



34.Ausgabe - November 2013

***Nur wer die Gegenwart bewusst zur Kenntnis nimmt
ist in der Lage, daraus für die Zukunft die
die entsprechenden Schlüsse zu ziehen.***

(Wolfgang Kownatka *1938 ist deutscher
Oberstleutnant a. D. und Journalist)



NOVEMBER

Schwarzbefrachte kahle Bäume
stehen nass in den Alleen.
Nebel löscht die Farbträume
schweigend im Vorübergehn.
Und die Häuser, müd und leise,
ducken sich im Nebelhauch.
Einsam klingt der Krähen Weise,
überm Dache kriecht der Rauch.

(Ingrid Herta DREWING)

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 34
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



SUIZID

„Suizid – tödliches Seelenleid“

(AO Univ.-Prof. Dr. Peter HOFMANN)

☒ GRUNDSÄTZLICHES

Wie viele Suizide gibt es pro Jahr?

➤ Etwa 1.300 Menschen nehmen sich pro Jahr in Österreich das Leben – damit rangiert Österreich im europaweiten Spitzenfeld. Global nehmen Selbsttötungen zu. In den Industrieländern (also auch in Österreich) ist jedoch seit Beginn der 1980er-Jahre eine stetige Abnahme zu verzeichnen, was vor allem mit der guten Versorgung an Antidepressiva zu erklären ist.

Ist eine bestimmte Personengruppe besonders gefährdet?

Statistisch gesehen sind alleinstehende Männer im fortgeschrittenen Alter besonders suizidgefährdet. In Österreich ist die Selbsttötungsrate bei Männern doppelt so hoch wie bei Frauen und nimmt mit steigendem Alter noch mehr zu.

Suizid ist in den meisten Fällen das Resultat einer (unbehandelten) Depression bzw. einer anderen psychischen Störung wie bipolare Störung, Schizophrenie oder Angststörung. Neben psychischen Erkrankungen gibt es auch noch andere Suizidgründe, die jedoch relativ selten vorkommen, wie z. B. eine schwere, schmerzhaftes Erkrankung, eine Lebenskrise oder Gesichtsverlust. Ein besonderes Phänomen unserer Zeit ist das Problem des „Alterssuizids“. Die über 60-jährigen sind die einzige Personengruppe, in der Selbsttötungen zahlenmäßig zugenommen haben. Da es noch nie zuvor so viele alte Menschen gegeben hat, ist diese Entwicklung relativ neu. Man nimmt an, dass beim Alterssuizid die persönliche Lebensbilanz eine wichtige Rolle als Auslöser spielt („Bilanzsuizid“).

In welchem Zusammenhang stehen Suizide mit anderen psychischen Erkrankungen?

Wie bereits erwähnt, sind Selbsttötungen zum Großteil das Resultat einer Depression oder eines anderen seelischen Leidens. Etwa 90 Prozent der vollendeten Suizide (und 60 Prozent der Suizidversuche) werden von Menschen unternommen, die an einer psychischen Erkrankung leiden. Da die Diagnose in vielen Fällen erst im Nachhinein gestellt wird, ist diese Zahl jedoch mit Vorsicht zu betrachten.

☒ ANZEICHEN

Wann besteht Suizidgefahr?

Menschen, die sich selbst das Leben nehmen wollen, sind hin- und hergerissen zwischen den zwei widersprüchlichen Gefühlswelten Sterbewunsch und Lebenswille. In dieser Anspannung reden sie über ihre Arbeit oder deuten auf andere Weise auf ihre mögliche Tat hin. Laut Professor Erwin Ringel (gründete 1948 das erste Selbsttötungsverhütungszentrum) gibt es drei wichtige Anzeichen, die auf eine besondere Suizidneigung hinweisen.

1. Einengung

Die betreffenden Patienten fühlen sich in einer eingegengten Situation, wobei sie das Gefühl haben, schwer herauszukönnen. Sie beschäftigen sich gedanklich immer wieder mit dieser Problematik und erfahren auch zwischenmenschlich eine Einengung, indem sie sich zunehmend isolieren und dadurch vereinsamen.

2. Gehemmte und gegen die eigene Person gerichtete Aggression

Sie besteht darin, dass Menschen, die unter Aggression leiden und diese aus verschiedenen Gründen nicht ausleben oder besprechen können, diese gehemmten Aggressionen dann gegen die eigene Person richten.

3. Suizidfantasien

Diese verlaufen ebenfalls in drei Phasen:

1. Phase: „Ich möchte tot sein.“
2. Phase: „Ich könnte mich selbst töten.“
3. Phase: „Wie werde ich es tun und wann?“

Der betroffene konkretisiert seine Suizidfantasie (oft bis ins kleinste Detail). Höchste Gefahr ist geboten!

Wie erkennt ein Angehöriger, dass ein nahestehender Mensch suizidgefährdet ist?

Beobachten Sie bei einem Menschen mehrere der folgenden Verhaltensweisen, sollten Sie hellhörig werden:

✘ Zunehmende soziale Isolation

✘ Dinge werden in Ordnung gebracht:

ein Testament wird gemacht, Gegenstände von persönlichen Wert werden verschenkt

✘ Widersprüchliche Gemütslage:

Reizbarkeit, Traurigkeit, Hoffnungslosigkeit verändern sich sprunghaft zu Euphorie und überdrehtem Verhalten

✘ Antriebslosigkeit:

kein Interesse mehr an früheren Hobbys, No-Future-Gedanken, Mangel an Energie und Initiative

✘ Beschäftigung mit dem Tod

✘ Körperliche Veränderungen

✘ Leichtfertiges Verhalten

z. B. im Straßenverkehr

Welche Möglichkeiten hat ein Arzt, eine akute Suizidneigung festzustellen?

Viele Betroffene suchen vor dem eigentlichen Tötungsakt einen Arzt auf und kündigen ihre Tat (unbewusst) an. Hier ist die Hellhörigkeit des Arztes gefragt, die Alarmzeichen richtig zu deuten. Im Idealfall erkennt der Arzt schon vor dem ersten Suizidversuch, dass die Möglichkeit einer suizidalen Handlung gegeben ist. Liegt der Grund für die Suizidneigung in einer psychischen Erkrankung, wird der Allgemeinmediziner einen Facharzt in die weitere Behandlung miteinbeziehen.

