:

Mehl in eine Rührschüssel sieben. Salz, Wasser und zerlassenes Fett zufügen und mit einem Handrührgerät (Knethaken) kurz auf niedrigster, dann auf höchster Stufe verkneten.

Teig auf leicht bemehlter Arbeitsfläche mit den Händen nochmals gut durchkneten.

Teig in einen heißen, trockenen Kochtopf (vorher Wasser darin kochen) legen, mit Deckel etwa 30 Minuten ruhen lassen.

Zubereitung Füllung:

Äpfel schälen, vierteln, entkernen und in feine Stifte schneiden. Rum- und Zitronen-Aroma untermischen.

Teig auf einem großen, bemehlten Küchentuch ausrollen, dünn mit etwas zerlassener Butter bestreichen und dann zu einem Rechteck (50x70 cm) ausziehen, so dass er durchsichtig wird.

Dickere Ränder abschneiden und den Teig mit 2/3 des restlichen Butter bestreichen. Semmelbrösel aufstreuen und nacheinander Apfelstifte, Rosinen, Zucker, Vanillezucker und Mandeln auf dem Teig verteilen.

Dabei an den kurzen Seiten ca. 3 cm frei lassen und auf die Füllung klappen.

Den Teig mit Hilfe des Tuches von der längeren Seite her mit der Füllung beginnend aufrollen, an den Enden gut zusammendrücken und auf ein gefettetes Backblech legen. Strudel mit etwas Fett bestreichen.

Im vorgeheizten Backrohr bei 180 Grad 45 – 55 Minuten backen. Nach 30 Minuten Backzeit den Strudel mit restlichem Fett bestreichen.



Gutes Gelingen wünscht **HansiB!**

Herzlichen Dank an Frau Mag. Marlene KAINZ für das Rezept!

📖 Buchtipp 📖

„DIE MÜHLE IM KOPF“



(**Birgit OEHMIG**)

Books On Demand Verlag
ISBN-13: 9783842376595

Dieses Buch ist ein Ratgeber zum Thema Depression und geschrieben aus der Sicht einer Betroffenen. Es ist gedacht für von dieser Krankheit betroffene Menschen, ihren Angehörigen und jeden, an diesem Thema Interessierten. Es ist keine Anleitung zur Selbstmedikation und Selbstbehandlung und es will Ihnen auch keine Therapie verkaufen. Es will aufklären, kann aber eine gründliche und umfassende ärztliche und psychotherapeutische Beratung, Betreuung und Behandlung unter keinen Umständen ersetzen.

Autor: Birgit Oehmig 1962 geboren in Wolgast, an der Ostseeküste. Seit 2006 Betreiberin eines Kunst/Biobauernhofes in Mittelschweden dem Värmlandhof. Gelernte Telekommunikationstechnikerin und als diese auch bis 2006 tätig. Ab 2006 Aufbau eines Kunstprojektes. Als Malerin unterwegs unter anderem bei www.mygall.net/meckpommby. Vor 30 Jahren an Depressionen erkrankt und somit viel Erfahrung in Bezug auf die Krankheit, die ich, in diesem Buch, an Betroffene und Angehörige weitergeben möchte. Leseproben finden Sie unter:

<http://depressiv.jimdo.com>

„WENN DIE SEELE HILFE BRAUCHT“

(von Mag. Daniela LUDWAN)

Seit elf Jahren bekommt man bei der NÖGKK Psychotherapie „auf Krankenschein“. Die Clearingstelle Psychotherapie hilft dabei, den richtigen Therapeuten zu finden. Für Kinder und Jugendliche ist die Versorgung unlimitiert.

➤ Wird der Körper krank, gehen wir zum Arzt. Doch auch wenn die Psyche krank wird, braucht man Hilfe und Unterstützung. Einen zunehmend wichtiger werdenden Beitrag leistet die Psychotherapie, die bei vielen psychischen Erkrankungen genauso wichtig ist wie die medikamentöse Versorgung bzw. auch Therapie erster Wahl ist.

