



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

„Das Leben leben kann man nur vorwärts, das Leben verstehen nur rückwärts.“

*(Søren Aabye KIERKEGAARD, * 5. Mai 1813 in Kopenhagen; † 11. November 1855 ebenda, war ein dänischer Philosoph, Essayist, evangelisch-lutherischer Theologe und religiöser Schriftsteller.)*



DER JUNI IST . . .

*Wir wissen alle, der Juni ist
der sechste Monat im Kalender.
Dreissig Tage zählt er am Stück,
grad wie der November.*

*Der Juni hat die längsten Tage,
das ist echt verrückt.
Die sind voll heller Farbe
und mit Blumen bestückt.*

(Monika MINDER)

11.Juni 2023 - VATERTAG

HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH

ZUM „VATERTAG“



„SOMMERANFANG“

21.Juni 2023

GESUND

„SO MEISTERN SIE KRISEN“

(von Dr. med. Wolfgang EXEL)

Bessere Widerstandsfähigkeit in schweren Zeiten kann man lernen - Innsbrucker Forscher haben Trainingsprogramme entwickelt.

⇒ **Derzeit** bestimmen Ängste das Leben vieler Menschen in unserem Land. Aktuell fürchten wir uns bei noch hohen Temperaturen davor, dass uns das Wasser ausgeht. Aber auch vorausschauend vor einem eiskalten Winter. Der Krieg mit Flüchtlingswelle bereitet Sorgen, ebenso die Bedrohung durch Arbeitslosigkeit. Die Liste ließe sich leider noch lange fortsetzen.

Ist die Regierung an allem schuld? Wohl an vielem, aber bestimmt nicht an allem. Was würden die Roten, Blauen oder Pinken besser machen?

(Lesen Sie weiter auf Seite 2)

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

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 130 des Newsletter zu präsentieren. Vielen Dank!



SELBSTHILFE SEELISCHE GESUNDHEIT © 2023

INHALT DIESER AUSGABE

„Spruch von
Søren Kierkegaard“
„Gedicht Der Juni ist . . .“
„Vatertags Wünsche“
„Sommeranfang“
(Seite 1)

„So meistern Sie Krisen“
(Seite 1, 2, 3)

„Worte des Redakteurs“
„Inhaltsangabe“
(Seite 2)

„Die Angst vorm
Säbelzahn tiger“
(Seite 3/4/5)

Eine kluge Geschichte
„Leere Tasse“
(Seite 5)

„Sudoku“
„Kreuzworträtsel“
(Seite 6)

„Quiz“
Backen „Sacherschnitten“
(Seite 7)

„Sporteln trotz Klimawandel“
„Kurz-Witz“
(Seite 8)

„Beiträge“
„Spruch des Monats“
(Seite 9)

Buchtipps „Die Kunst des
Guten Lebens“
(Seite 9/10)

Gedicht U-Bahn Karli
„Mögliche Kinderfrosch“
(Seite 10)

Gedicht von
Angelika Tiefengraber
„Über die Arbeit Teil 1“
(Seite 10/11)

„Psychisch krank im Job.
Was tun?“
Teil 8
(Seite 11/12/13/14/15)

„Wenn die Seele Hunger
hat“
(Seite 15/16)

„Dem Vergessen gezielt
entgegentreten“
(Seite 16)

Auflösungen
„Sudoku“
„Quiz“
„Sponsoren“
„Impressum“
(Seite 17)

(Fortsetzung von Seite 1 - So meistern Sie Krisen!)

Die Wahrscheinlichkeit, dass sie Corona, den Ukraine-Konflikt oder massiv schlechter werdende Umweltbedingungen verhindert hätten, möge jeder denkende Mensch selbst beurteilen.

Was bleibt, ist eine vielfältige Krisensituation, der sich immer mehr Mitmenschen nicht mehr gewachsen fühlen. Ein Forschungsprojekt der Med. Universität Innsbruck hat sich speziell mit der Pandemie befasst und erfolgreich konkrete Maßnahmen getestet, um sogenannte Resilienz zu entwickeln. Drunter versteht man die Fähigkeit, belastende Einflüsse besser zu bewältigen.

Wie Sie Probleme an sich „abprallen“ lassen können

Der Begriff stammt aus dem lateinischen „resilire“, was man als „abprallen“ übersetzen kann. Gemeint ist, negative Ereignisse so gut wie möglich abfließen zu lassen. Diese eben nicht in sich aufzunehmen, sondern positiv, lösungsorientiert zu reagieren.

Klingt alles furchtbar theoretisch und ist es grundsätzlich auch. Aber Innsbrucker Wissenschaftler unter der Leitung von Univ.-Prof. Dr. Alex Hofer haben sich der Sache durchaus von der praktischen Seite her angenommen: „Zunächst begannen wir, die Befindlichkeit der Tiroler Bevölkerung seit Beginn der Pandemie dreimal zu erforschen - Sommer 2020, Winter 20/21 und Winter 21/22.“

(Lesen Sie weiter auf Seite 3)

(Fortsetzung von Seite 2 - So meistern Sie Krisen!)

Dabei beschrieben sich 15% aller Teilnehmer selbst als psychisch belastet, falls seelische Vorerkrankungen vorlagen, sogar 50%. Besonders betroffen: Frauen, Alleinstehende und Personen mit geringem Einkommen. Prof. Hofer: „Sehr alarmierend war die Tatsache, dass zunehmend Substanzen zugeführt wurden, um sich besser zu fühlen. Von Medikamenten über Suchtmittel bis zu Alkohol. Vor allem Einsamkeit und Langeweile stellten das große Problem dar.“

Wie der Fachmann bestätigt, sind heute hauptsächlich Schlafstörungen, Antriebslosigkeit und Schwierigkeiten mit der Konzentration das Thema. Und natürlich die eingangs genannten Ängste. Dr. Hofer: „Freilich ist die Resilienz bei jedem Menschen unterschiedlich stark ausgeprägt. Für jene, denen es leider schlechter geht, eine gute Nachricht: Resilienz kann erlernt, gestärkt und trainiert werden!“

An der Med. Uni Innsbruck wurde deshalb ein brandneues Projekt entwickelt, in welchem zwei hilfreiche Maßnahmen zur Verbesserung der psychischen Gesundheit angeboten werden: Das Trainingsprogramm RASMUS und die Progressive Muskelentspannung. Alles kostenlos, wie Prof. Alex Hofer betont.

Jeder mit Internet-Zugang kann teilnehmen...

Einleitende Untersuchungen werden per Telefon, Online-Video-Plattformen und Online-Fragebögen durchgeführt. Das Training erfolgt live-online. Auf Wunsch werden alle Verfahren auch außerhalb der regulären Arbeitszeiten angeboten. Jeder mit einem Internet-Zugang kann teilnehmen.

Ein paar Details zu RASMUS: Dieses Programm zur besseren Stressverarbeitung wird über 10 Wochen einmal wöchentlich durchgeführt. Alle eingesetzten Methoden unterstützen die Teilnehmer im Umgang mit Stress bzw. Ängsten. Ziel ist Verbesserung des emotionalen Wohlbefindens mit einer ganzen Reihe von Übungen, Arbeit in Kleingruppen und einzeln, Gruppendiskussionen, Hausaufgaben und Hilfestellung bei der Überleitung in den Alltag.

Die Progressive Muskelentspannung ist eine lange bekannte Technik. Ende der 1920er Jahre vom US-Arzt Dr. Edmund Jacobson entwickelt, basiert sie auf der Erkenntnis, dass gezielte Anspannung und nachfolgende Entspannung bestimmter Muskelgruppen auch psychische Verkrampfungen löst.

