



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

**„Der Schlaf ist für den ganzen Menschen, was das Aufziehen für die Uhr!“**

**(Arthur SCHOPPENHAUER \* 22. Februar 1788 in Danzig, † 21. September 1860 in Frankfurt am Main, war ein deutscher Philosoph und Hochschullehrer.)**

### SEPTEMBER

*Es geht bald alles auf Reisen,  
die Stimmen der Vögel werden leiser.  
Noch weht der Altweibersommer mild  
und der blaue Himmel singt.  
Der Abschied vom Sommer naht,  
und die Astarten sagen Guten Tag.*

**(Res Lio)**



**HERBSTBEGINN  
Samstag, 23. September 2023**

### GESUND

#### **„CHRONISCH KRANK - SAG ICH ES IN DER ARBEIT?“**

**(von Dr. Eva GREIL-SCHÄHS)**

**Mit Sicherheit keine einfache Entscheidung, die auch Konsequenzen hat. Diese können aber auch positiv für den Betroffenen sein.**

⇒ **Eine** chronische Erkrankung begleitet Betroffene vielfach ein Leben lang. Das stellt diese stets vor neue Herausforderungen, eine davon ist das Arbeitsleben. Es beginnt schon damit, ob ein chronisch Kranker seine Vorgesetzten oder auch Arbeitskollegen von seinem Leiden unterrichten sollte.

„**Diese** Frage bringt die Menschen oft in eine emotionale Zwickmühle“, berichtet Mag. Jürgen Holzinger, Obmann des Vereins „Chronisch Krank“. „Die Gründe, eine Krankheit zu verschweigen, sind ganz unterschiedlich. Manche haben Angst vor negativen Reaktionen oder Stigmata, manche sehen sich mit möglichen Vorurteilen konfrontiert oder fürchten einen Karriereknick.“

**Vor** allem psychische Erkrankungen sind für die Arbeitskollegen oft schwer einzuschätzen und lösen Ängste aus. „Außerdem muss man sich bewusst sein: Hat man einmal über sein Leiden gesprochen, gibt es keinen Weg zurück“, so der Experte.

(Lesen Sie weiter auf Seite 2)

**Besuchen Sie uns auch im Internet unter: [www.selbsthilfe-seelische-gesundheit.at](http://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 133 des Newsletter zu präsentieren. Vielen Dank!



SELBSTHILFE SEELISCHE GESUNDHEIT © 2023

INHALT DIESER AUSGABE

<b>„Spruch von Arthur Schoppenhauer“</b> <b>„Gedicht September“</b> <b>„Herbstbeginn 23.09.2023“</b> (Seite 1)	<b>„Kreuzworträtsel“</b> (Seite 4/5)	(Seite 9)
<b>„Chronisch krank - sag ich es in der Arbeit?“</b> (Seite 1, 2, 3)	<b>„Quiz“</b> <b>Backen „Topfenschnitten“</b> <b>„Kurz-Witz“</b> (Seite 6)	<b>„Deprimiert und mehr“</b> <b>Teil 2</b> (Seite 10/11/12)
<b>„Worte des Redakteurs“</b> <b>„Inhaltsangabe“</b> (Seite 2)	<b>„Wann Sie Pech brauchen“</b> <b>„Kurz-Witz“</b> (Seite 7)	<b>„Kurz-Witz“</b> <b>„Spruch“</b> <b>„Nächste Ausgabe“</b> <b>Auflösungen</b> <b>„Quiz“</b> <b>„Sudoku“</b> (Seite 12)
<b>„Schlagen Sie der Herbstdepression ein Schnippchen!“</b> (Seite 3)	<b>„Beiträge“</b> <b>„Spruch des Monats“</b> <b>Buchtipps „100 Resilienz Tools für den Alltag“</b> (Seite 8)	<b>Auflösung</b> <b>„Kreuzworträtsel“</b> <b>„Sponsoren“</b> <b>„Impressum“</b> (Seite 13)
<b>Eine weise Geschichte</b> <b>„Zufriedenheit“</b> <b>„Sudoku“</b> (Seite 4)	<b>Gedicht U-Bahn Karli</b> <b>„U-Bahn- und Freundschaftsmatch“</b> <b>Gedicht von Angelika Tiefengraber</b> <b>„Die Rosarote Brille“</b>	

(Fortsetzung von Seite 1 - Chronisch krank - sag ich es in der Arbeit?)