Mit der 50. ASVG-Novelle wurde ab 01. Jänner 1992 Psychotherapie durch Personen, die in die Psychotherapeutenliste des Bundes eingetragen sind, leistungsrechtlich der ärztlichen Hilfe gleichgestellt – haben also die Sozialversicherungsträger die Pflicht, wie die ärztliche auch die psychotherapeutische Versorgung zu finanzieren. In jedem Bundesland fanden die Krankenkassen eigene Lösungen.

Keine Kontingentierung mehr

In Niederösterreich gibt es nun seit elf Jahren Psychotherapie für die Versicherten und ihre Angehörigen auf Kassenkosten. Mit vielfältigem und ständig steigendem Angebot, freut sich Dr. Martina Almer, stellvertretende Direktorin der NÖGKK und unter anderem für den Bereich Psychotherapie zuständig. Der Themenbereich liegt ihr sehr am Herzen, besonders die Versorgung von Kindern und Jugendlichen, für die es ab heuer keine Kontingentierung der Therapien gibt – ein Meilenstein: „Kinder und Jugendliche, bei denen es so wichtig ist, dass die Therapie möglichst frühzeitig einsetzt, müssen auf ihre Therapie nicht warten. Denn es gibt Entwicklungsfenster, in denen eine Therapie am besten wirkt. Wenn man sie verpasst, wird es wesentlich aufwändiger, Kindern und Jugendlichen zu helfen.“

95.000 Therapiestunden

95.000 Therapiestunden finanzierte die NÖGKK im Vorjahr vollständig, sie kosteten insgesamt 5,7 Millionen Euro, berichtet Mag. Daniela Ludwan, Juristin im Ärztereferat-Innenrevision-Controlling der NÖGKK und unter anderem für den Bereich Psychotherapie zuständig. „Vor dem Jahr 2003 konnte man – was heute noch immer möglich ist – nur die bezahlten Therapiestunden bei der Krankenkassa einreichen und bekam einen Anteil zurück. Doch den Löwenanteil musste man selber tragen.“

2013 zahlte die NÖGKK zusätzlich zu den komplett finanzierten Therapiestunden weitere 1,9 Millionen Euro an Zuschüssen für Psychotherapien aus – das sind bei 21,80 Euro Zuschuss etwa 88.000 unterstützte Therapiestunden. Insgesamt

Profitierten 2013 ca. 7.500 Patientinnen und Patienten von der Psychotherapie auf e-Card. 218 Therapeutinnen und Therapeuten stehen dafür unter Vertrag.

Therapie auf e-Card

Seit elf Jahren nun gibt es diese Kassa-Therapieplätze, am 01. Juli 2003 startete die landesweite Versorgung mit psychotherapeutischer Behandlung durch Verträge mit Therapeutinnen und Therapeuten. Seither sind die Zahlen deutlich gestiegen. Vertragsvereine sind der „Verein für ambulante Psychotherapie“ und die „Niederösterreichische Gesellschaft für Psychotherapeutische Versorgung“ sowie einige spezialisierte Vereine und Institute. Und seit einem Jahr gibt es die Clearingstelle für Psychotherapie, bei der die Fäden für eine zielsichere und rasche Vergabe von Therapieplätzen zusammenlaufen (siehe Kasten).

Anrufen & Hilfe für alle

Die Clearingstelle soll auch den Zugang zur psychotherapeutischen Versorgung vereinfachen. Sie soll die psychotherapeutische Behandlung für psychisch kranke Menschen zielsicher und mit geringstmöglichen Wartezeiten ermöglichen. Und sie informiert über die Regelungen aller Krankenkassen. Vor allem aber dient sie sowohl Patienten und ihren Angehörigen als auch den Experten im Gesundheitswesen als Anlaufstelle.

DIE CLEARINGSTELLE

Einfach anrufen und Hilfebekommen.

Seit 01. Jänner 2013 gibt es in Niederösterreich eine Clearingstelle für Psychotherapie. Ziel ist es, den Zugang zur Psychotherapie besser zu steuern und damit mehr Versicherte, insbesondere auf Kassenkosten, zu betreuen. Dadurch sollen die Gruppentherapien forciert und Wartezeiten reduziert werden. Die Clearingstelle wird von ausgebildeten Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten geführt.