Nähere Informationen erhalten Sie unter:

<http://www.resilienz-tirol.at> E-Mail: resilienz-tirol@i-med.ac.at

Quelle: **Kronen Zeitung „GESUND“**

EDITORIAL

„DIE ANGST VORM SÄBELZAHNTIGER“

(von Christoph DICHAND)

Ur-Instinkte trüben unseren Blick in die Zukunft. Eine gesunde Einschätzung dessen, was ist, kann Abhilfe verschaffen.

⇨ **Die** Wiener Hofburg hat schon viel erlebt, Ehekrisen, Revolutionen, Kriege. Greta Thunberg liest hier den Teilnehmern eines Klimagipfels per Video die Leviten. Sie hätten alles zerstört, vor allem ihre Zukunft. Bundespräsident Van der Bellen klatscht andächtig Beifall.

Ein Generationenkonflikt tut sich auf, ausgetragen am technischen Fortschritt. Eltern wie Kinder blicken furchtsam in die Welt, Junge geben den Älteren die Schuld am exzessiven Raubtier-Kapitalismus. Diese revanchieren sich mit dem Vorwurf der Bildschirmsucht und der TikTok-Verblödung. Aber kaum einer kann sich dem Gefühl entziehen, dass früher alles besser war.

NUR NOCH DIE MOBILTELEFONE SIND SMART

Der Hunger in der Welt nimmt zu, nicht erst seit Putins Krieg in der Ukraine. Die Weltbevölkerung steigt stetig an, Aggressionen

und bewaffnete Konflikte treten immer häufiger auf. Soziale Spannungen und Ungerechtigkeiten kochen über. Gift im Essen, Plastik im Meer, nur noch die Mobiltelefone sind smart, Bildung nimmt ab, Viren machen den Mitmenschen zum gesundheitlichen Risiko. Kaum jemand beschleicht angesichts dessen nicht ein mulmiges Gefühl, das nur allzu leicht in Wut umschlägt. Regierungen haben damit zu kämpfen, politische Strömungen springen darauf auf und verstärken die Angst.

ES GIBT DIE ENTWICKLUNG HIN ZUM BESSEREN. AUS KRISEN ENTSTEHT AUFSCHWUNG, EIGENTLICH EIN NATURGESETZ WIE EBBE UND FLUT

Man kann sich dem kaum entziehen, Aktivistinnen rufen gar einen Gebärstreik aus, wie Judith Blage in der angesehenen „Neuen Zürcher Zeitung“ (NZZ) schreibt. In ihrem vielgeteilten Kommentar geht sie der Frage nach, ob uns moderne Errungenschaften tatsächlich mehr Nachteile gebracht haben oder einfach unser Blickfeld auf den Fortschritt durch den Zeitgeist verengt wurde, wodurch Klischees entstehen.

DESASTRÖSES BILD FERNAB VON STATISTIKEN

Sie zitiert dabei Studienergebnisse des Gesundheitsökonomen Hans Rosling, der in 14 Ländern mehr als 12.000 Menschen zu ihrer Sicht der Dinge befragt hat. Ein desaströses Weltbild kam heraus, fernab der Statistiken. Die Datenlage der Vereinten Nationen bzw. anderer internationaler Organisationen zeichnen ein anderes Bild. Impfungen, Antibiotika, Antibabypille, Computer, moderne Pflanzenzucht lösten in Wahrheit eine Revolution hin zum Besseren aus. Tatsächlich hat sich die Zahl der Menschen, die in extremer Armut leben, in den letzten 25 Jahren halbiert.

Die NZZ zitiert den Ökonomen Max Roser, der in Oxford forscht und all die vorhandenen Datenquellen und Statistiken gebündelt hat. Auf „Our World in Data“ gibt er für jedermann eine Übersicht über den Zustand der Welt. Danach ist Hunger immer noch das größte Problem in der Welt, durch den Ukraine-Krieg hat es sich

kurzfristig sogar verschlimmert. In den vergangenen Jahrzehnten nahm die Zahl der Hungerten aber im Gegensatz zum Anstieg der Weltbevölkerung sogar ab. Durch moderne Anbaumethoden werden viel mehr Lebensmittel produziert als vor 50 Jahren.

Entwicklungen, die dabei in die falsche Richtung gingen, gehören natürlich aufgezeigt. Verblüffend ist dennoch ein Beispiel des Naturfilmers David Attenborough, der von der Anpassungsfähigkeit der Menschheit sprach und die Tomatenzucht in Holland vorstellt. Mit etwa der Hälfte der Fläche von Österreich schafften es die Niederländer in mehrstöckigen Glashäusern zum größten Tomatenexporteur der Welt zu werden - ohne chemische Düngung.

DAS UNVERSÖHNLICHE GEGENÜBER VON REICH UND ARM SCHWÄCHTE SICH AB

Wir erleben gerade eine furchtbare Pandemie, die globale Gesundheit hat sich rückblickend dennoch verbessert, und soziale Unterschiede haben sich verkleinert. Ein 1950 in Afrika zur Welt gekommener Mensch starb in einem Drittel der Fälle innerhalb der ersten fünf Lebensjahre, in Deutschland betrug die Wahrscheinlichkeit damals sechs Prozent. Heute ist diese Zahl in Afrika auf acht Prozent zurückgegangen. Es gibt weitere Beispiele für gute Entwicklungen: Die Zahl der Verkehrstoten sinkt seit Jahrzehnten, sogar die Zahl der Todesfälle durch Naturkatastrophen geht zurück. Die Lebenserwartung steigt, Analphabetismus ist auf dem Rückzug. Laut Rosling leben drei Viertel aller Menschen in Ländern mit mittlerem Einkommen, das unversöhnliche Gegenüber von Reich und Arm schwächte sich ab.

Misstände gibt es in unserem Jahrhundert natürlich mehr als genug. Die Menschen in der Ukraine, aber auch die russischen Soldaten, die jetzt auf Befehl Putins an die Front müssen, haben von den schönen Statistiken gar nichts. Unser Wohlstand hat das Klima verändert, Fehlentwicklungen gehören korrigiert, unsere Anpassungsfähigkeit, wie sie Attenborough beschreibt, ist gefordert. Der Fortschritt hin zu einer besseren Welt ist aber messbar eingetreten. Dennoch sind wir gewarnt, zeichnen wir doch

zu einem erheblichen Prozentsatz ein Bild von einer furchtbaren Welt. Es ist die Angst, die uns eigentlich schützen soll und uns damit negative Informationen viel schneller aufnehmen lässt als Positive. Dadurch ist unsere Sichtweise eingeengt. Das ist wie die Angst des Urzeitmenschen, vom Säbelzahn tiger gefressen zu werden. Ein Urinstinkt, der vor unvorsichtigen Schritten im Freien warnt (Blage, NZZ).

Wir erleben aktuell drei Krisenszenarien, Flüchtlingswelle, Energiepreise und immer neue Corona-Mutationen. Schon wird spekuliert, dass die Regierung darüber im Herbst zusammenbrechen und Wahlen im Bund vielleicht sogar noch vor den Wahlen in Niederösterreich erfolgen könnten. Verschiedene politische Strömungen wollen von den Gerüchten profitieren. Aber auch dabei ist ein klarer Blick auf uns selbst und die Welt der gesündere Blick. Wir hatten in der Vergangenheit schon Inflationsraten um die neun Prozent erlebt, eine Ölkrise, die zum verordneten autofreien Tag geführt hat.