**Sich zu öffnen bietet neue Möglichkeiten**

**Doch** diese Offenheit bietet auch eine Chance, denn die eigenen Sorgen verstellen den Blick für die vielfältigen Unterstützungsmöglichkeiten, welche es für Arbeitnehmer im Berufsleben gibt. „In Österreich kann es für chronisch Kranke ein Vorteil sein, dem Kreis der sog. begünstigten Behinderten anzugehören“, macht Mag. Holzinger Mut. „Voraussetzung dafür ist ein Grad der Behinderung von mindestens 50 Prozent.“ Das wird vom Sozialministeriumsservice festgestellt.

**„Beginnend** bei Fördermöglichkeiten, einem Kündigungsschutz oder auch einem eventuellen Zusatzurlaub ist vieles möglich“, erläutert der Vereinsobmann. „Förderungen zur Eingliederung von Menschen mit Behinderungen bzw. chronischer Erkrankung in das Arbeitsleben oder für Hilfsmittel am Arbeitsplatz werden mitunter gewährt. Zusätzlich können Abgaben- und Steuervorteile in Anspruch genommen werden. Auch flexiblere Arbeitszeiten oder Home-Office, sowie eine an die chronische Erkrankung angepasste Arbeitsplatzgestaltung, beispielsweise eine spezielle » Sitzmöglichkeit, sind Optionen, welche den Arbeitsalltag wesentlich erleichtern können.“

(Lesen Sie weiter auf Seite 3)

(Fortsetzung von Seite 2 - Chronisch krank - sag ich es in der Arbeit?)

Viele Unternehmen haben bereits eine Behindertenvertrauensperson, welche sich um die Sorgen und Anliegen von Betroffenen kümmert.

„In der Praxis zeigt sich jedoch, dass die Frage, ob eine chronische Erkrankung oder Behinderung vorliegt, nicht von Bedeutung ist. Motivation und Bereitschaft, das eigene Potenzial positiv im Unternehmen einzubringen, sind wesentlich wichtigere Kriterien für einen ‚sicheren‘ Arbeitsplatz“, so Mag. Holzinger.

#### DER EXPERTE

Mag. Jürgen Holzinger  
Obmann Verein Chronisch Krank  
Unterstützung unter: [www.chronischkrank.at](http://www.chronischkrank.at)

Quelle: **Kronen Zeitung „GESUND“**

#### GESUND

### „SCHLAGEN SIE DER HERBSTDEPRESSION EIN SCHNIPPCHEN“

(von Mag. Monika KOTASEK-RISSEL)

**Jetzt nur nicht den Kopf hängen lassen. So übertauchen Sie das winterliche Stimmungstief.**

⇒ **Wenn** die Tage im Herbst und Winter kürzer und dunkler werden, gerät man leicht in eine betrübt, melancholische Stimmung. Auch Antriebslosigkeit, vermehrtes Schlafbedürfnis sowie starkes Verlangen nach Süßem und Kohlehydraten (ganz im Gegenteil zu allen anderen Formen von Depressionen!) sind typisch.

**Ärzte** sprechen dann oft von einer saisonal-abhängigen Depression (Seasonal Affective Disorder, SAD), auch als Herbst- bzw. Winterdepression bekannt. Etwa jeder zehnte Österreicher leidet daran, Frauen häufiger als Männer.

**Als** Auslöser für die Krankheit ist in erster Linie der jahreszeitlich bedingte Lichtmangel auszumachen. Der Körper schüttet dann zu wenig stimmungsaufhellendes Serotonin („Glückshormon“) aus. Hingegen produziert die Zirbeldrüse (Teil des Gehirns) mehr vom Hormon Melatonin, das Schläfrigkeit bewirkt.