RASCHE HILFE

Wie kann ein Angehöriger einem suizidgefährdeten Menschen helfen?

Grundsätzlich gilt in der Suizidprävention der Leitsatz: „Hunde, die bellen, beißen auch!“ Der Großteil aller Suizide (80 Prozent) wird angekündigt. Wichtig ist, diese Drohungen ernst zu nehmen (auch scheinbar harmlose). Sprechen Sie den Betroffenen direkt auf die Möglichkeit einer Selbsttötung an. Versuchen Sie auch herauszufinden, ob der Gefährdete bereits konkrete Vorstellungen hat, wie er sich das Leben nehmen will. Je genauer die Vorstellungen sind, desto größer ist das Risiko!

Was unternimmt ein Arzt, wenn er bei einem Patienten eine hohe Suizidneigung feststellt?

In Österreich gibt es zwei Fälle, in denen man eine Person gegen ihren Willen in eine Psychiatrie einweisen kann: wenn Gefahr für das eigene oder Gefahr für ein fremdes Leben besteht. Es obliegt allein dem Arzt, den Ernst der Lage – und damit die Notwendigkeit einer Einlieferung – festzustellen. Der Betroffene wird so lange professionell überwacht, bis keine akute Suizidgefahr besteht.

Neben der Hilfe im „Notfall“ spielt auch die ärztliche Nachsorge eine wichtige Rolle. Eine nachfolgende, konsequente Behandlung der seelischen Erkrankung ist wichtig, um einen erneuten Suizidversuch zu verhindern.

An wen kann sich ein Betroffener in Krisenzeiten wenden?

Menschen mit Suizidgedanken und –absichten sollten so schnell wie möglich professioneller Hilfe zugeführt werden. Versuchen Sie den Betroffenen dazu zu bewegen, einen Arzt aufzusuchen oder eine anonyme Telefonseelsorge anzurufen. Die Notrufnummern stehen natürlich auch ratlosen Angehörigen zur Verfügung. Wenn Sie mit der Situation eines suizidgefährdeten Menschen in Ihrem Familien- oder Freundeskreis überfordert sind oder nicht wissen, wie Sie dem Betroffenen am besten helfen können, stehen Ihnen Kummernummer & Co zur Seite.

FACT-BOX

Rund 1.300 Suizidfälle gibt es in Österreich pro Jahr. Betroffen sind vor allem Menschen, die an einer (unbehandelten) psychischen Erkrankung leiden. Personen, die sich das Leben nehmen wollen, kündigen ihre Tat vorher an!

Ö3-ÖRK KUMMERNUMMER

116 123 österreichweit (16-24 Uhr, kostenlos)

TELEFONSEELSORGE

Notruf österreichweit 0-24 Uhr:

142 (kostenlos)

KRISENINTERVENTIONSZENTRUM:

01 406 95 95 0

SORGENTELEFON FÜR KINDER, JUGENDLICHE UND ERWACHSENE:

0800 201 440 (Montag bis Samstag 14-18 Uhr, kostenlos)

ORF „RAT AUF DRAHT“:

147 – österreichweit (kostenlos)

PSYCHOSOZIALER NOTDIEST:

01 310 87 79 oder 01 310 87 80

WIENER KINDERTELEFON:

01 319 66 66

SOZIALPSYCHIATRISCHER NOTDIENST WIEN:

Täglich von 0-24 Uhr - 365 Tage im Jahr
01 313 30

Noch mehr Telefonnummern finden Sie im örtlichen Telefonbuch oder im Internet, z. B. unter www.depression.at

Quelle:

 innenwelt

„WOHLFÜHLEN IM WINTER“

(von Hannelore MEZEI)

Die vorweihnachtliche Hektik kann das Befinden stark beeinträchtigen. Daher gezielt gegensteuern!

Alle Jahre wieder: Statt besinnliche Stunden genießen, lassen wir uns von Einkaufsstress und Hektik den Advent verderben. Höchste Zeit, um gegenzusteuern! Wer gezielt auf die fünf wichtigsten Wohlfühlfaktoren Gesundheit, Entspannung, Umfeld, Liebe und soziale Kontakte setzt, hat gute Chancen, statt Weihnachtsstress eine Wellnesszeit zu erleben.

„Lebenslust statt Weihnachtsfrust“

Fünf Faktoren, die Ihr körperliches und seelisches Wohlbefinden trotz Stress steigern können.

➤ „Wie geht es Dir?“ – Wohl ein Großteil von uns antwortet in der Vorweihnachtszeit auf diese Frage „Bin total im Stress“. Dabei hatten wir uns ganz fest vorgenommen: Diesmal soll alles anders werden! Die Geschenke wollten wir schon während des Jahres nach und nach besorgen, der beginnende Winter sollte so richtig zu einer besinnlichen und genussvollen Zeit für uns selbst und unsere Familie werden: Hin und wieder ein entspannendes Bad, die Sinne durch herrliche Düfte verwöhnen, bei angenehmer Musik in Büchern schmökern und das Zusammensein mit dem Partner und den Kindern ausgiebig genießen. Bevor Sie wieder in den alljährlichen Stress abgleiten, sollten Sie sich schon jetzt eine Gegenstrategie in Form eines persönlichen „Wellnesskonzeptes“ zurechtlegen. Dafür muss man sich aber erst einmal bewusst machen, was Wohlfühlen eigentlich bedeutet. Denn mehrere Faktoren müssen zusammenwirken, um uns ein Gefühl der inneren Ruhe und Behaglichkeit zu erzeugen:

WOHLFÜHLFAKTOR 1:

Körperliche Gesundheit

Nur wer frei von Schmerzen und Wehwehchen ist, kann die Zeit auch tatsächlich genießen. Das ist gerade im Advent, der ja mit der Erkältungssaison gleichzusetzen ist, nicht immer ganz leicht. Oder macht das Singen von Weihnachtsliedern bei den Adventfeiern noch Spaß, wenn der Hals schmerzt und statt wohlklingender Töne nur ein Krächzen der Kehle entweicht? Daher sind beispielsweise desinfizierte Gurgellösungen ein Muss in der vorweihnachtlichen Hausapotheke. Sie können bereits bei den ersten Anzeichen eingesetzt werden, bringen aber auch bei bestehenden Entzündungen im Rachenraum und bei Halsschmerzen wohltuende Linderung.