Krisenmanagement ist gefragt, das bietet neue Chancen. Mit gewaltigen Anstrengungen wurden jetzt neue Impfmetho den entwickelt, die einen großen Fortschritt bedeuten könnten, der aus technischer Sicht mit der Mondlandung aus den 60er-Jahren vergleichbar wäre. Impfungen gegen Allergien könnten erstmals entwickelt werden, wie Prof. Valenta von der MedUni Wien es beschreibt.

Den Säbelzahn tiger gilt es zweifellos im Auge zu behalten, wahrnehmen sollte man nicht nur das, was man gerne hätte oder was einem vorseilende Befürchtungen einflüstern. Es gibt auch die Entwicklung hin zum Besseren, aus Krisen entsteht Aufschwung, eigentlich ein Naturgesetz wie Ebbe und Flut.

Es ist die Angst, die uns eigentlich schützen soll, die uns negative Information viel schneller aufnehmen lässt als positive. Dadurch ist unsere Sichtweise eingeengt. Wie die Angst des Urzeitmenschen, vom Säbelzahn tiger gefressen zu werden.

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

Eine kluge Geschichte

„LEERE TASSE“

Anregende Worte zum Nachdenken und zum Weiter-schenken

⇒ **Eines** Tages kam eine Schülerin zum Meister. Sie hatte schon so viel von dem weisen Mann gehört, dass sie unbedingt bei ihm studieren wollte. Sie hatte alle Angelegenheiten geregelt, ihr Bündel geschnürt und war den Berg hinauf gekommen, was sie zwei Tage Fußmarsch gekostet hatte.

Als die junge Frau beim Meister ankam, saß der im Lotussitz auf dem Boden und trank Tee. Sie begrüßte ihn überschwänglich und erzählte ihm, was sie schon alles gelernt hatte. Dann

bat sie ihn, bei ihm weiterlernen zu dürfen.

Der Meister lächelte freundlich und sagte: "Komm in einem Monat wieder."

Von dieser Antwort verwirrt, ging die junge Frau zurück ins Tal. Sie diskutierte mit Freunden und Bekannten darüber, warum der Meister sie wohl zurückgeschickt hatte. Einen Monat später, erklimmte sie den Berg erneut und kam zum Meister, der wieder Tee trinkend am Boden saß.

Diesmal erzählte die Schülerin von all den Hypothesen und Vermutungen, die sie und ihre Freunde darüber hatten, warum er sie wohl fortgeschickt hatte.

Und wieder bat sie ihn, bei ihm lernen zu dürfen.

Der Meister lächelte sie freundlich an und sagte: "Komm in

einem Monat wieder."

Dieses Spiel wiederholte sich einige Male. Es war also nach vielen vergeblichen Versuchen, dass sich die junge Frau erneut aufmachte, um zu dem Meister zu gehen. Als sie diesmal beim Meister ankam und ihn wieder Tee trinkend vorfand, setzte sie sich ihm gegenüber, lächelte und sagte nichts.

Nach einer Weile ging der Meister in seine Behausung und kam mit einer Tasse zurück. Er schenkte ihr Tee ein und sagte dabei: "Jetzt kannst du hier bleiben, damit ich dich lehren kann. In ein volles Gefäß kann ich nichts füllen."

Wir konnten leider keinen Urheber/Verfasser/Autor finden.

Quelle: www.lichtkreis.at

„DENKSPORT“ - „SUDOKU“



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

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 17)



„DENKSPORT“
„KREUZWORTRÄTSEL“

Senkrecht: 1 Fahrrad fahren, 2 altes russ. Längenmaß, 3 Fruchtflüssigkeit, 4 Landessprache Plattensee, 5 Pforte, Portal, 6 nordafrik. Landschaft, 7 österr. Alpinist ⚔, 8 Unterkunft, Wohnstätte, 9 ital. Fingerspiel, 10 engl.: Dame, 11 eh. österr. Tennisspieler (Hans), 12 Stützkerbe, 13 Markt im Waldviertel (NÖ), 14 fläm.: Lüttich, 15 ital.: Eier, 16 ugs.: still, 17 Bandschleife, 18 Behinderung beim Luftholen, 19 Wundmal, 20 Kf.: Intern. Luft- und Raumfahrt Ausstellung, 21 engl.: Hitze, Wärme, 22 Abk.: Anmerkung, 23 griech. Hirtengott

Waagrecht: 1 römische Göttin, 2 Mulde vor Gebirgswänden, 3 Hauptstadt Baschkiriens, 4 weibl. Vorname, 5 Tier- und Pflanzenwelt, 6 Verbergung, 7 Tonart, die auf Grundton a aufbaut (2 Wörter), 8 norweg. Insel, 9 Roman von Kipling ⚔, 10 literarische Gattung, 11 Ungar, 12 Dt. Nordseeinsel, 13 Trinkbedürfnis, 14 italienisches Wirtshaus, 15 Abk. f. e. Monatsnamen, 16 auskristallisierter Zucker, 17 Tonerde, 18 Gebirge im südöstl. Mitteleuropa, 19 Kf.: amerik. Basketballliga, 20 chin. Philos. das All-Eine, 21 franz. Hoftanz

Viel Spaß beim Lösen wünscht **HansiB!**

(Lösung auf Seite 17)

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



„DENKSPORT“ - „QUIZ“

freizeit
Die schönen Seiten des Lebens.

- 1.) Wo befindet sich das im Volksmund „San Siro“ genannte Fußballstadion?
a) Madrid, b.) Rio de Janeiro, c.) Mailand, d.) Barcelona
- 2.) Der Schutzpatron der Pferde ist der Hl. . . . ?
a) Leopold, b.) Lorenz, c.) Lukas, d.) Leonhard
- 3.) Wann fand die erste Weltklimakonferenz statt?
a) 1979, b.) 1989, c.) 1999, d.) 2009

Viel Spaß beim Lösen wünscht **HansiB!**
(Lösungen auf Seite 17)

freizeit
Die schönen Seiten des Lebens.

BACKEN „SACHERSNITTEN“

Zutaten: 350 g Butter, 350 g Zucker, 7 Stk. Eier, 250 g Kochschokolade, 0,5 Pk. Backpulver, 1 Msp. Natron, 1 TL Rum, 320 g Mehl, 1 Becher Schokoladenglasur

Zubereitung:

- 1.) Butter cremig rühren, Zucker zufügen, dann nach und nach Dotter einrühren. Geschmolzene Kochschokolade und Rum einmengen. Mehl mit Backpulver und Natron versieben und untermischen. Eiklar steif schlagen und zuletzt den steif geschlagenen Eischnee unterheben.
- 2.) Masse auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben und im vorgeheizten Backofen bei 170 Grad etwa 30 Minuten backen.
- 3.) Schokoladenglasur im Wasserbad erwärmen und auf den ausgekühlten Kuchen streichen.



Gutes Gelingen wünscht **HansiB!**

GESUND

„SPORTELN TROTZ KLIMAWANDEL“



(von Mag.^a Monika KOTASEK-RISSEL)

Wer sich viel draußen bewegt, muss in Zukunft vermehrt mit Gefahren für die eigene Gesundheit rechnen.

⇒ **So** gesund Bewegung an und für sich ist - durch den Klimawandel werden Sportler in den nächsten Jahrzehnten vermehrt auf Risiken achten müssen, die mit ihm einhergehen:

Ein Beispiel sind etwa häufigere und längere Hitzewellen. Als mögliche Folgen einer Überhitzung des Körpers gelten Sonnenstich, Hitzekollaps und -krämpfe. Extremwetterereignisse wie kurzfristiger Starkregen bergen aufgrund ansteigender Pegel und Fließgeschwindigkeiten (etwa in Bergtälern) Gefahren für Berg- und Wassersportler in sich. Skifahrer und Wanderer werden als Folge von abtauenden Gletscher- und Permafrostgebieten mit häufigeren Murenabgängen, Steinschlägen und Gletscherspalten konfrontiert sein.