**Damit** es erst gar nicht so weit kommt, helfen bereits folgende, einfache Maßnahmen:

➤ **Bewegen Sie sich** tagsüber möglichst viel

im Freien - mindestens eine halbe Stunde täglich und am besten in der Sonne! Machen Sie etwa einen Spaziergang oder treiben Sie draußen Sport.

➤ **Viel Obst und Gemüse** essen. Zudem Nahrung mit hohem Magnesiumanteil wie z. B. Bananen, Linsen, Nüsse oder Trockenfrüchte bevorzugen, da eine erhöhte Zufuhr des Mineralstoffs zur Besserung der Symptome beiträgt. Kohlenhydrathaltige Lebensmittel, wie Nudeln, Brot und Reis enthalten dafür viel Tryptophan, eine Aminosäure, die für die Produktion von Serotonin zuständig ist. Wer sich nicht vor der Waage fürchtet, darf auch hin und wieder zu Süßigkeiten greifen, weil einige ihrer Stoffe im Körper ebenfalls zu Serotonin umgebaut werden.

➤ **Setzen Sie zuhause** auf warme Töne wie Orange, Gelb und Rot. Dafür muss man nicht gleich ausmalen oder alles komplett umgestalten, bereits ein paar Accessoires (wie neue Pölster) heben oft die Stimmung.

➤ **Schaffen Sie sich** eine spezielle Tageslichtlampe an oder setzen Sie auf eine Lichttherapie unter ärztlicher Aufsicht.

**Halten** die Beschwerden trotz dieser Maßnahmen über einen Zeitraum von mehreren Wochen an, sollte man jedoch ärztlichen Rat einholen. Bei schweren Verläufen kommen mitunter Medikamente und/oder Psychotherapie zum Einsatz.

Quelle: **Kronen Zeitung „GESUND“**

**Eine weise Geschichte**

**„ZUFRIEDENHEIT“**

**Anregende Worte zum Nachdenken und zum Weiterschenken**

⇒ **Es** kamen ein paar Suchende zu einem alten Zenmeister.

**"Herr"**, fragten sie "was tust du, um glücklich und zufrieden zu sein? Wir wären auch gerne so glücklich wie du."

**Der** Alte antwortete mit mildem Lächeln: "Wenn ich liege, dann liege ich. Wenn ich aufstehe, dann stehe ich auf. Wenn ich gehe, dann gehe ich und wenn ich esse, dann esse ich."

**Die** Fragenden schauten etwas

betreten in die Runde. Einer rend Ihr aufsteht, überlegt Ihr platzte heraus: "Bitte, treibe wohin Ihr geht und während keinen Spott mit uns. Was du Ihr geht, fragt Ihr Euch, was Ihr sagst, tun wir auch. Wir schlafen, essen und gehen. Aber wir sind nicht glücklich. Was ist also dein Geheimnis?"

**Es** kam die gleiche Antwort: "Wenn ich liege, dann liege ich. Wenn ich aufstehe, dann stehe ich auf. Wenn ich gehe, dann gehe ist und wenn ich esse, dann esse ich."

**Die** Unruhe und den Unmut der Suchenden spürend, fügte der Meister nach einer Weile hinzu: "Sicher liegt auch Ihr und Ihr geht auch und Ihr esst. Aber während Ihr liegt, denkt Ihr schon ans Aufstehen. Wäh-

rend Ihr aufsteht, überlegt Ihr essen werdet. So sind Eure Gedanken ständig woanders und nicht da, wo Ihr gerade seid. In dem Schnittpunkt zwischen Vergangenheit und Zukunft findet das eigentliche Leben statt. Lasst Euch auf diesen nicht messbaren Augenblick ganz ein und Ihr habt die Chance, wirklich glücklich und zufrieden zu sein."

Wir konnten leider keinen Urheber/Verfasser/Autor finden.

Quelle: [www.lichtkreis.at](http://www.lichtkreis.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!