Dass Überlastung die Gesundheit angreift und das Immunsystem schwächt, ist allgemein bekannt. Der vorweihnachtliche Stress bildet da keine Ausnahme. Um dem entgegenzutreten heißt es, schon vorbeugend die Leistungsfähigkeit zu stärken! Regelmäßige Bewegung, ausreichend Schlaf und ausgewogene Ernährung sind dafür unerlässlich. Unterstützung bieten außerdem die erhöhte Zufuhr von Vitaminen und Lecithin. Dieser aus der Sojapflanze gewonnene Vitalstoff kann die Leistungskraft von Körper und Geist erhöhen und Sie für die ach so „stille Zeit“ optimal rüsten.

Eine wesentliche Rolle für das Immunsystem spielt der Darm. Wir wissen heute, dass dort ein großer Teil der Immunzellen sitzt und eine Balance der Darmbakterien die optimale Voraussetzung für starke Abwehrkräfte darstellt. Von zusätzlicher Bedeutung ist der Einfluss der Darmgesundheit auf Psyche und Stressverarbeitung. Denn das so genannte „Bauchhirn“ mit rund 100 Millionen Nervenzellen stellt eine direkte Funktionsachse zwischen Darm und dem zentralen Nervensystem dar.

WOHLFÜHLFAKTOR 2:

Regelmäßige Entspannung

Stress ist grundsätzlich ja nichts Schlechtes. Vorausgesetzt, es stimmt die Balance zwischen Anspannung und Entspannung. Daher unter allem Umständen regelmäßige Pausen einplanen, in denen Sie zur Ruhe kommen. Wie diese Pausen aussehen sollten? Moderater Sport oder ein Spaziergang an der Winterluft eignen sich dafür ebenso wie ein entspannendes Bad mit beruhigenden Zusätzen (Manche dieser Zusätze haben sogar Mehrfach-Wirkung, weil sie auch Erkältungen vorbeugen bzw. vertreiben), Lesen oder Musikhören bzw. absolutes Nichtstun und auf dem Sofa „chillen“. Letzteres kann man auch Meditation nennen . . .

WOHLFÜHLFAKTOR 3:

Äußere Einflüsse

Unsre Stimmungslage wird nicht nur durch uns selbst, sondern vielfach auch durch äußere Einflüsse bestimmt. So wird man wohl neben einer stark befahrenen Autobahn weniger entspannt auf Dinge blicken als an einem idyllischen Seeufer. Die optimalen äußeren Bedingungen lassen sich allerdings zuhause gezielt schaffen: durch sanfte Lichtinseln, ein angenehmes Raumklima mit

ausreichender Luftfeuchtigkeit, vor allem aber durch Düfte, die man ganz gezielt je nach Stimmungslage einsetzen kann. Ätherische Öle können unser Stimmungsbarometer ganz erheblich beeinflussen. Lavendel beruhigt beispielsweise, Zitrusöle beleben und wirken stimmungsaufhellend.

WOHLFÜHLFAKTOR 4:

Lust und Liebe

Jeder von uns kennt das Gefühl: Verliebtheit macht uns unverwundbar, wir sehen die Welt durch eine rosarote Brille und sind stets guter Laune. Doch selbst wenn nach einiger Zeit aus Verliebtheit Liebe und Verbundenheit wird, wirkt sich das enorm positiv auf Gesundheit und Seelenleben aus. Ein wichtiges Element dabei: Regelmäßiger Sex auch in langjährigen Beziehungen. Und tatsächlich bestätigen Umfragen, dass Sex für 69 Prozent der Österreicher wichtiger ist als alle anderen Lebensbereiche. Paartherapeutin Dr. Gerti Senger bezeichnet ein erfülltes Sexualleben sogar als Schrittmacher des Lebens. „Sexualität bietet die Möglichkeit, auf einer Ebene mit einem Menschen Nähe zu spüren, die durch andere Erlebnisse nicht herstellbar ist“.

Allerdings kommt es gerade auf dem Gebiet der Sexualität bei Paaren immer wieder zu Problemen. Das häufigste Sexualproblem für IHN ist etwa der vorzeitige Samenerguss (Ejaculatio praecox). Männer aller Altersklassen können davon betroffen sein. So sehr Pünktlichkeit in anderen Lebensbereichen geschätzt wird, wer auf diesem Gebiet allzu früh dran ist, bringt sich nicht nur selbst um den vollen Genuss des Erlebnisses, sondern frustriert auf lange Sicht auch seine Partnerin. Lange Zeit herrschte die Meinung vor, das Problem sei rein psychisch bedingt. Heute weiß man, dass verschiedene körpereigene Botenstoffe ebenfalls wesentlich daran beteiligt sind. So können etwa vermehrte Ausschüttung von Histamin oder ein gestörter Serotoninspiegel verantwortlich für vorzeitigen Samenerguss sein. Der gezielte Einsatz regulierender Nährstoffe und Aminosäuren (z. B. L-Methionin, Kalzium, oder Magnesium) kann hier ausgleichend wirken.

(Vorweihnachtlicher) Stress und keine Lust auf Liebe? Davon sind in erster Linie Frauen betroffen. Aktuelle wissenschaftlichen Studien zufolge leiden europaweit mehr als 40 Prozent der befragten Frauen zwischen 18 und 59 Jahren unter dem Mangel an Lust (Libido). Auch hier spielt der Botenstoff Serotonin im Gehirn eine entscheidende Rolle. Abhilfe können beispielsweise pflanzliche Stoffe wie Schisandra oder Ingwerextrakt in Kombination mit Vitaminen schaffen. Sie haben einen positiven Einfluss auf das Lustempfinden der Frau und können gleichzeitig die Stimmung heben.

WOHLFÜHLFAKTOR 5:

Soziales

Soziale Kontakte mit Familie und Freunden sind ein wichtiger Bestandteil für die Gesundheit und ein ausgeglichenes Seelenleben. Gerade die Zeit vor und rund um Weihnachten eignet sich dafür, diese Kontakte zu pflegen und besonders liebevoll miteinander umzugehen. Im Übrigen wissen wir alle aus Erfahrung, dass der alte Spruch „Geben ist

seliger als Nehmen“ stimmt. Gibt es eine größere Freude als jemanden Freude zu bereiten? Wer anderen Geschenke fürs Wohlfühlen unter den Baum legt, trägt wesentlich zu einer eigenen Zufriedenheit bei.