„**Auch** mit einer höheren 15V-Exposition ist zu rechnen, weil seit Jahren die Strahlungsintensität aufgrund des Ozonlochs mehr wird. Durch mildere Winter und eine längere Outdoorsaison nimmt darüber hinaus die UV-Jahresdosis von Sportlern zu. Von häufigeren Sonnenbränden bis hin zu Hautkrebs ist dann alles möglich, im Alpin-Sport besteht die Gefahr von Augenschäden“, warnt Prof. Dr. Sven Schneider, Sozial- und Präventivmedizin, Universität Heidelberg, Deutschland.

Die Pollen fliegen früher und länger

Im Zuge des Klimawandels kommt es außerdem zu einem früheren Beginn und späteren Ende des Pollenflugs, einer erhöhten -konzentration und stärkerer Allergenität. „Die mildere Witterung begünstigt weiters die Einbürgerung und Ausbreitung von Neophyten [Anmerkung: Pflanzenarten, die nicht von Natur aus in Europa heimisch sind] mit allergenem Potenzial. Neben dem Riesenbären-Mau und der Goldrute ist vor allem die beifußblättrige Ambrosia zu nennen“, so Prof. Dr. Schneider.

„**Für** Kanu-, Ruder-, Surf- und sonstige Wassersportler werden in Zukunft Cyanobakterien (Blaualgen) gefährlich, sollten sich diese - wie erwartet - massiv in Gewässern vermehren. Einige davon bilden nämlich Gifte. Das Verschlucken von stark cyanotoxinbelastetem Wasser äußert sich durch Übelkeit, Durchfall oder Entzündungen. Bei Hautkontakt ist mit allergischen Reaktionen bzw. Hautreizungen zu rechnen.“

Zecken und Gelsen leben immer besser

Die Lebensbedingungen von Zecken und Stechmücken verbessern sich durch die Klimaerwärmung - schön für sie, schlecht für uns Menschen. Aufgrund von milden Wintern sind sie daher öfter auf der Suche nach „Opfern“.

Entzündungen in der Lunge durch Feinstaub

Klimamodelle prognostizieren eine Zunahme der sommerlichen Ozon- und Feinstaubbelastung. „Aufgrund dessen kommt es in den Alveolen (Lungenbläschen) zu Entzündungsprozessen, Schleimhautreizungen, Husten, Müdigkeit und Infektanfälligkeit. Sportler gelten hier aufgrund des erhöhten Atemminutenvolumens als Risikogruppe“, betont Prof. Schneider.

Quelle: **Kronen Zeitung „GESUND“**

Mama, die anderen Kinder lästern in der Schule über mich. Sie sagen, ich sehe aus wie ein Mafioso.



Ok, ich kümmere mich darum.

Danke Mama, aber lass es wie ein Unfall aussehen.



„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:

office@selbsthilfe-seelische-gesundheit.at

oder im Kuvert an: Johann BAUER - 3571 Gars/Kamp - Albrechtgasse 562/1/2

Spruch des Monats

**„Alle warten wir auf die große Liebe.
Aber können wir sie aus kleinen Liebelein zusammentragen?“**

(S. Jerzy LEC)

BUCHTIPP

„DIE KUNST DES GUTEN LEBENS“

52 überraschende Wege zum Glück

(Rolf DOBELLI)

ISBN: **10-349231-4457** - Piper Verlag

Suchen Sie einen Weg zum Glück? Finden Sie 52! Bestsellerautor Rolf Dobelli bietet völlig neue Denkansätze fürs Leben. Was macht ein gutes Leben aus? Anstatt eine Pauschalantwort zu geben, stellt »Die Kunst des guten Lebens« einen unverzichtbaren Werkzeugkasten für den Alltag zusammen. Die Welt ist kompliziert - und wird immer komplizierter. Warum sollte es also nur einen Weg zum Glück geben? Der Schweizer Philosoph Rolf Dobelli hat mit seinem Millionen-Bestseller »Die Kunst des guten Lebens« einen ultimativen und kurzweiligen Denkanstoß für mehr Selbstvertrauen ins eigene Handeln geschrieben. Seine Werkzeuge und Gedankenmodelle sind vollkommen ergebnisoffen, führen jedoch seine Leserinnen und Leser mit klarem Fokus zu ihrem eigenen Ziel - wie auch immer dies am Ende aussieht. Zwischen Philosophie, mentalem Training und praxiserprobten Tipps aus seiner Zeit als CEO entwirft Rolf Dobelli eine Landkarte des modernen Lebens, die viele Optionen zulässt, ohne dass sich der Mensch darin verlieren muss. »Dobellis Ratschläge und Erkenntnisse sind bestens für das tägliche Leben geeignet, anregend und ausgesprochen gut lesbar.« - Thüringer Allgemeine »Die Kunst des guten Lebens« räumt dem Wie genauso viel Platz ein wie dem Warum und feiert die Möglichkeit, zu scheitern. Denn Glück kann als Ziel genauso falsch definiert sein wie der Weg dahin. Am Ende der Lektüre sind Sie also nicht zwangsläufig glücklicher, doch auf jeden Fall auf der richtigen Spur. »Die Bücher des Schweizer Rolf Dobelli machen nicht nur klüger, sondern tatsächlich glücklicher. Das liegt an seinen angenehm unaufgeregten, profunden Ratschlägen.« - Der Tagesspiegel Rolf Dobellis Sachbücher sind allesamt Bestseller und werden millionenfach im deutschsprachigen Raum verkauft. Neben »Die Kunst des digitalen Lebens« sind bei Piper auch »Die Kunst des klaren Denkens« und »Die Kunst des klugen Handelns« erschienen.



Zum Autor: **Rolf DOBELLI** Jahrgang 1966, studierte Betriebswirtschaft und promovierte in Philosophie an der Universität St. Gallen. Er war CEO verschiedener Tochtergesellschaften der Swissair-Gruppe und gründete zusammen mit Freunden den weltgrößten Verlag von komprimierter Wirtschaftsliteratur. Er lebte in Hongkong, Australien, England und viele Jahre in den USA. Rolf Dobelli ist Gründer und Intendant von WORLD.MINDS, einer Community von weltweit führenden Persönlichkeiten aus Wissenschaft, Kultur und Wirtschaft. Er schreibt Romane und Sachbücher, darunter die Bestseller »Die Kunst des klaren Denkens«, »Die Kunst des klugen Handelns« sowie »Die Kunst des guten Lebens«, die weltweit eine Millionenaufage erreichten und in über 40 Sprachen übersetzt wurden. Er ist mit der Schriftstellerin Clara Maria Bagus verheiratet und lebt mit seiner Familie in Bern.