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

Viel Spaß beim lösen wünscht **HansiB!** ( Lösung auf Seite 12)

**„DENKSPORT“ „KREUZWORTRÄTSEL“**



**Senkrecht: 1** Teil der Verzögerungsanlage, **2** englischer Fluss zum

Wash, **3** Kurzwort: persönl. Geheimzahl, **4** Feldspat, Schmuckstein, **5** kurz für um das, **6** Buch-, Filmfigur (Harry), **7** Stück für neun Instrumente, **8** Hartgummi, **9** engl.: laufen, **10** Vorname d. Schauspielerin Bergmann ♣, **11** Kernkraftwerk, **12** Lärm, Radau, **13** finn. Hafenstadt, **14** ugs.: schnell, **15** modernes Singspiel, **16** lat. Name des Odysseus, **17** elektr. Schalteinrichtung,

**18** Mitteilung d. Weggangs, **19** Fauna, **20** Abk.: Licentiat, **21** Wermutschnaps, **22** ugs.: Straßenbahn, **23** Gestalt aus 1001 Nacht (2 Wörter), **24** Schneckenlinie, **25** Geldwechsel (frz.), **26** Agitator, **27** Landesspr.: europ. Staat, **28** Teil von Turbomotoren, **29** best. Artikel, **30** Abk.: Variante

**Waagrecht:** **1** Larve des Schmetterlings, **2** Staat in Afrika, **3** Stadt in Kanada, **4** färbig, **5** prüfen, **6** Fluss in Afrika, **7** engl. Kf. f. e. EDV-Begriff, **8** Jägerspr.: fressen, **9** Kf.: Raummeter, **10** Erholungsstätte an einem Gewässer, **11** Gestalt der germ. Sage, **12** veraltet: Staatsvermögen, **13** Haltung (frz.), **14** Siedlung d. Turkvölker, **15** Vorname d. Schauspielers Douglas ⚔, **16** Zitrusfrucht, **17** engl. Kurzform: mitteleurop. Zeit, **18** Hof um e. Lichtquelle, **19** Spaltwerkzeug, **20** Affenart, **21** in der Nähe von, **22** Singvogel, **23** Gesangsstimme, **24** Scharfrichtergerät, **25** Singvogel, **26** Schmucksteinnachahmung, **27** Stein im Adler, **28** Theke, **29** feierlicher Empfang, **30** US-Bundesstaat, **31** int. Kfz.-Z- Nicaragua, **32** Stadt in Belgien, **33** Sohn Adams (A. T.), **34** Sinnesorgan, **35** Hauptstadt von Simbabwe

	1				2			3					
	1	4	5	6			7			8	9	10	11
	3					12				4			
	5									13 6			
7						8						9	
	10		14							11		15	
12						13							
	14	16								15		17	
16											17		
										18			
	18 19										20		
	21												
22					20				21		22 23	23	24
			24		25	26			27				
	25								26			28	
					27						28		
29		29							30		30		
	31				32						33		
	34								35				



Viel Spaß beim lösen wünscht **HansiB!** ( Lösung auf Seite 13 )





- 1.) Einen freiwilligen Verzicht auf etwas nennt man. . . ?  
α) Absorption, b.) Abszess, c.) Absence, d.) Abstinenz
  - 2.) Was ist die offizielle Korbhöhe beim Basketball?  
a) 1,55 m, b.) 2,05 m, c.) 2,55 m, d.) 3,05 m
  - 3.) Woher stammt der Vorläufer des Spiels „Mensch ärgere Dich nicht“?  
a) China, b.) Indien, c.) Schweden, d.) Italien
- Viel Spaß beim Lösen wünscht **HansiB!** ( Lösungen auf Seite 12 )

**BACKEN „TOPFENSCHNITTEN“**

**Zutaten:** 5 Stk. Dotter, 250 g Staubzucker, 125 ml Öl, 125 ml Wasser, 5 Stk. Eiklar, 1 Pk. Backpulver, 200 g Mehl

**Zutaten für die Creme:** 2 Pk. Qimiq, 100 g Staubzucker, 100 g Früchte nach Saison, 1 Pk. Topfen (fein), 100 ml Schlagobers

