



Psychische Belastung – Seelische Gesundheit

Selbsthilfe im Mittelpunkt



Johann BAUER steht gerne mit Rat und Tat zur Verfügung, wenn Sie mit seelischen Verletzungen, Enttäuschungen, Angst, Panik, Depressionen, Mobbing, Beziehungs- oder anderen Problemen in Berührung kommen und Hilfe suchen.

Selbst seit 38 Jahren Betroffener einer psychischen Erkrankung (Depression, Angst, Panik und Alkoholerkrankung) weiß ich wovon ich spreche.

Mein letzter Psychiatrieaufenthalt war von 2007–2008, seither bin ich in therapeutischer und fachärztlicher Behandlung. Heute weiß ich, dass ich seit einem traumatischen Erlebnis, im Alter von 27 Jahren, an einer psychischen Erkrankung leide. Der Weg von 2007 bis heute war steinig und hart. Rückblickend kann ich sagen, dass ich das ohne Hilfe von Psychotherapie und Psychiater nicht geschafft hätte. Wenn ich die Hilfe von Profis früher in Anspruch genommen hätte, wäre mir vielleicht einiges erspart geblieben.

Daher lautet meine Botschaft an alle da draußen: *Es lohnt sich zu kämpfen und es gibt, aus jedem noch so tiefen Tal, einen Weg nach oben.*

Allein in Niederösterreich leiden mehr als 150.000 Menschen an einer psychischen Erkrankung (Depression, Angst, Panik, Alkoholerkrankung, Erschöpfung, ...). Die Dunkelziffer liegt aber bei etwa 300.000 Menschen.

Erkennungsmerkmale von Depression sind: Interesslosigkeit, Freudlosigkeit bei sonst angenehmen Ereignissen, Schwunglosigkeit, bleierne Müdigkeit, innere Unruhe, fehlendes Selbstvertrauen/Selbstwertgefühl, verminderte Konzentrationsfähigkeit,

starke Grübelneigung, Unsicherheit beim Treffen von Entscheidungen, starke Schuldgefühle, vermehrte Selbstkritik, negative Zukunftsperspektiven, Hoffnungslosigkeit, Schlafstörungen, Appetitlosigkeit, tiefe Verzweiflung, Todesgedanken.

„Wenn man mit allem abschließen möchte.“

Suizidprävention ist enorm wichtig. Das weiß ich aus eigener, leidvoller Erfahrung. Ich habe zwei Suizidversuche hinter mir und bin froh, dass ich noch am Leben bin! Auch wenn es heute noch oft schwer ist: Es gibt so viele schöne Momente, die ich keinesfalls missen möchte.

Ich habe eine neue Lebensaufgabe durch meine Arbeit in der Selbsthilfe gefunden. Diese gibt meinem Leben Struktur und hilft mir den Alltag zu meistern. Dank einer Psychotherapie, sowie einer medikamentösen Therapie, habe ich meine Krisen überwunden und kann mich neuen Herausforderungen stellen. Ich möchte allen, die sich mit Suizidgedanken tragen, sagen: *Man muss nicht diesen Weg gehen. Es gibt immer einen Ausweg! Es geht immer weiter! Das ist auch der Grund, warum ich in der Selbsthilfe tätig bin.*

Eine schwere Kindheit ... und Jugend

Schulden und Beziehungsbrüche

Der erste Suizidversuch

Tod der Mutter

Berufliches Auf und Ab und eine neue Beziehung

Bekanntschaft mit dem Alkohol

Ganz unten – der zweite Suizidversuch

Der Weg in ein neues Leben

Durch die Einnahme von Medikamenten und Besuchen bei Facharzt und Psychotherapeutin habe ich nach einigen Tiefs und Hochs den Weg zurück ins Leben geschafft. Auch wenn dieser Weg schwierig war. Ich musste wieder von vorne beginnen, Vertrauen in die Menschen und das Leben aufzubauen.

So viele Menschen leiden an Depression. Oft leiden sie im Stillen und ohne fachgerechter Unterstützung. Dabei ist Depression gut behandelbar. Und das ist besonders wichtig, wenn man bedenkt: Es gibt fast dreimal so viele Menschen die Suizid (2016: 1.204) verüben, wie Verkehrstote (2016: 432).

Es ist wichtig, dass die Menschen wissen, dass es Hilfe gibt!

Ich entwickelte meine eigene Lebensphilosophie, mit der ich mir meinen Weg „pflastere“. Denn ohne Weg gibt es keine Fort-Bewegung! Ich habe erkannt, wie wichtig es ist eine Struktur zu finden, an der ich mich anhalten kann. Der wichtigste Punkt meiner Lebensphilosophie ist daher: Bereits in der Früh beim Aufstehen mein Befinden checken und entsprechend meinen Tagesablauf zurechtlegen. Ich mache eine Gesprächstherapie, suche die Unterstützung von Fachärzten und finde große Hilfe und Unterstützung in der Selbsthilfe. Der Besuch von Selbsthilfegruppen ist und war für mich enorm wichtig: Denn unter Betroffenen, die einen verstehen, kann man sich gut aussprechen.

Zu meinen „Pflastersteinen“ gehören aber auch: Musik, regelmäßiges Nordic Walking, Gartenarbeit, Lesen, Computer/Internet und meine Arbeit in der Selbsthilfe. Wenn ich anderen helfen kann, helfe ich mir selbst.

Heute habe ich ein gutes Verhältnis zu meiner Familie sowie zu meiner ehemaligen Lebensgefährtin. Meine Kinder Marcel und Michelle sind ein fixer Bestandteil meines Lebens geworden – und meine wichtigsten „Therapeuten“. Ich bin zweifacher Großvater und sehr dankbar, dass ich das alles noch erleben darf. Ich bin mit meinem Leben sehr glücklich, obwohl es mir finanziell lange nicht sehr gut ging.

Mit positiven Gedanken schaffe ich alles. Ich habe sehr viel Energie in mir, die ich – im Sinne der Selbsthilfe – an andere innerhalb der Selbsthilfegruppe weitergeben möchte.

Heute leite ich 3 Selbsthilfegruppen für seelische Gesundheit (*SHG Wolkenlos Horn, SHG Waidhofen/Thaya und SHG Seele in Not Hollabrunn*), bin ausgebildeter und Zertifizierter „EX-IN“ Genesungsbegleiter (*Experte durch eigene Erfahrung*) und Obmann des

Vereins Hilfe zur Selbsthilfe für seelische Gesundheit – HSSG Landesverband NÖ.

Der HSSG steht allen Betroffenen zur Verfügung.

Wir betreuen rund 68 Gruppen in Niederösterreich zu allen Themen rund um die seelische Gesundheit (Depressionen, Angst- und Panikerkrankungen, Mobbing und viele andere Bereiche, in denen die Seele leidet). Mit unserem Motto: **„Wir möchten, dass es DIR gut geht!“**, sehen wir uns – durch den erfolgreichen Umgang mit der eigenen Betroffenheit – als Begleiter für andere Menschen, auf dem Weg zur Verbesserung ihrer Lebensqualität und ihres psychischen Wohlbefindens. Zu den verschiedensten Thematiken gibt es Selbsthilfegruppen in vielen Orten Niederösterreichs. Die Teilnahme daran ist an keine Kosten gebunden.

Rufen Sie uns an, schreiben Sie uns oder besuchen Sie uns im Internet:

Hilfe zur Selbsthilfe für seelische Gesundheit HSSG Landesverband NÖ

Johann BAUER (Obmann)

0664 / 40 40 541 oder 0664 / 270 16 00

johann.bauer@hssg.at

www.hssg.at