Die Clearingstelle ist:

- Serviceeinrichtung für Patientinnen und Patienten, um Indikationen zur Psychotherapie festzustellen und die Behandlung auf kürzestem Weg zu vermitteln.
- kompetente Informationsstelle zu Psychotherapie
- Anlaufstelle für Expertinnen und Experten im Gesundheitsbereich, um deren Patienten rasch und unbürokratisch zur psychotherapeutischen Behandlung zu vermitteln
- Vernetzungsstelle der Angebote, wodurch die Gesamtqualität der psychotherapeutischen Versorgung verbessert wird

Angebote:

- Informationen zu psychotherapeutischen Angeboten in NÖ
- Informationen zu den Regelungen in den einzelnen Krankenkassen hinsichtlich

Selbstbehalten

- Informationen über Schwerpunkte im Behandlungsangebot wie Kinder-, Jugend- und Gerontopsychotherapie
- Information und Vermittlung von Gruppentherapie

Informationen: ☎ 0800 202 434

E-Mail: clearing@psychotherapieinfo.at

Webseite: www.psychotherapieinfo.at

Psychotherapeutin Eva NESWADBA-PILLER, DSA, Clearingstelle Psychotherapie:

Psychotherapie auf e-Card

Wer kann sich an die Clearingstelle wenden?

Anrufen können alle Menschen, die auf der Suche nach einem Psychotherapieplatz sind, sich über Psychotherapie informieren oder abklären wollen, ob diese Behandlungsform die derzeit für sie passende Hilfestellung ist. Wir führen auch viele Telefonate mit Expertinnen und Experten aus dem Gesundheits- und Sozialbereich, die um verschiedenste Informationen rund um die Psychotherapie bzw. um Psychotherapieplätze für ihre Klienten oder Patienten fragen.

Wie informieren Sie? Nach welchen Kriterien?

In unserer Datenbank sind alle Kassen-Psychotherapeuten mit Schwerpunkten und Angaben über verfügbare freie Plätze bzw. Wartezeiten gespeichert. Ausgehend vom Versicherungsträger, vom Grund der Kontaktaufnahme, z. B.: „ich war wegen Burnout auf Reha“, und des Bezirkes, in dem die Therapie in Anspruch genommen werden möchte, geben wir dann Kontaktdaten passender Psychotherapeuten weiter. Wir geben aber auch Auskunft über Therapiesetting, therapeutische Methoden und zum Ablauf der psychotherapeutischen Behandlung. Und wir bieten unseren Anrufern bei ihrer Suche auch eine Begleitung bzw. Unterstützung durch einen Rückruf in einem vereinbarten Zeitraum an um – falls notwendig – weiter zu helfen.

Wer entscheidet, ob Patienten eine Therapie auf e-Card bekommen?

Grundsätzlich hat jeder Versicherte, bei krankheitswertigem Leiden, ein Anrecht auf einen vollfinanzierten Kassenplatz. Im Erstgespräch mit dem Psychotherapeuten wird das unter anderem abgeklärt. Wenn es eine passende Gruppentherapie gibt, kann nach einem Erstgespräch, das alleine mit der Psychotherapeutin geführt wird, meist sehr rasch mit der Behandlung begonnen werden. Bei den Einzeltherapien ist mit einer Wartezeit zu rechnen.

Was ist bei Kindern?

Durch die Aufhebung der Stundenlimitierung haben wir in den letzten Monaten neue Psychotherapeuten dazu bekommen, derzeit gibt es in ganz NÖ ca. 160 Psychotherapeuten, die vollfinanzierte Therapie mit Kindern und Jugendlichen anbieten. So können wir den anrufenden Eltern meistens mehrere in Frage

kommende Kollegen nennen. Ebenso wie bei Erwachsenen ist auch bei Kindern die Sympathie und ob man sich beim Therapeuten wohl und verstanden fühlt, ein wichtiger Heilungsfaktor und eine notwendige Arbeitsgrundlage.