**Zubereitung:**

- 1.) Dotter, Zucker, Öl und Wasser in einer Schüssel schaumig rühren. Eiklar zu Schnee schlagen. Mehl mit Backpulver vermischen und abwechselnd den Eischnee und das Mehl unterheben.
- 2.) Die Masse auf ein eingefettetes und bemehltes Backblech streichen. Bei 200°C ca. 35 Min. backen.
- 3.) Für die Creme das Qimiq, Topfen, Schlagobers und Zucker in einer Schüssel mit dem Mixer verrühren. Sorgfältig die Früchte unterrühren.
- 4.) Den fertig gebackenen Teig auskühlen lassen und in der Mitte (der Breite nach) durchschneiden. Einen Teil mit Marillenmarmelade bestreichen, danach die Creme verteilen und den zweiten Teil drauf setzen. Mit Staubzucker bestreuen



**Tipps zum Rezept**

Zur Fülle kann 200g Vanillepudding hinzugefügt werden für einen noch besseren Geschmack

Gutes Gelingen wünscht **HansiB!**



Ein Mann geht zum Arzt:

Patient: „Herr Doktor, ich weiß jetzt echt nicht was ich noch machen soll. Ich huste die ganze Zeit. Ich habe auch so ein Kratzen im Hals und kann nicht so gut atmen.“

Doktor: Rauchen Sie?

Patient: Ja wie verrückt, aber es hilft nicht.

**GESUND**

**„WANN SIE PECH  
BRAUCHEN“**

(von Dr. med. Wolfgang EXEL)

**Im Herbst droht Hobbysportlern erhöhtes Verletzungsrisiko für Schultern, Arme und Beine - die Einhaltung einer einfachen Regel ist dann als Erste Hilfe unverzichtbar, wie unser Experte dringend rät.**

⇒ **Ein** schöner Herbst lockt unzählige Wanderer in die Berge. Letzte Ausflüge mit dem Mountainbike stehen auf dem Programm, Jogger, Fußballspieler und viele andere Freizeitsportler lassen sich von kühleren Temperaturen nicht bremsen. Doch rasch ist es passiert: Feuchtigkeit macht den Boden zur Rutschbahn, ein falscher Schritt, eine unvorsichtige Drehung rühren zu mitunter argen Verletzungen.

**Daher** sehen Fachärzte wie Prim. Univ.-Doz. Dr. Thomas Müllner gerade um diese Zeit besonders viele sportliche Unfallopfer: „Meistens durch Umknicken und Stürze. Die Palette der Blessuren reicht von Knöchelverstauchungen mit Bänderissen über Armbrüche und Meniskus- sowie Muskelfaserrisse bis zu schweren Schulterverletzungen wie z. B. Armbrüche oder Risse der Rotatorenmanschette.

**Letztere** erleidet man vor allem durch versuchtes Abstützen bei

einem Sturz. Das betrifft etwa Fußballer, Biker und Wanderer.“

**Wie man durch Soforthilfe den Schaden begrenzt**

**Stecken** Sie den Schmerz niemals heldenhaft weg! Als Soforthilfe wenden Sie unbedingt die aus dem Leistungssport bekannte PECH-Regel an. Prim. Müllner: „Nach Zerrungen, Prellungen oder lädierten Bändern reduziert man damit Schwellungen und begrenzt den Schaden. Ich darf kurz erläutern:

**P = Pause:** Verletzte Gliedmaßen sofort ruhigstellen

**E = Eis:** Die betroffene Stelle mit Eis (nie direkt auf die Haut legen!) oder kalten Umschlägen kühlen, um die Blutgefäße zu verengen.

**C = Compression:** Einen Druckverband mit mäßiger Spannung direkt über der kalten Kompresse anlegen.

**H = Hoch:** Sind Knie oder Knöchel verletzt, das Bein rasch in Hochlage bringen. Dadurch sammelt sich weniger Blut an und wirkt einer starken Schwellung entgegen.“

**In** der Apotheke findet man zahlreiche hilfreiche Produkte für Kühlung, Schmerzhinderung und schnelleren Heilungsverlauf. Allerdings sollte nie auf eine ärztliche Diagnose verzichtet werden! Nicht alles heilt nämlich von alleine, wie Dr. Müllner warnt: „Kleinere Verletzungen erfordern zwar oft nur die Einhaltung der

PECH-Regel. Wenngleich ich unbedingt zur Geduld rate - nicht zu früh wieder belasten!