MÖGLICHE KINDERFROG'

*A Einsiedler
hot sich im Griff,
des zu vü' Ess'n,
des losst er sein,
er sogt zu sich,
zu vü' zu ess'n,
des zöh't ois Sucht,
die Sucht, die is'ka Schein.*

*A mancher merkt an sich,
er merkt des sehr,
sei Bauchumfang
wird immer mehr
und scho' könnt es im Leb'n so g'schegn,
a liabes Kind, des frogt recht liab,,
Du Mama, tuat der wie Du,
a Kind austrog'n.*

*Jo, jo so is's,
auf amoi, do is'ma recht g'schwind
und des ois Maunn, a Papa, in sein Leb'n,
fia des liabe klane Kind,
so stö'n sich woih,
scho' manche die Frog',
soit i so leb'n so wie a Einsiedler,
ob heit' und des, an jed'n Tog?*

(U-Bahn Karli)

**Herzlichen Dank
an Karl LESSIAK
für diesen Beitrag**

ÜBER DIE ARBEIT (TEIL 1)

*Die Welt ist ungerecht.
Dem einen bleibt vor lauter Arbeit keine Zeit,
der andere von der Arbeit ist befreit.
Der Mensch, der Arbeit hat,
der hat sie meistens satt.
Doch ist es eine Illusion,
wenn du mit 39 bist in Pension,
dass du im Vorteil bist,
du weißt ja gar nicht, wie das ist!*

*Wenn du keine Arbeit hast,
bist du nicht nur der Allgemeinheit Last!
Du wünschst dir sehnlichst eine Tätigkeit,
die dich von deinem Los befreit.*

*Die Arbeit gibt dem Tag Gestalt,
dem Menschen Sinn und Halt.
Wer von der Arbeit ist befreit,
schlägt sie oft tot, die Zeit.
Die Arbeitslosigkeit wird zum Problem.
Der andere glaubt, du seiest bequem,
und es sei dir angenehm,
den Tag so zu füllen.
Und er bezichtigt dich,
du hättest keinen Willen.
Du fühlst dich eben ohne Wert,
wer eine Arbeit hat, der ist begehrt.*

*Es wird gesagt,
der Mensch bezieht seinen Wert
nicht aus seinem Job allein, nein!*

*Ich halte das für eine Mär,
denn wer Arbeit hat, der ist halt wer.
Wer ohne ist, hat wenig Geld
und kann sich wenig leisten auf der Welt.
Neben seinem Leid
plagt ihn auch noch die Einsamkeit.
Er kommt nicht viel vors Tor
und ist im Leben nur der Mohr.
Viele Menschen, die von Depressionen sind
betroffen,
brauchen nicht auf Arbeit hoffen.
So mancher Traum, er wird vom Winde verweht,
wenn einer in der Welt seinen Mann nicht steht.
Die Möglichkeiten sind sehr beschränkt,
kaum einen gibt's, der das bedenkt!*

*Jede Wette,
der Club Aktiv ist eine Stätte,
wo der Arbeitslose Zuflucht finden kann.
Doch ist er kein Ersatz
für einen Arbeitsplatz!
Arbeit befreit,
keine bringt Leid.
Das ist die Realität,
die nicht jeder sieht und versteht!*

(Angelika TIEFENGRABER)

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

PSYCHISCH KRANK IM JOB. WAS TUN?

Teil 8 (letzter Teil)

Handlungshilfen

• **Die Gespräche mit den betroffenen Mitarbeitern**

In welchem zeitlichen Abstand der Vorgesetzte die Gespräche mit dem Betroffenen führt, ist abhängig von der Ausprägung der Verhaltens- und Leistungsveränderungen und von der Beeinträchtigung der betrieblichen Prozesse und ggf. anderer Mitarbeiter. Das erste Gespräch sollte - wie oben dargelegt - möglichst bald nach Eintritt der Veränderungen, die weiteren spätestens im Abstand von vier Wochen erfolgen.

Wie bei jedem Mitarbeitergespräch auch ist es wichtig, eine störungsfreie, angenehme Gesprächs-atmosphäre zu schaffen, in der der Vorgesetzte offen, respektvoll und ohne Vorurteile mit dem Mitarbeiter kommuniziert. Hilfreich für Personalverantwortliche ist, sich vorher die Punkte und Ziele aufzulisten, die im Gespräch thematisiert werden sollen.

Neben den äußeren Bedingungen wie Ort, Umgebung und Termin ist es bei Gesprächen mit psychisch belasteten Mitarbeitern hilfreich, wenn der Vorgesetzte sich seiner Rolle bewusst ist. Möchte er in erster Linie ein „Kritikgespräch“, ein „Fürsorgegespräch“ mit Unterstützungsangebot oder beides führen? Wichtig ist in jedem Fall, dass er authentisch und ehrlich ist, d.h. kein vorgebliches Fürsorgegespräch führt, wenn er dies eigentlich nicht möchte. Menschen mit psychischen Störungen verfügen über sehr feine Sensoren, sie entlarven Unehrllichkeit und vorgeschobene Freundlichkeit sofort.

• **Handlungsmöglichkeiten in akuter Krise**

Psychische Erkrankungen und Krisen entwickeln sich meist über einen langen Zeitraum. Sie sind häufig durch Frühwarnzeichen erkennbar, vor allem bei Erkrankungen mit einem psychotischen Hintergrund. Möglicherweise gibt es am Arbeitsplatz eine Auslösesituation, möglicherweise ist das Auftreten der Krise aber für Außenstehende nicht nachvollziehbar und wird durch das innere Erleben des Betroffenen ausgelöst.

Eine psychotische Krise ist in der Regel daran zu erkennen, dass der Betroffene sehr unruhig, erregt und im Extremfall verwirrt und desorientiert ist. Angst und Panikattacken können diese Erregungszustände begleiten. Möglicherweise hat der Betroffene Wahnvorstellungen, hört Stimmen oder zeigt andere Auffälligkeiten.

Menschen in einer depressiven Krise äußern oft tiefe Verzweiflung, empfinden grenzenlose Hoffnungslosigkeit und Resignation, äußern Suizidgedanken oder unternehmen gar Suizidversuche. Eine akute Krise kann sich in Aggressionen gegen sich selbst äußern, in seltenen Fällen auch als Aggressionshandlungen gegen andere.

Sollten sich solche Anzeichen zeigen, ist offensichtlich, dass Hilfe unverzüglich nötig ist. Wenn bei einem Mitarbeiter ein psychiatrischer Notfall eintritt, sind folgende Punkte für die Helfer wichtig:

➤ **Ruhe** und Klarheit zu bewahren, und den Betroffenen in seiner Verwirrtheit und Verzweiflung zu akzeptieren. Der Versuch, z. B. Wahnideen auszureden ist genauso wenig hilfreich, wie dem Betroffenen Vorhaltungen zu machen.

➤ **Der** Betroffene sollte ganz ruhig angesprochen werden, auftretende Ängste sollten vom Helfer akzeptiert werden.

➤ **Wenn** möglich, sollte der Betroffene zum Arzt oder betrieblichen Helfer begleitet werden. Erkennt er diese Notwendigkeit für sich selbst nicht und lehnt jede Form der Hilfe ab, darf der Vorgesetzte oder Kollege sich nicht scheuen, Unterstützung anzufordern durch betriebliche Helfer oder

➤ **durch** externe Helfer. Eine solche Vorgehensweise erfordert sicher Mut, ist aber in einer Krisensituation unbedingt zu empfehlen. Externe Ansprechpartner sind - wie weiter oben angeführt - grundsätzlich alle niedergelassenen Ärzte, im Besonderen auch psychiatrische Krisenzentren, Notfalldienste und psychosoziale Dienste. An Wochenenden oder nachts steht der ärztliche Notfalldienst zur Verfügung.

➤ **Im** Falle einer akut bedrohlichen Situation, besonders bei einem angekündigten Suizid, kann es notwendig werden, die Polizei einzuschalten. Dies dient auch der Entlastung der Helfer.