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

SUIZID

„Suizidprävention – einen Lichtblick setzen!“

(Chefarzt Prim. Dr. Georg PSOTA)

⇒ GRUNDSÄTZLICHES

Depression ist aufgrund der Suizidgefahr eine potenziell tödliche Krankheit – ist diese Botschaft bereits bei der breiten Öffentlichkeit angekommen?

➤ 2.400 Jahre nach Hippokrates, der die Melancholie bereits in seiner Typenlehre erwähnt hat, wird noch immer die Frage gestellt, ob Depression überhaupt eine Krankheit sei. Häufig wird Depressiven sogar „Schuld“ an ihrer Erkrankung gegeben. Und das, obwohl es weit mehr Depressiv- als Aids- oder Malariaerkrankte gibt. Da ist noch viel Aufklärungsarbeit nötig. Suizidneigungen zu erkennen und entsprechend zu handeln ist nicht nur für medizinische Laien ein Thema, wie die Fakten zeigen: Jede fünfte Depression wird vom Allgemeinmediziner nicht erkannt, selbst nach zahlreichen Kontakten wurde nur jeder zweite depressive Patient als solcher diagnostiziert.

Ein weiteres gängiges Vorurteil ist, dass man gegen Depression nicht viel machen kann. Anders als z. B. ein gebrochenes Bein muss man seelischen Schmerz quasi hinnehmen und schicksalhaft ertragen. Auch das ist unwahr. Depression kann sofern sie professionell behandelt wird, in den meisten Fällen geheilt werden. Wichtig ist in diesem Zusammenhang, immer wieder klarzumachen: Nicht behandelte Depressionen sind in Österreich der häufigste Suizidgrund!

Gibt es ein Stadt-Land-Gefälle in der Suizidstatistik?

Bis in die 80er-Jahre lagen die städtischen Gebiete bei der Suizidrate stets vor den ländlichen, mittlerweile hat sich dieses Verhältnis umgekehrt. Kärnten steht auf der Negativ-Liste der Suizide ganz oben. Den größten Erfolg bei der Reduktion von Selbsttötungen hat hingegen Wien erreicht.

Was ist der Schlüssel zum Erfolg in der Suizidprävention?

Unserer Erfahrung nach steht und fällt erfolgreiche Suizidvermeidung mit der – möglichst niederschweligen – raschen und professionellen Krisenhilfe. Die niedrigen Suizidzahlen in Wien etwa lassen sich darin begründen, dass Ärzte, Ambulatorien und Spitäler in der Stadt leichter und unkompliziert erreichbar sind. Ein wesentlicher Faktor ist auch die größere Anonymität der Stadt, welche die Suche nach Hilfe erleichtert. In einem

kleinen Dorf würde es sich wahrscheinlich schneller herumsprechen, was viele Betroffene dazu zwingt, ihr Leid im Stillen zu ertragen.

Welche Probleme sind es vorwiegend, die in der heutigen Zeit zu Depression oder Suizidgedanken führen?

Während es früher vor allem Patienten in psychiatrischen Krisensituationen waren, die sich an den Psychosozialen Notdienst gewandt haben, sind es mittlerweile immer mehr Menschen in schwierigen Lebenssituationen. Ereignisse wie Scheidung, Trennung, Arbeitslosigkeit und existenzielle Nöte verursachen emotionale Erschütterungen, die in unserer schnelllebigen Zeit nicht immer so „abgefedert“ werden können, wie das nötig wäre. Oft fehlt es dafür an sozialen Beziehungen und Netzwerken, um Krisen den Beigeschmack der Katastrophe zu nehmen und die Ressourcen der Lebensbewältigung zu aktivieren. Hinzu kommt eine generelle Verunsicherung der Menschen, bedingt durch die Wirtschaftskrise, Veränderungen am Arbeitsmarkt und gesellschaftliche Umbrüche. Man kann sagen, die heutige Zeit stellt veränderte Herausforderungen an die Psyche – die Nachfrage nach dementsprechenden Hilfsangeboten steigt zusehends.

Wie hoch ist die Bereitschaft sich in einer Krisensituation Unterstützung zu holen?

Die Menschen sind in der heutigen Zeit sicher eher bereit, eine psychische Krise behandeln zu lassen als früher. Das zeigen auch die Zahlen des Hauptverbandes der Sozialversicherungsträger. Zwischen 1991 und 2009 ging die Zahl der Krankenstandtage um 4 Prozent zurück. Anders bei den „psychiatrischen Krankheiten“: Fast dreimal so viele Krankenstandtage gab es aus diesem Grund im selben Zeitraum. Daraus lässt sich herauslesen, dass psychisches Leid ernster genommen wird, als es früher der Fall war, und das Bewusstsein für die Wichtigkeit kompetenter Hilfe zunimmt.

Was sind die Ziele der Suizidprävention?

Die Zahl der Suizide ist leicht rückläufig. Dennoch gibt es durchaus Potenzial für eine weitere Reduktion der Suizide. 12,2 pro 100.000 Einwohner lautete die Rate im Jahr 2009 in Wien. Das nächste Ziel muss sein, dass wir unter 11 pro 100.000 kommen, was allerdings auch von äußeren Faktoren – beispielweise wirtschaftlichen – abhängt!

Gibt es eine Zielgruppe, die punkto Prävention besonders im Mittelpunkt steht?

Besonderes Augenmerk ist sicherlich auf die Gruppe Senioren zu legen. Die Selbsttötung von Jugendlichen und Männern in der Midlife-Crisis steht zwar medial mehr im Mittelpunkt, weil diese Form der Suizide meist in einem dramatischen Kontext steht. Wie die Statistik der „Wiener Werkstätte für Suizidforschung“, einer interdisziplinären Arbeitsgruppe, beweist, sind Männer ab 65 aber in besonderem Maße gefährdet. Sorgen macht uns auch die Zunahme der Selbsttötungen unter Kindern und Jugendlichen, auch hier sind entsprechende Maßnahmen gefordert, um der jungen Generation zu helfen.