**Wann die Schulter doch operiert werden muss**

**Aber** ein Riss der Rotatorenmanschette bildet sich nicht von selbst wieder zurück! Diese Verletzung sollte möglichst bald operiert werden, um die Schulter jemals wieder schmerzfrei belasten zu können. Nach diesem Eingriff muss man nicht mehr lange leiden: Wir praktizieren bei dafür geeigneten Patienten eine sehr erfolgreiche Technik, bei der durchs „Schlüsselloch“ die Sehnen wieder refixiert werden“, schildert Prim. Müllner. Auch der Kreuzbandriss sollte - wie neue Studien gezeigt haben, bei sportlich aktiven Patienten auf alle Fälle operativ behandelt werden.

**Sehnenrisse** oder andere Schäden an Gelenken und Muskeln beurteilen Fachärzte mit Hilfe von diagnostischen Methoden wie Röntgen, MRT oder Ultraschall. Dr. Müllner: „Oberstes Ziel jeder Behandlung ist der größtmögliche Erhalt der betroffenen Strukturen (Beispiel Meniskus), um Dauerschäden wie vorzeitiger Arthrose vorzubeugen. Wer sich einer genau abgestimmten Therapie unterzieht, wird bald wieder schwerdefrei sporteln können.“

Quelle: **Kronen Zeitung „GESUND“**



Esse nicht so viel Kuchen. Warum? Meine Großmutter ist 95 geworden. Wegen dem Kuchenessen?

Nein, weil sie sich aus fremden Angelegenheiten rausgehalten hat.



### „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](mailto:office@selbsthilfe-seelische-gesundheit.at)

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

### Spruch des Monats

**„Setz die Perücken auf von Millionen Locken, setz deinen Fuß auf ellenhohe Socken, du bleibst doch immer, was du bist..“**

**(Johann Wolfgang von GOETHE)**

### BUCHTIPP

#### „100 RESILIENZ TOOLS FÜR DEN ALLTAG“

Einfach und effektiv innere Stärke,  
psychische Widerstandskraft und Stressresistenz trainieren

**(Caroline LANZINGER)**

ISBN: 978-94-036-8594-6 - Bookmundo Direct Verlag

Private oder berufliche Themen belasten dich und kosten regelmäßig Kraft und Nerven? Misserfolge, Konflikte und Schwierigkeiten rauben dir immer wieder kostbare Energie? Dein Stresspegel steigt wieder und wieder rapide an und du bist häufig gereizt *und* genervt? Manchmal hast du das Gefühl, die Macht über dein Leben verloren zu haben und fragst dich, wie es weitergehen soll? Das muss nicht sein: Du hast jetzt die Möglichkeit, das zu ändern! Dieses Buch unterstützt dich dabei. Dieser praktische Ratgeber vermittelt dir, wie du anhand von einfachen Resilienz-Hilfsmitteln mental stärker werden und besser mit Stress und Überforderung umgehen kannst. Die Resilienz-Tools können kinderleicht in den Alltag integriert werden. Starte jetzt mit deinem Resilienz Training! Denn als Mensch mit einer stark ausgeprägten Resilienz fühlst du dich selbstbewusst, gelassen und zuversichtlich. Dadurch bist du unerschütterlich und nimmst jede Herausforderung mit Leichtigkeit, Lebenskraft und Freude an.