Quelle: „**GESUND & LEBEN IN NÖ – 08/2014**“

DER ZUG DES LEBENS

Das Leben ist wie eine Zugfahrt, mit all den Haltestellen, Umwegen und Unglücken. Wir steigen ein, treffen unsere Eltern und denken, dass sie immer mit uns reisen, aber an irgendeiner Haltestelle werden sie aussteigen und wir müssen unsere Reise ohne sie fortsetzen. Doch es werden viele Passagiere in den Zug steigen, unsere Geschwister, Cousins, Freunde, sogar die Liebe unseres Lebens. Viele werden aussteigen und eine große Leere hinterlassen. Bei anderen werden wir gar nicht merken, dass sie ausgestiegen sind. Es ist eine Reise voller Freuden, Leid, Begrüßungen und Abschied.

Der Erfolg besteht darin: Zu jedem eine gute Beziehung zu haben.

Das grosse Rätsel ist: Wir wissen nie an welcher Haltestelle wir aussteigen müssen.

Deshalb müssen wir leben, lieben, verzeihen und immer das Beste geben! Denn wenn der Moment gekommen ist, wo wir aussteigen müssen und unser Platz leer ist, sollen nur schöne Gedanken an uns bleiben und für immer im Zug des Lebens weiter reisen!!!

Ich wünsche dir, dass deine Reise, jeden Tag schöner wird, du immer Liebe, Gesundheit, Erfolg und Geld im Gepäck hast.

Vielen Dank, an all euch Passagiere, im Zug, meines Lebens!!!

(von Martha RANFTL)

Herzlichen Dank an Frau Martha Ranftl für die Geschichte!

„BEITRÄGE“

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

SHG-Wolkenlos-Horn@inode.at

oder im Kuvert an:

Johann BAUER

A-3571 GARS/KAMP – Berggasse 91/1/6



Pass auf ey! War ich letztens in OBI, wollt konkret Lampe für Dusche haben. Ey, bin ich gegangen zu Infotusse, hab gesagt: DUSCHLAMPE? Jetzt konkret habe Hausverbot.



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

Am Montag, 15. September 2014 wurde das neue Beratungszentrum in Tulln Dr. Siegmund Freud Weg 3 feierlich eröffnet.

Begrüßung und Moderation durch Dr. Gabriele Wagner (Ärztliche Leiterin in der Region für PSD und Club).

Mag. Martin Kaukal (Geschäftsführung PSZ GmbH) begrüßte alle Ehren und Festgäste und erzählte über die Entstehung und die Anfänge des Beratungszentrums in Tulln.

Dann nach Grußworten von Johann Bauer (Obmann Stv. HSSG), Ernestine Bernhard (Obfrau der (HPE) Hilfe für Angehörige und Freunde psychisch Kranker NÖ), Mag. Peter Eisenschenk (Bürgermeister der Stadt Tulln), Dr. Ursula Hörhan (Geschäftsführerin der Fachstelle für Suchtprävention NÖ), HR Marina Kornfeld (Stv. Landesstellenleiterin des Sozialministeriumservice NÖ), Mag. Karl Fakler (Geschäftsführer Arbeitsmarktservice NÖ), hielt die Landesrätin Mag. Barbara Schwarz die Festrede.

Sie übergab im Anschluss an ihre Rede symbolhaft einen großen Holzschlüssel an Mag. Martin Kaukal. Im Anschluss fand eine Führung durch das Beratungszentrum statt. Nach einem Buffet wurde noch der Tag der offenen Tür abgehalten um seine Angebote

- Psychosozialer Dienst
 - Kinder mit psychisch kranken Eltern (KIPKE)
 - Suchtberatung
 - RehaWerkstatt
 - Arbeitsassistenten ibi
- sowie den Club MÖWE kennenzulernen!

Das finden Sie wieder in der November Ausgabe des Newsletter:

Viele Berichte zum Thema seelische Gesundheit!

Freizeittipps, ein Backrezept und den gewohnten Buchtipps!

☆☆☆ SPONSOR ! ☆☆☆

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



Impressum: Informationsblatt der Selbsthilfegruppe für seelische Gesundheit „WOLKENLOS“ Horn A-3571 Gars/Kamp, Berggasse 91/1/6 - Telefon: 02985/ 302 05 - Handy: 0664/ 270 16 00
E-Mail: SHG-Wolkenlos-Horn@a1.net - Webseite: www.selbsthilfe-seelische-gesundheit.at
Für den Inhalt verantwortlich: Johann Bauer