Kontakt:

Chefarzt Prim. Dr. Georg PSOTA (Psychosozialer Dienst Wien)

A-1030 Wien - Modecenterstrasse 14/84

☎ 01/ 4000 53021

E-Mail: chapost@psd-wien.at

FACT-BOX

Rasche Hilfe, wenn die Seele brennt – Psychosoziale Dienste (PSD) am Beispiel von Wien

Seit ihrer Gründung 1979 im Zuge der Psychiatriereform bilden die PSYCHOSOZIALEN DIENSTE WIEN ein breites Netzwerk an ambulanten Einrichtungen für eine umfassende sozialpsychiatrische Grundversorgung. Im Mittelpunkt steht die bedarfsgerechte und qualitativ hochstehende Behandlung und Betreuung psychisch kranker Menschen.

Vorrangiges Ziel des PSD ist es, psychiatrisch erkrankten Menschen und deren Angehörigen unkompliziert und schnell Hilfe zu leisten. Unsere zahlreichen Einrichtungen sind daher über das gesamte Wiener Stadtgebiet verteilt. Wir orientieren uns speziell am Bedarf und Bedürfnis der Hilfe suchenden Menschen und sind rund um die Uhr erreichbar. Eine Beratung erfolgt kostenlos, ohne E-Card auch auf Wunsch anonym. Dieser flexible Zugang soll die bestmögliche Therapie gewährleisten: wohnortnah und niederschwellig.

www.psd-wien.at

Lichtblick – Stopp Suizid!

Eine Info-Initiative der innenwelt, in Kooperation mit Experten und engagierten Mitarbeitern, um auf die Wichtigkeit von Suizidprävention aufmerksam zu machen und das Wissen über erfolgreiche Suizidvermeidung zu fördern.

www.innenwelt.at

Quelle:

innenwelt

Zwei Männer unterhalten sich. Sagt einer der beiden: "Wenn mein Sohn betrunken ist, fährt er jedes Mal freihändig Auto." Fragt der andere:

Warum das denn?" Sagt der eine: "Ist doch klar. Es heißt doch schließlich: 'Bei Genuss von Alkohol Hände weg vom Steuer!'"



SELBSTHILFEGRUPPEN

Teil 2

NÖ-Mitte (Zentralraum) und Thermenregion

Wie schon in der September Ausgabe des Newsletters angekündigt stellen wir hier die NÖ Selbsthilfegruppen, die auf dem Gebiet von psychischen Erkrankungen tätig sind, vor.

NÖ-MITTE (Zentralraum)

Selbsthilfegruppe für seelische Gesundheit Krems/Donau

Kontakt:

Ingrid EISCHER

Mobil: 0664 / 648 88 04

E-Mail: ingrid.eischer@gmx.at

Gruppentreffen:

jeden Dienstag (zweiwöchentlich) um 18:00 Uhr
im Raum „Pulverturm“ 8.Stock Landeskrankenhaus
Krems/Donau

A-3500 Krems/Donau - Mitterweg 10

* * * * *

Selbsthilfegruppe zur Verbesserung der seelischen Gesundheit Neulengbach

SHG RUHT! - Frau Izaak gibt jedoch Auskunft.

Kontakt:

Traude IZAAK

Mobil: 0664 / 593 45 84

E-Mail: traude.izaak@aon.at

* * * * *

Angstbewältigung vor Operationen St. Pölten

Kontakt:

Mag. Margit BINDER

Telefon/Fax: 02742/ 257 185 oder

02742/ 251 811

c/o Pensionistenverband Österreich

A-3100 St. Pölten - Steingasse 3

* * * * *

SeGel – Arbeitsgruppe zur Stärkung der seelischen Gesundheit St. Pölten

Kontakt:

Traude IZAAK

Mobil: 0664 / 593 45 84

E-Mail: traude.izaak@aon.at

Gruppentreffen:

jeden 1. Montag im Monat von 17:00 bis 19:00 Uhr
(außer Feiertage, Urlaubs- und Weihnachtszeit)
im Landeskrankenhaus St. Pölten „Haus B“ 1.Stock
Veranstaltungsraum

A-3100 St. Pölten - Probst-Führer Strasse 4

* * * * *

Selbsthilfegruppe ICH + DU !

Gruppenthema: Selbstwert

Kontakt:

Franz HESINA

☎ 02742/ 9025 37518 Mobil: 0699 / 81 15 78 10

E-Mail: franz.hesina@noel.gv.at

Silvi MUEHRINGER

Mobil: 0680 / 204 93 74

E-Mail: silvi.muehringer@gmx.at

Gruppentreffen:

jeden 1. und 3. Freitag im Monat
im PSD A-3100 St. Pölten - Brunngasse 23

Selbsthilfegruppe gegen Depression, Angst- und Panik Tulln

Kontakt:
Traude IZAAK
Mobil: 0664 / 593 45 84
E-Mail: traude.izaak@aon.at

Gruppentreffen:
jeden letzten Donnerstag im Monat von 18:00 bis 20:00 Uhr
im Verein „Gesundes Tulln“
A-3430 Tulln - Wilhelmstrasse 31

* * * * *

MÖWE – Verein zur Förderung der seelischen Gesundheit Tulln

Kontakt:
DSA Mag. Peter GARDOWSKY
Fax: 02272/ 833 13 - Mobil: 0699 / 16 61 85 19
Vereinsadresse:
A-3430 Tulln - Jakob Schefzik Gasse 38 9/4/15
E-Mail: office@verein-moewe.at
Webseite: www.verein-moewe.at

* * * * *

THERMENREGION

Selbsthilfegruppe „Aktiv gegen Burnout“ Baden

Kontakt:
Günter NOVAK & Gabi SIPÖCZ
Mobil: 0664 / 849 94 39
E-Mail: info@aktivgegenburnout.net
Webseite: www.aktivgegenburnout.net

Gruppentreffen:
jeden 3. Montag im Monat um 19:00 Uhr
bei Interwork Baden (Arbeitsassistentz)
A-2500 Baden - Weilbergstrasse 4c

* * * * *

Eintrag auf Verlangen am 22.08.2019 gelöscht!