Zum Autorin: **Caroline LANZINGER** Die Autorin (Jahrgang 1988) beschäftigte sich in ihrem Psychologie-Studium intensiv damit, wie Menschen ihre Resilienz im Alltag einfach und effektiv stärken können. Bei ihrer Arbeit in einer Klinik betreut sie Menschen in persönlichen Krisensituationen und mit schweren Schicksalsschlägen. Dabei beobachtet sie, dass diejenigen mit einer stärker ausgeprägten Resilienz schwierige Herausforderungen deutlich besser meistern: Sie nehmen ihre missliche Situation an, sind selbstbewusster und zuversichtlicher. Als berufstätige Mutter eines kleinen Sohnes weiß sie, dass eine starke psychische Widerstandskraft auch im Familienalltag weiterhilft und Gelassenheit, Leichtigkeit und Stressresistenz fördert. So ist die Idee zu diesem Buch aus der Praxis und im Austausch mit Expert\*innen und Patient\*innen heraus entstanden. Die Autorin möchte mit den vorgestellten praktischen Tools möglichst viele Menschen dabei unterstützen, unerschütterlich zu werden und glücklicher durchs Leben zu gehen.





### **U-BAUHN- UND FREINDSCHAFTSMATCH**

*Fia kla, groß, oid,  
jung, stoak und schlaunk,  
fia olle z'saumm',  
gibt's heit an Schwaunk.*

*Jo olle z'saumm,  
so renn'ma 'noch  
an rundn Ding –  
a Fuaßboi g'naunnt.*

*Im Freindschaftsspü,  
do spiat ma"voi:  
Fia olle zäht  
des Maunschoftsgoi.*

*Am Fuaßboiföd,  
„a Mitanaund",  
des gibt uns oin  
des Glick bekaunnt.*

*A Match, zagt a  
Den Oitog vua,  
jedn Madl  
und jedn Bua:*

*Heit' wiad dazöht  
vom Fuaßboiföd,  
heit gibt's a Match  
Moi mitanaund'.*

*A Fuaßboi zagt  
uns „U-Bahnleit":  
Geh Leid'In, gebts  
Eich do'de Haund;*

*Gemeinsam wiad  
im Heazn g'spiat:  
„A Heaznsfreid" –  
De hot si'g'riat.*

*So is'de Point  
Dea Fuaßboig'schicht:  
„Kollegn, huachts  
auf des Gedicht".*

*A Heaznsfreid,  
aun jedn Tog,  
des is' doch des,  
des jeda mog.*

**(U-Bahn Karli)**

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

### **DIE ROSAROTE BRILLE**

*Mein ernster Wille  
ist die rosarote Brille.  
Dann wäre die Welt so,  
wie sie mir gefällt.  
Angefangen von der rosa Nase  
bis zur rosa Blumenvase.*

*Besitzt Du sie nur,  
ist sie heil, die Natur.  
Wie ich das hasse,  
Abgase vor der Nase,  
sagt der Mann  
von nebenan.*

*Ein großes Problem erscheint klein  
im rosaroten Schein.*

*Realismus wünschen sich die Leute,  
sonst wird man leichte Beute.  
Wer den idealen Partner sucht  
und das rosa Stück verflucht,  
der sei gewarnt,  
es ist besser, wenn man sich tarnt.*

*Anstelle von Verstand und Wille  
besitz ich lieber so ne Brille,  
die mein Gegenüber in rosa Licht taucht,  
das ist alles, was man braucht,  
um abzuheben - und richtig Gas zu geben.*

*Ich lebe lieber im rosaroten Licht,  
denn da sieht man viele Dinge nicht.  
Ist verstellt der Blick,  
wird der Partner richtig schickt  
Man verzeiht so manchen Tick  
und verhilft sich so zum Glück.*

*Nimmst Du erst Mal ab die Brille,  
entpuppt sich einiges als ungeliebte Hülle.  
Doch das ist wahrlich nicht mein Wille! –  
„Nur für ein paar Tage wäre er fein!  
Der rosaroten Brille Schein!"*

**(Angelika TIEFENGRABER)**

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

**„DEPRIMIERT - UND MEHR“ Teil 2**

**ACHTUNG: KEIN APPETIT**

**Marco Schmitz**, 38 Jahre alt, geschieden, ein Sohn, Verwaltungsangestellter; bisher zwei depressive Episoden.

„**Lukas** scheint ja wohl ganz nach Dir zu geraten!“ Silke hat das am Wochenende wieder einmal in diesem gehässigen Ton gesagt, als wir wegen Schulangelegenheiten miteinander telefonieren mussten. Lukas ist jetzt dreizehn. Da sind Jungen nun einmal schwer zugänglich, aber sie macht mir einen Vorwurf daraus.