➤ **Der** oder die Helfer sollten ihr Problem genau schildern und beharrlich auf Hilfe bestehen; leider kommt es immer wieder vor, dass sich Dienste (z. B. der allgemeinärztliche Notdienst) für nicht zuständig erklären.

• **Unterstützung während einer ambulanten Behandlung**

Entschließt sich der erkrankte Mitarbeiter zur ambulanten ärztlichen oder psychotherapeutischen Behandlung, so kann es hilfreich sein, wenn der Vorgesetzte und die betriebliche Helfergruppe mit behandelnden Institutionen und Ärzten zusammenarbeiten können. Dies setzt aber unbedingt das Einverständnis des Betroffenen voraus, denn er muss den Arzt und die am Hilfeprozess Beteiligten von der Schweigepflicht entbinden, um die Zusammenarbeit zu ermöglichen. Welche Person aus dem Betrieb, ob ein vertrauter Kollege oder der Vorgesetzte, den Kontakt zu den Institutionen aufnimmt und wie die Verfahrensweise der Zusammenarbeit aussehen sollte, muss mit dem Betroffenen besprochen werden. Eine effektive Zusammenarbeit aller Beteiligten kann den Gesundungsprozess unterstützen und zur Erhaltung bzw. Wiederherstellung seiner Arbeitskraft beitragen.

Auch die Kooperation des Betriebes mit den Angehörigen - dem Partner des Betroffenen oder bei Auszubildenden den Eltern - kann eine hilfreiche Unterstützung sein. Das Einverständnis des Betroffenen ist natürlich auch dabei eine unbedingte Voraussetzung. Gemeinsam mit dem Erkrankten können Handlungsstrategien überlegt werden. Setzt sich der Betrieb hinter dem Rücken des Erkrankten mit den Angehörigen in Verbindung, um über ihn zu reden, so kann dies das häufig vorhandene Misstrauen von Menschen mit psychischen Störungen noch verstärken.

Möglicherweise ist in den Gesprächen mit Kollegen oder Vorgesetzten deutlich geworden, dass Wirkfaktoren am Arbeitsplatz sich ungünstig auf die psychische Verfassung des Mitarbeiters auswirken. In diesem Fall sollte seitens des Betriebes gemeinsam mit dem Betroffenen analysiert werden, wie sich diese Faktoren so verändern

lassen, dass sie die Genesung fördern. Dies kann im Einzelfall z. B. eine vorübergehende Herausnahme aus dem Kundenverkehr, aus dem Außendienst, aus dem Schichtdienst oder die Umsetzung innerhalb des Unternehmens an einen anderen Arbeitsplatz bedeuten.

• **Handlungsempfehlung beim stationären Aufenthalt**

Muss ein an einem körperlichen Leiden schwer erkrankter Mitarbeiter - z. B. nach einem Bandscheibenvorfall - stationär in einem Krankenhaus behandelt werden, so besteht in der Regel in jedem Betrieb eine „Kultur“, wie mit längerer Krankheit oder Abwesenheit von Kollegen verfahren wird. Vorgesetzte erkundigen sich nach dem Mitarbeiter, befreundete Kollegen oder ein Besuchsdienst besuchen den Kranken und richten Genesungswünsche vom Betrieb aus. Mitarbeiter des Unternehmens setzen sich telefonisch oder postalisch mit dem Erkrankten in Verbindung, erkundigen sich interessiert nach dem Gesundheitszustand oder nach weiterführender Behandlung.

Leidet ein Mitarbeiter an einer psychischen Erkrankung, besteht im Unternehmen häufig Unsicherheit bei Vorgesetzten und Kollegen, ob der kranke Mitarbeiter im Krankenhaus besucht werden kann. Ein Kollege mit einem psychischen Leiden kann in einer psychiatrischen Klinik oder Abteilung ebenso besucht werden, wie ein an einer körperlichen Erkrankung leidender Kollege in der vorgesehenen Fachabteilung besucht werden kann. Voraussetzung ist immer, dass die Erkrankten mit dem Besuch einverstanden sind. Die Zustimmung, einen Besuch abstaten zu dürfen, kann telefonisch oder brieflich eingeholt und dabei erfragt werden, wessen Besuch erwünscht ist. Reagiert der Betroffene nicht auf die Kontaktaufnahme, lehnt er einen Besuch ab oder ist der Besuch aus medizinischen Gründen nicht vertretbar, kann und sollte von Zeit zu Zeit nachgefragt werden, ob ein Besuch möglich ist.

Eine sensible und umsichtige Vorgehensweise ist Voraussetzung bei einem Besuchsangebot. Oft haben die Betroffenen Scheu und Angst, in einem psychiatrischen Krankenhaus Besuch zu empfangen, empfinden den stationären Aufenthalt in der psychiatrischen Klinik als Schande, schämen sich ihrer Erkrankung und können selbst nicht erklären, was mit ihnen geschehen ist. Sie haben Vorgesetzten und Kollegen gegenüber ein schlechtes Gewissen, sorgen sich um ihren Arbeitsplatz und fühlen sich unter Druck, möglichst schnell in den Betrieb zurückzukehren. Die Ermutigung von Kollegen oder Vorgesetzten, offen mit der Erkrankung umzugehen sowie Signale seitens des Betriebes, den Erkrankten auch weiterhin zu unterstützen, könnten eine schnellere Rückkehr an den Arbeitsplatz bewirken. Eine Zusammenarbeit des Betriebes, über den Vorgesetzten oder die betriebliche Helferguppe, mit der behandelnden Institution oder den Angehörigen, ist im Hinblick auf die Vorbereitung zur Rückkehr an den Arbeitsplatz wünschenswert, kann aber selbstverständlich nur mit Einverständnis und dem Wissen des Betroffenen erfolgen und an seinen Wünschen orientiert sein.

Der Mitarbeiter, der den Kontakt zum erkrankten Kollegen hält, sollte auch nur mit dessen Einverständnis über sein Befinden im Unternehmen berichten. In welcher Form dies geschehen soll, muss ebenfalls an den Wünschen des Erkrankten orientiert sein und bei ihm erfragt werden.

Hat der erkrankte Mitarbeiter die Ärzte von der Schweigepflicht entbunden und besteht während des stationären Aufenthalts ein Kontakt des Arbeitgebers zur Klinik, so kann schon während des stationären Aufenthaltes der ungefähre Zeitpunkt besprochen werden, wann mit der Rückkehr an den Arbeitsplatz zu rechnen ist. Wichtig ist, möglichst frühzeitig zu überlegen, wie und unter welchen Umständen die Wiederaufnahme der Beschäftigung möglich ist.

Braucht es Veränderungen am Arbeitsplatz, wenn ja, welche? Welche Ängste gibt es auf beiden Seiten bei der Wiederaufnahme der Arbeit?

Je besser die Rückkehr in den Betrieb mit allen Beteiligten vorbereitet werden kann, umso größer sind die Chancen auf eine stabilere Gesundheit am Arbeitsplatz.

• **Die Rückkehr in das Unternehmen**

Nimmt ein Betroffener nach einem längeren Krankenhausaufenthalt die Beschäftigung wieder auf, ist er i.d.R. während seiner Therapie auf den Wiedereinstieg in den beruflichen Alltag vorbereitet worden. Vor der Rückkehr sollte der Vorgesetzte mit dem Beschäftigten besprechen, ob Veränderungen der Arbeitsbedingungen notwendig werden und wenn ja, welche. Es empfiehlt sich die Begleitung durch externe Professionisten der Arbeitsassistenten oder des Jobcoaching für derartige Vereinbar-

gen. Diese informieren über finanzielle Unterstützungsmöglichkeiten für den Betrieb (z.B.: Lohnkostenzuschuß).