* * * * *

Selbsthilfegruppe für seelische Gesundheit Bruck/Leitha

Kontakt:
Ursula SIROTA
☎ 02162/ 634 77
E-Mail: ursula.sirota@gmx.at

Heinz SAMT
Mobil: 0650 / 418 56 51
Gruppentreffen:
jeden 3. Freitag im Monat von 16:00 bis 18:00 Uhr
im Restaurant Stadthalle
A-2450 Bruck/Leitha - Leithagürtel 25

* * * * *

SSG – Selbsthilfegruppe für seelische Gesundheit Himberg

Kontakt:
Herbert Heintz
☎ 02235/ 871 87 – Mobil: 0664 / 404 05 41
E-Mail: herbert.heintz@aon.at

Gruppentreffen:
jeden 2. Und 4. Montag im Monat um 15:00 Uhr
im Barbara Heim Himberg
A-2325 Himberg - Schulallee

* * * * *

Selbsthilfegruppe Burnout Klosterneuburg

Kontakt:
Harry STEINWENDER
Mobil: 0699 / 10 44 66 00
E-Mail: shg.burnout.klosterneuburg@gmail.com

Gruppentreffen:
1 x wöchentlich im Landeskrankenhaus Klosterneuburg
A-3400 Klosterneuburg - Kreuzergasse 12

* * * * *

Burnout Selbsthilfegruppe Mödling

Kontakt:
Sabine PONTASCH-MÜLLER
Mobil: 0699 / 10 05 35 01
E-Mail: sabine.pontasch@moedling.org
Webseite: www.ent-spannung.info/Burnout-Selbsthilfegruppe-Moedling

Gruppentreffen:
jeden 1. Und 3. Dienstag im Monat von 18:30 bis 20:00 Uhr
im Psychosoziales Gesundheits Zentrum Mödling
A-2340 Mödling - Wiener Strasse 18

* * * * *

Stabil und munter – Selbsthilfegruppe für Manisch-depressive Menschen Neunkirchen

Kontakt:
Andrea HÖLLER
Mobil: 0664 / 450 88 89
E-Mail: bipolar-austria@gmx.at

Renee DWASCHA
Mobil: 0681 / 20 80 65 16
Gruppentreffen:

jeden 1. Und 3. Dienstag im Monat (außer Feiertag) März bis Oktober von 18:00 bis 19:30 Uhr und November bis Februar 17:00 bis 19:00 Uhr
im Clubraum PSD (PSZ) Neunkirchen 2.Stock
A-2620 Neunkirchen - Wiener Strasse 23

* * * * *

SSG – Selbsthilfegruppe für seelische Gesundheit Schwechat

Kontakt:
Marina JANY
Mobil: 0660 / 777 66 88
E-Mail: marina.jany@tmo.at
Gruppentreffen:
jeden Mittwoch um 17:00 Uhr
im Büro der Volkshilfe Schwechat
A-2320 Schwechat - Sendergasse 23-25

* * * * *

Club D & A Selbsthilfe bei Depressionen und Angststörungen **Kostenpflichtig!**

Kontakt – Clubleitung:
Michaela HAUKE
Fax: 01/ 40 500 80 - Mobil: 0676 / 84 62 28 16
E-Mail: office@club-d-a.at
Webseite: www.club-d-a.at

* * * * *

Selbsthilfegruppen zu allen Krankheitsbildern finden Sie unter: www.selbsthilfenoe.at



„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!

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

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

Viel Spaß beim Lösen wünscht **HansiB!**

(Lösungen auf Seite 11)

SPRUCH DES MONATS

4 Dinge kommen im Leben nicht mehr zurück. Die Tage, die du erlebt hast. Die Erfahrungen, die du gemacht hast. Die Worte, die du benutzt hast. Die Chance, die du verpasst hast!

(unbekannter Autor)



„NATUR BEOBACHTEN“

„Jetzt werden Fauna & Flora winterfest“

Der Herbst ist die ideale Zeit, mit offenen Augen durch die Natur zu gehen. Sei es auf den Feldern, im Wald oder auch nur im Garten oder Park.

➤ **Der** Herbst hatte uns heuer viele milde, sonnige Tage geschenkt. Doch bei den Wildtieren stehen die Zeichen bereits auf Winter. Sie wählen unterschiedliche Strategien, um der kalten, kargen Jahreszeit zu entgegnen. Die Ziesel – wie man sie etwa auf der Schlossinsel, dem Auerlebnissgelände des Schloss ORTH Nationalpark-Zentrums findet – machen es vor: Sie schlagen sich dieser Tage noch fest den Bauch voll, um genügend Fettreserven für die langen Wintermonate anzusammeln. Bald jedoch werden sie sich in ihren Erdbauten zurückziehen und in Winterschlaf verfallen.



(Zweifellos am gemütlichsten: Den Winter einfach verschlafen – wie es der Ziesel tut. Mit viel Glück kann man sie noch beobachten)

Die Körpertemperatur sinkt ab und die Vitalfunktionen sind vermindert. Neben den Zieseln wählen auch Fledermäuse, Igel und Siebenschläfer diese Strategie.

Diese Tiere sieht man in der Natur auch im Winter

Manche Wildtiere bleiben schichtweg auch im Winter aktiv – darunter Säugetiere wie Reh, Hirsch, Wildschwein und Biber oder diverse Wasservögel. Ein dichtes Fell bzw. wasserdichtes Gefieder und Geschick bei der Futtersuche helfen ihnen, die unwirtlichen Monate zu überdauern.

Neben dem echten Winterschlaf gibt es auch Tiere, die Winterruhe halten – also länger Ruheperioden mit kurzen aktiven Phasen. Eichhörnchen und Mäuse etwa werden zwischendurch munter, um sich mit Vorräten zu stärken, die sie im Herbst angelegt haben. Wechselwarme Tiere wie Reptilien und Amphibien verfallen hingegen im Winter in

Kältestarre: Die Europäischen Sumpfschildkröten im Nationalpark Donau-Auen werden etwa demnächst die Gewässerböden aufsuchen, um zu überwintern.

Im Herbst kommen in großer Zahl Vögel aus vielen Teilen Europas an die Donau, um hier den Winter zu verbringen. Diese Wanderung lädt ein, zahlreiche Enten, Reiher, Taucher und andere Wasservögel zu beobachten. Mit etwas Glück zieht auch der „König der Lüfte“, der Seeadler seine Kreise.



(Bis Ende Oktober auf Durchzug in wärmere Gefilde: „Der Purpureiher“)

Schlussendlich kann man der Kälte auch schlichtweg entfliehen: Derzeit auf ihrer (Ab-)Reise wie etwa Weißstorch, Singdrossel, Pirol oder Flussregenpfeifer begeben sich rechtzeitig vor Anbruch der kalten Jahreszeit in wärmere Gefilde.

Wer also nun bei einem Herbstspaziergang mit offenen Augen durch die Natur geht, wird viele Anzeichen dafür finden, wie sich die Tierwelt den Jahreszeiten stellt!