In meinen Gedanken bin ich ganz woanders, als mein Chef hereinspaziert: „Herr Schmitz, das Regierungspräsidium fordert von mir eine Stellungnahme bis Ende der Woche. Bitte stellen Sie mir alle wichtigen Unterlagen zusammen.“ Wie stellt der Herr sich das denn vor? Ich weiß schon so nicht, wie ich diesen Aktenstapel auf meinem Schreibtisch schaffen soll, während meine Kollegin weiterhin krankgeschrieben ist. Seit drei Wochen mache ich fast jeden Tag Überstunden, und abends bin ich dann zu müde, um mich noch zu irgendetwas aufzuraffen. Ein paar Flaschen Bier, und ich schlafe vor dem Fernseher ein.

**Jetzt** lese ich bereits zum dritten Mal dasselbe Schreiben und kann mich einfach nicht darauf konzentrieren. Die Kollegen fragen, ob ich in die Kantine mitkomme, aber ich habe nicht den geringsten Appetit.

**Noch** während ich dankend ablehne, fällt es mir auf: In der Kur nach meiner zweiten depressiven Phase habe ich gelernt, dass es für mich ein wichtiges Warnsignal ist, wenn ich den Appetit und die Konzentrationsfähigkeit verliere. Ich weiß, jetzt muss ich wirklich kürzertreten, sonst überrollt mich die nächste depressive Welle.

**Wichtig zu wissen:**

**Mit** dem Begriff der „Selbstwirksamkeitserwartung“ wird die Überzeugung beschrieben, mit den eigenen Fähigkeiten eine Situation gestalten zu können. Die Verbesserung dieser Selbstwirksamkeitserwartung ist ein zentrales Wirkprinzip bei Psychotherapien. „Wie kann ich mir selbst helfen?“, ist daher eine der ersten Fragen, wenn sich eine Krise ankündigt. Allerdings sollte auch die Frage, wo der oder die Betroffene sich Hilfe holen kann, wenn er oder sie allein nicht zurechtkommt, geklärt sein. Für viele ist der Hausarzt oder die Hausärztin die erste Anlaufstelle.

➤ **Wenn Sie in einer ähnlichen Situation sind: Krisenmanagement**

**Das** Harburger Bündnis gegen Depression hat gemeinsam mit Betroffenen einen Krisen- und Notfallplan entwickelt. Dieser soll dazu anregen, auf persönlichen Erfahrungen und Bedürfnissen aufbauend einen eigenen „Krisenmanagement-Plan“ zu entwerfen. Er basiert auf Erfahrungen von Mitgliedern einer Selbsthilfegruppe und besteht aus mehreren, sich ergänzenden Teilen:

**A Frühsymptome**

Wie erkenne ich rechtzeitig, dass ich in eine seelische Krise gerate? Was kann ich vorbeugend tun?

**B Krisenplan**

Wie kann ich mir selbst helfen?

**C Notfallplan**

Wie kann ich mir Hilfe holen, wenn ich es allein nicht mehr schaffe?

Ein in enger Anlehnung daran entwickeltes Formular für Sie zum Ausfüllen finden Sie auf den nächsten Seiten. Erstellen Sie Ihren persönlichen Krisen- und Notfallplan am besten in entspannter Situation und überprüfen Sie ihn in regelmäßigen Abständen.

**PERSÖNLICHER KRISEN- UND NOTFALLPLAN**

**Frühsymptome**

Häufige Frühsymptome sind Schlafstörungen, Konzentrationsstörungen, Unruhe und Reizbarkeit.





> AUFLÖSUNG „KREUZWORTRÄTSEL Seite 5



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

**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](mailto:office@selbsthilfe-seelische-gesundheit.at)

Webseite: [www.selbsthilfe-seelische-gesundheit.at](http://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](http://www.selbsthilfe-seelische-gesundheit.at/newsletter.php) <<<<