Bei der Rückkehr eines psychisch erkrankten Mitarbeiters an seinen Arbeitsplatz sollte auch abgeklärt werden, welcher Kollege als Vertrauensperson und Ansprechpartner im Betrieb zur Verfügung steht; möglichst der gleiche Kollege, der während des stationären Aufenthalts Kontaktperson zum Betrieb war. Der Kollege sollte dem Betroffenen mitteilen, wie der Informationsstand über seine Krankheit im Betrieb ist, aber auch Informationen darüber geben, was sich im Unternehmen geändert hat bzw. welche Neuigkeiten es gibt.

Bei der Rückkehr an den Arbeitsplatz ist das betriebliche Klima und die Atmosphäre für den Erkrankten mindestens genauso wichtig und eine oft noch größere Hürde als die Arbeitsanforderungen selbst. Eine Atmosphäre, in der der Beschäftigte offen über seine Erkrankung reden kann, erleichtert die Rückkehr, und ist ebenso so wichtig für die Stabilität wie angemessene Arbeitsanforderungen. Unterstützend ist auch, wenn der Vorgesetzte im Vorfeld das kollegiale Umfeld in die Rückkehrvorbereitungen mit einbezieht. Wie und auf welche Weise dies geschehen kann, muss mit dem betroffenen Mitarbeiter abgeklärt werden.

Als hilfreich kann es sich erweisen, wenn der Betroffene bereit ist, mit Kollegen Verhaltensregeln zu vereinbaren, sollte es irgendwann Anzeichen für einen drohenden Rückfall geben.

Kann der Mitarbeiter seine frühere Leistungsfähigkeit nicht wiedererlangen, werden Maßnahmen notwendig, die den Arbeitsplatz erhalten oder eine berufliche Neuorientierung einleiten. Auch hier bietet Arbeitsassistent Unterstützung bei der Erarbeitung von Lösungen.

• **Prävention - Pflichtaufgabe im betrieblichen Umfeld**

Seit 2013 beinhaltet das Arbeitnehmerschutzgesetz, dass Betriebe eine Gefährdungsbeurteilung nicht nur für körperliche, sondern auch für psychische Belastungen vorzunehmen und die Umsetzung geeigneter Gegenmaßnahmen einzuleiten haben. Erfahrungen in Deutschland zeigten, dass leider nur knapp ein Viertel aller Betriebe diese Vorschrift vollständig umsetzt und das, obwohl die psychischen Risiken im Arbeitsumfeld sprunghaft ansteigen.

Dadurch werden Möglichkeiten nicht genutzt, die Beschäftigten vor psychischen Stressoren wie z. B. Termin- und Leistungsdruck, zunehmend geforderter Flexibilität oder Überbelastung zu schützen. Diese Risikofaktoren werden von jedem Menschen individuell unterschiedlich verarbeitet und können bei empfindsamen Personen ernsthafte psychische Erkrankungen auslösen. Unternehmen sind hier gefordert und können präventiv tätig werden, indem sie auch die psychischen Belastungsfaktoren im Betrieb analysieren.

Das betriebliche Eingliederungsmanagement dient dazu, den Menschen mit gesundheitlichen Beeinträchtigungen, also auch psychisch kranken Menschen, im Betrieb die Beschäftigungsfähigkeit und den Arbeitsplatz zu erhalten. Für Unternehmen ist diese Maßnahme ebenfalls von Vorteil. Sie verringert Ausfallzeiten und verbessert den Betriebsablauf durch schnellere Rückkehr der Arbeitnehmer, spart also Kosten. Die Arbeitsassistent steht den Unternehmen für kostenlose Beratungs- und Unterstützungsangebote zur Verfügung.

• **Zusammenfassung**

Psychische Erkrankungen sind häufige Leiden, haben schwankende Verläufe und können jeden treffen. Sie haben vielfältige Ursachen und sind gut behandelbar.

Ist ein Mitarbeiter psychisch krank, in ambulanter Behandlung oder kehrt er nach stationärer Behandlung in den Betrieb zurück, ist es hilfreich, wenn am Arbeitsplatz auf zwischenmenschlich unterstützende Umgangsweisen geachtet wird. Mängel in der Kommunikation und Probleme im Arbeitsumfeld belasten auch gesunde Mitarbeiter und verschlechtern das Betriebsklima. Vor allem bei psychisch instabilen Mitarbeitern kann dies jedoch auf Dauer zu gesundheitlichen Schäden führen.

- **Psychisch** belasteten Mitarbeitern hilft es besonders in Bezug auf Arbeitsabläufe und Arbeitsaufträge, Klarheit und Transparenz zu erfahren. Geplante Veränderungen, auch in der Arbeitsumgebung, sollten rechtzeitig mitgeteilt werden. Unklarheit verwirrt und belastet den Betroffenen.
- **Dies** gilt insbesondere für jede Art der Kommunikation. Unklare, sich widersprechende Anweisungen verwirren und belasten den Mitarbeiter. Je deutlicher und klarer sich die Arbeitsumgebung und der Kontakt mit den Mitarbeitern gestalten, umso unterstützender ist dies für den Betroffenen.
- **Ein** gutes Betriebsklima ermöglicht dem Erkrankten frühzeitig, Probleme anzusprechen.
- **Es** ist nicht notwendig, den psychisch Kranken mit Samthandschuhen anzufassen oder aus Sorge vor einem neuerlichen Rückfall, ihm gegenüber eine Schonhaltung einzunehmen. Er wird nicht sofort wieder krank, wenn er ein kritisches Wort hört.
- **Konsequentes** Verhalten unterstützt, wenn es freundlich und wohlwollend ist, Starrheit und Prinzipienreiterei dagegen belasten jedes Arbeitsklima.
- **Auch** wenn sich ein Mitarbeiter in einer psychischen Krisensituation befand oder befindet, müssen bestimmte Regeln der Kommunikation oder Arbeitsstrukturen eingehalten werden. So können Kollegen ihm zwar hilfreich zur Seite stehen, sollten aber bedenken, dass sie keine Hilfstherapeuten sind. Sie müssen und sollen durchaus Grenzen setzen, wenn sie sich im Umgang mit dem kranken Kollegen überfordert fühlen. Sie sollten dies in der entsprechenden Situation auch deutlich und offen äußern.
- **Es** versteht sich von selbst, dass Sarkasmus und Hänkeln keine hilfreiche Unterstützung darstellen. Psychisch Erkrankte leiden sehr unter der Stigmatisierung ihrer Erkrankung und ihrer Person und auch witzige oder scherzhafte Bemerkungen können von den Betroffenen leicht missverstanden werden.
- **Möglicherweise** ist die Arbeitsleistung des Betroffenen zeitweise eingeschränkt. Es sollte in jeder Phase genau besprochen werden, welche Leistungen der Betroffene sich zutraut. Überforderungen wie Unterforderungen sind kontraproduktiv und lösen Stress aus. Dennoch können im Verlauf einer Rekonvaleszenz Rückfälle vorkommen, die mit schwankendem Leistungsvermögen einhergehen.
- **Häufig** wird bei einem psychisch erkrankten Mitarbeiter **über** ihn geredet und nicht **mit** ihm. Als Vorgesetzter und Kollege sollte man eine psychische Erkrankung eines Mitarbeiters genauso ernst nehmen wie eine körperliche Erkrankung und möglichst unvoreingenommen damit umgehen. Möchte der Betroffene diese Offenheit nicht, wird er dies signalisieren und seinerseits Grenzen setzen.