Quelle: Zeitschrift Herbstzeit im Waldviertel



„GARTEN“

Artenschutz im eigenen Garten

„NATUR PUR“

(von MMag. Birgit KOXEDER)

Gärtnern macht glücklich – umso mehr, wenn sich Tiere und Pflanzen in einem naturnahen Umfeld tummeln und im biologischen Gleichgewicht leben können.

➤ Was gibt es Schöneres, als im eigenen Garten Blumen zum Blühen zu bringen? Für über drei Millionen Hobbygärtner in Österreich nicht viel, denn das „Garteln“ ist für sie Quelle der Erholung und Entspannung. Doch nicht immer beweisen sie dabei einen grünen Daumen: Umweltgefährliche Unkraut- oder Schädlingsbekämpfungsmittel kommen zum Einsatz. Das müsste allerdings nicht sein, denn Artenschutz im eigenen Garten lässt

sich einfach umsetzen: „In erster Linie geht es darum, Vielfalt zu fördern und mit verschiedenen Strukturen wie Stein- oder Wasserelementen, Hecken oder Naturwiesen neue Lebensräume für Tiere und Pflanzen zu schaffen. Das Um und Auf ist zudem, keine chemisch-synthetischen Spritzmittel zu verwenden“, sagt Mag. Bernadette Pokorny von „Die Umweltberatung“ Wien. Wer verantwortungsvoll mit Pflanzen und Tieren umgeht, orientiert sich an der Natur und nicht dagegen.

Garteln ohne Gift

„Naturgemäß gärtnern ist nicht schwierig. Ein Grundprinzip ist die Wahl der richtigen Pflanze und des passenden Standorts“, bestätigt der Biogärtner Karl Ploberger. Stimmt dieser nicht oder wird zu viel gedüngt, haben Schädlinge ein leichtes Spiel. Denn: „Bei Überdüngung wachsen die Pflanzen zu stark, was zu dünnen Zellwänden führt und sie anfällig für Schädlinge macht“, weiß Pokorny. Je mehr unterschiedliche heimische Pflanzen hingegen vorhanden sind, umso mehr nützliche Tiere siedeln sich an. „Im Gemüsebeet ist es sinnvoll, Mischkulturen zu betreiben. So gibt es verschiedene Pflanzen wie Erdbeeren und Knoblauch oder Karotten und Lauch, die besonders gut zusammenpassen. Zum Schutz der Hochmoore sollte man zudem auf torffreie Erde sowie heimische Pflanzen mit einfachen, ungefüllten Blüten setzen. Sie locken Nützlinge an“, rät die Gartenexpertin.

Apropos Tiere – diese sollten in keinem Naturgarten fehlen. Marienkäfer, Flor- und Schwebfliegenlarven sowie Ohrwürmer haben es auf Blattläuse abgesehen. Korb- (etwa Sonnen- oder Kornblume, Margerite) oder Doldenblütler (Liebstöckel, Petersilie) ziehen diese kleinen Helfer besonders an. Gegen Schnecken hingegen helfen Laufkäfer oder Igel und gegen Raupen Vögel oder Wespen. „Um die Nützlinge anzulocken, sollte man Blühstreifen, Totholzstrukturen und offene Erdstellen, etwa für Wildbienen, sowie genügend Futter- und Versteckmöglichkeiten schaffen“, erklärt Pokorny.

Die Pflanzengesundheit ist eine der wichtigsten Maßnahmen zur Vorbeugung gegen Schädlinge. Nehmen diese dennoch überhand, kann der Hobbygärtner auch auf natürliche Mittel zurückgreifen. Dazu zählen Gemüsenetze, Leimringe oder Schneckenzäune sowie Pflanzenbrühen oder Jauchen. Der wichtigste Dünger im Garten ist gut ausgereifter Kompost. „In einer Handvoll dieses extrem lebendigen Bodens tummeln sich mehr Mikroorganismen, als es Menschen auf der Erde gibt“, so Ploberger. Dass absolut keine Schädlinge im Garten sind, kann und soll nicht Ziel eines Naturgartens sein. Vielmehr zählt, das biologische Gleichgewicht zu erhalten und Schädlinge als Teil der Nahrungskette zu betrachten.

Tipps für Balkonien

Doch nicht nur der Garten, auch auf „Balkonien“ lässt sich Artenschutz betreiben: „Hier empfehle ich den Anbau von Kräutern. Mit ihren Pollen bieten sie vielen Tieren Nahrung und auch der Mensch erfreut sich daran. So blühen etwa Oregano oder Lavendel

wunderbar“, sagt Ploberger. Auch Kletterpflanzen sind ideal für kleinste Naturräume. Sie bieten Vögeln oder Insekten gute Verstecke. Neben heimischen Wildgehölzhecken, Blumenwiesen, Feuchtbiotopen oder Steinmauern gewähren auch selbst gebaute Häuser vielen Tieren Unterschlupf. Dazu gehören etwa Nistkästchen. „Singvögel sind große Insektenvernichter. Meisen und ihre Nachkommen fressen rund 70 Kilogramm pro Jahr“, weiß Ploberger. Nistkästchen sollten unbedingt in einer Höhe angebracht werden, in der Vögel vor Mardern oder Katzen geschützt sind. Die Einflugöffnung liegt idealerweise im Süden oder Südosten. Das Gleiche gilt für Insektenhotels, die etwa für Schweb- oder Flurfliegen sowie Marienkäfer geeignet sind und natürliche Quartiere wie hohe Baumstämme ersetzen können. „Diese Maßnahmen sind ein sichtbares Zeichen für die geänderte Herangehensweise vieler Menschen und das größere Verständnis für die Natur. Vor 20 Jahren hätte es so etwas wie Insektenhotels noch nicht gegeben“, freut sich Ploberger.

Insektenhotel

Ein Nützlingshaus lässt sich ganz einfach selbst errichten: Bringen Sie es am besten an einem nach Süden ausgerichteten, sonnigen, regen- und windgeschützten Platz an der Haus- oder Schuppenwand an, im Optimalfall unter einem Dachvorsprung. Die Quartiere sollten vor Feuchtigkeit geschützt sein (kein direkter Bodenkontakt). „Von Vorteil ist, wenn sich in der Umgebung blühende Gärten befinden“, rät Mag. Bernadette Pokorny. Die Gestaltungsmöglichkeiten sind vielfältig: Gebündelte Schilfhalm, mit Holzwolle gefüllte Blumentöpfe oder mit unterschiedlich großen und langen Löchern versehene Hartholzblöcke ziehen nützliche „Hotelgäste“ wie etwa Schwebfliegen, Ohrwürmer, Marienkäfer oder Wildbienen an.

KOMMENTAR

„Artenschutz bedeutet, mit vielfältigen Strukturen neue Lebensräume im Garten zu schaffen. Als Gärtnerin und Gärtner kann man mit der Auswahl von heimischen Pflanzen, dem Verzicht auf Pestizide und der Schaffung von genügend Futter- und Versteckmöglichkeiten viel dazu beitragen.“ (Mag. Bernadette Pokorny – Gartenexpertin von „Die Umweltberatung“ Wien)

Quelle: Zeitschrift Herbstzeit im Waldviertel

„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:

SHG-Wolkenlos-Horn@inode.at

oder im Kuvert an:

Johann BAUER

A-3571 GARS/THUNAU -Am Schloßberg 174

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

„KOCHEN“



„STEIRISCHE KÜRBI SCREMSUPPE“

Zutaten: ½ kg Kürbis (Hokkaido), 1 Zwiebel gehackt, 1-2 Knoblauchzehen gehackt, neutrales Öl oder Butter, 600 ml Gemüse- oder Hühnersuppe, Salz, Pfeffer, Muskatnuss, (Ingwer), 150 ml Schlagobers, Kürbiskernöl, Kürbiskerne

Zubereitung: Für dieses Rezept den Kürbis in Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch in Öl/Butter anschwitzen. Den würfelig geschnittenen Kürbis dazugeben, kurz rösten und mit der Suppe aufgießen. Mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss und evt. etwas Ingwer würzen und köcheln lassen. Wenn der Kürbis weich ist, das Schlagobers hinzugeben und im Mixer pürieren und abschmecken. Auf einem Suppenteller oder einem ausgehöhlten Kürbis servieren, mit etwas Kürbiskernöl beträufeln und ein paar geröstete Kürbiskerne drüberstreuen.

Tipp: Du kannst den Schlag auch weglassen, das tut dem Geschmack keinen Abbruch.



Gutes Gelingen wünscht HansiB!

NIMM DIR ZEIT

Nimm Dir Zeit zum Arbeiten –
es ist der Preis des Erfolges.

Nimm Dir Zeit zum Denken –
es ist die Quelle der Kraft.

Nimm Dir Zeit zum Spielen –
es ist das Geheimnis ewiger Jugend.

Nimm Dir Zeit zum Lesen –
es ist der Brunnen der Weisheit.

Nimm Dir Zeit zum Träumen –
es bringt dich den Sternen näher.



Nimm Dir Zeit, zu lieben und geliebt zu werden –
es ist der wahre Reichtum des Lebens.

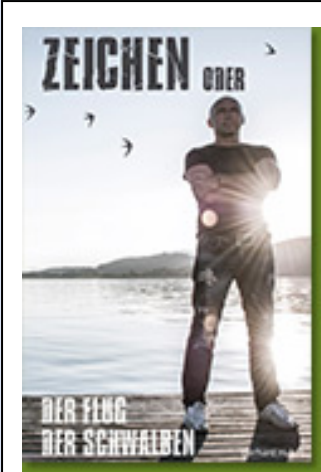
Nimm Dir Zeit, dich umzuschauen –
der Tag ist zu kurz, um selbstsüchtig zu sein.

Nimm Dir Zeit zum Lachen –
es ist die Musik der Seele.

Nimm Dir Zeit, freundlich zu sein –
es ist der Weg zum Glück.

(aus Irland)

 **Buchtipp**  - **Zeichen oder der Flug der Schwalben** (Gerhard HUBER)



Viele Menschen sind heute auf der Suche, weil sie immer mehr und mehr spüren, dass das, was heute in der Wirtschaft, der Gesellschaft und in der Politik abgeht, für uns Menschen nicht gut ausgehen kann und auch nicht gut ausgehen wird. Doch wo anfangen? Wo beginnen? Zu festgefahren und in viel zu festen Händen die Dinge unseres Lebens zu liegen scheinen. Dass es aber Lösungen für jeden Einzelnen von uns gibt, darüber berichtet dieses Buch, ohne dass Sie in Ihre Wohnung eine Alarmanlage einbauen, um Ihr Haus einen Burggraben ziehen oder dass Sie jede Menge Geld investieren müssen, um das Erforderliche verändern zu können, wenn sie nur auf die Zeichen achten würden. **Zum Autor:** Mit knapp 20 Jahren, es war so die Zeit des Matura-Zeugnisses, stand ich vor der Entscheidung, den Weg eines möglichen Fußballprofis einzuschlagen oder doch einen „anständigen“ Beruf zu wählen. Nachdem ich zu dem damaligen Zeitpunkt schon gewusst habe das meine Freundin Sabine schwanger war, habe ich mich für die solidere Variante entschlossen und in

einem Geldinstitut angeheuert. Mit dieser Entscheidung war für mich aber auch klar, dass ich niemals für einen anderen Verein außer dem SV-Feldkirchen meine Fußballschuhe anziehen werde. Was ich dann auch getan habe. Beruflich war ich insgesamt über 25 Jahre für die Veranlagungsgeschäfte der Bank verantwortlich. Bestellung und mehr Information zum Buch unter: www.burnout-depressionen-fluch-oder-segen.at

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

„Kindheit – gar nicht kinderleicht“

(Dr. Med. Christian KIENBACHER - Medizinische Universität Wien
Universitätsklinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie)

„Alkohol – Gesellschaftsdroge Nr. 1“

(Prim. Univ.-Prof. Dr. Michael MUSALEK - Anton-Proksch-Institut Wien)

OMBUDSLEUTE HELFEN WEITER

(Ombudsfrauen und –männer in den NÖ Landeskliniken)



➤ **AUFLÖSUNG „SUDOKU“ Seite 8**

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

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

☆☆☆ 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/Thunau, Am Schloßberg 174 - Telefon: 02985/ 302 05 - Handy: 0664/ 270 16 00
E-Mail: SHG-Wolkenlos-Horn@inode.at - www.hansib.at/horn.php - F.d.I.V.: Johann Bauer