Ende

GESUND

„WENN DIE SEELE HUNGER HAT“

(von Karin ROHRER-SCHAUSBERGER)

Negative Gefühle und Gedanken treiben viele zu unkontrolliertem Essverhalten. Auch Hormone spielen dabei eine wichtige Rolle.

⇨ **Wenn** man sich wohlfühlt, ist der Körper verstärkt bereit, sich mit neuen Reizen - wie eben dem Essen - zu beschäftigen. Dagegen

sind die körperlichen Reaktionen von intensiven „negativen“ Emotionen im Normalfall mit Nahrungsaufnahme nicht vereinbar, da sich der Körper unter Stress entweder auf die Flucht oder den Kampf vorbereitet.

Etwas anders verhält es sich bei chronischem Stress: Während die Hormone, die Hunger signalisieren (Ghrelin und Peptid Y) in höherer Konzentration vorliegen, weisen jene Hormone, welche die Sättigungssignale vermitteln (z. B. Leptin, Insulin), eine verringerte Empfindlichkeit auf. Etwa zwei Drittel der Menschen

essen daher zwar nicht zwangsläufig mehr, jedoch häufig hochkalorische Lebensmittel - um innere Anspannung regulieren zu können, wie das „forum. ernährung heute“ aufzeigt.

Sättigungssignal bei Stressessern verzögert

Nach einer Überbelastung bleibt bei Betroffenen zudem nach dem Essen der Ghrelinspiegel unverändert, wohingegen sich der Hormonspiegel bei nicht Gestressten nach der Nahrungsaufnahme wieder reduziert. Das deutet darauf hin, dass diese Menschen bei negativen Emotionen mehr Hochkalorisches benötigen, um den stressinduzierten Ghrelinbedarf zu decken. Deswegen nehmen sie unter Belastung mehr zu sich als sogenannte intuitive Esser. Um in der Folge einer Gewichtszunahme entgegenzuwirken, schränken Betroffene ihr Essverhalten bewusst ein. Dieser Verzicht führt jedoch zu einer vermehrt positiven Bewertung der „verbotenen“ Lebensmittel.

Eine laufende Unterdrückung dieser Lust erschöpft sich zwar mit der Zeit, doch Emotionen enthemmen dann die bereits geschwächte Kontrolle und somit das gezügelte Essverhalten. So-

mit werden sonst gemiedene Speisen und Lebensmittel wieder verzehrt. Nicht selten kommt es dadurch aber zu regelrechten Essanfällen mit einem Cocktail an Glückshormonen, die im Nachhinein erneut zu negativen Gefühlen wie Ärger oder Selbstzweifel führen. Auf diese Weise verstärken einander die beiden Phasen - ein Teufelskreis.

Im Extremfall entwickelt man eine Essstörung

„Die Schwierigkeit bei Essstörungen ist der fließende Übergang von einem veränderten Ernährungsverhalten zu einer Erkrankung“, betont Dr. Christof Argeny, der Ärztliche Leiter bei „sowhat“, Kompetenzzentrum für Menschen mit Essstörungen.

Erste Anzeichen sind die Fokussierung auf einzelne Lebensbereiche wie etwa Essen oder Sport. Verhaltensveränderungen, einen sozialen Rückzug oder die Vermeidung von gemeinsamen Mahlzeiten. Experten raten in diesem Fall, rasch professionelle Hilfe zu suchen.

Quelle: **Kronen Zeitung „GESUND“**

GESUND

„DEM VERGESSEN GEZIELT ENTGEGENTRITTEN“

(von Karin ROHRER-SCHAUSBERGER)

Vorsorge: Neue Online-Initiative soll Demenz ausbremsen helfen.

⇨ **Sudoku** oder Rätselausfüllen ist zu wenig. Hier werden immer die gleichen Teilbereiche des Gehirns trainiert. Es geht aber darum, alle Sinne mit einzubeziehen, unterschiedlichste Reize zu setzen und auch die Begeisterung für Neues zu wecken. Das Gehirn braucht immer wieder Impulse, um flexibel zu bleiben“, erklärt Demenztrainerin Michaela Bichler, MAS Alzheimerhilfe.

Jeder kann daran teilnehmen

Vom 1. bis 21. 9. 2022 (Weltzheimerstag) haben Demenztrainer tägliche Übungen für kluge Köpfe vorbereitet. Es gilt knifflige Denksportaufgaben, vielseitige Rätsel und herausfordernde Beispiele zu lösen, um das Gehirn zu fordern und dessen Leistung zu erhöhen. Damit wir uns wieder mehr auf uns selbst verlassen und nicht immer gleich „Dr. Google“ zu Hilfe holen.

Wieder selbst merken lernen

„Früher hatten wir die wichtigsten Telefonnummern und Daten noch im Kopf. Heute verlassen wir uns fast ausschließlich auf die Technik. Fällt diese aus, sind wir verlassen. Sie werden spüren, wie gut es sich anfühlt, wieder stärker auf die eigene Merkleistung zu setzen“, be-

tont Bichler und gibt mit der Vorstellung der Loci-Methode auch eine praktische Merktechnik ohne viel Aufwand für den Alltag mit auf den Weg. Die Strategie dabei: Das Gehirn hat Freude, sich komische Dinge zu merken.

Schwung ins Alltagsleben bringen

Neben der Faustregel „Was gut fürs Herz ist, ist gut fürs Gehirn“ empfiehlt die Demenztrainerin: Gewohntes einmal anders zu machen, wie etwa Alltagsaktivitäten mit der anderen als normal üblichen Hand auszuführen, Neues zu lernen und zu wagen, Menschen zu treffen, neugierig bleiben sowie tanzen zu gehen. Es ist wichtig, das Gehirn immer wieder zu fordern.

Quelle: **Kronen Zeitung „GESUND“**

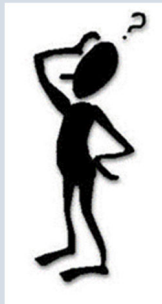
➤ AUFLÖSUNG „SUDOKU“ und „KREUZWORTRÄTSEL Seite 6 und „QUIZ“ Seite 7

1.) c) Das Giuseppe-Meazza-Stadion ist ein Fußballstadion in Mailand und wird im Volksmund San Siro genannt nach dem gleichnamigen Stadtteil - es bietet 75.817 Zuschauern Platz.

2.) d) Leonhard als Schutzpatron der Gefangenen immer mit Ketten dargestellt. Diese Ketten hat man später auch als Viehketten gedeutet, und so wurde St. Leonhard auch der Heilige für Pferde und Rinder.

3.) a) Eine erste „Weltklimakonferenz“ unter dem Dach der UNO fand von 12. bis 23. Februar 1979 in Genf statt und wurde von der Weltorganisation für Meteorologie (WMO) organisiert.

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



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

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | B | | W | | | S | |
| L | I | B | E | R | T | A | S |
| | K | A | R | | U | F | A |
| | E | L | S | B | E | T | H |
| | N | A | T | U | R | | E |
| | | T | | H | E | H | L |
| A | M | O | L | L | | E | |
| | O | N | A | | K | I | M |
| | R | | D | R | A | M | A |
| M | A | G | Y | A | R | | U |
| | | A | | S | Y | L | T |
| D | U | R | S | T | | U | |
| | O | S | T | E | R | I | A |
| | V | | A | | O | K | T |
| K | A | N | D | I | S | | E |
| | | A | | L | E | H | M |
| K | A | R | P | A | T | E | N |
| | N | B | A | | T | A | O |
| | M | E | N | U | E | T | T |

SPONSOR !

Danke für die Unterstützung von 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 <<<<<