



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

*„Über Rosen lässt sich dichten,  
in die Äpfel muss man beißen!“*

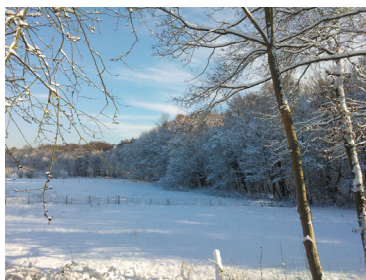
(Johann Wolfgang GOETHE, ab 1782 von GOETHE, \* 28. August 1749 in Frankfurt am Main, † 22. März 1832 in Weimar, war ein deutscher Dichter und Naturforscher. Er gilt als einer der bedeutendsten Schöpfer deutschsprachiger Dichtung.)

### JÄNNER

*Das Jahr geht an mit weißer Pracht.  
Drei König stapfen durch die Nacht.  
Das Rehlein scharrt den harten Grund,  
klar ziehn die Stern in ernster Rund.  
Der Weg verweht, das Haus so still,  
der Bauer liest in der Postill,  
der Ofen singt, die Stund vergeht,  
nur sacht! Wir kommen nie zu spät.*

*Um Fabian, Sebastian  
hebt neu der Baum zu saften an,  
und an dem Tag von Pauls Bekehr  
ist halb der Winter, hin und her.*

**(Josef Weinheber)**



*Alles Gute, viel Erfolg und  
Gesundheit für das  
Neue Jahr 2022  
wünscht  
Johann Bauer*

### GESUND

**„ABHÄNGIGKEIT IST KEINE FRAGE DES MILIEUS“  
(von Dr.<sup>in</sup> Eva GREIL-SCHÄHS)**

**Veränderungen im Suchtverhalten der Österreicher unter der Lupe.**

⇒ **Die** Zeiten ändern sich - und mit ihnen auch die Abhängigkeiten und Süchte der Menschen. Auffallend ist vor allem, dass mittlerweile alle Schichten der Gesellschaft betroffen sind. „Nehmen wir als Beispiel die Droge Kokain, die derzeit wieder weit verbreitet ist“, (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 113 des Newsletter zu präsentieren. Vielen Dank!



**SELBSTHILFE SEELISCHE GESUNDHEIT © 2021**

**INHALT DIESER AUSGABE**

**„Spruch von  
Johann Wolfgang GOETHE“  
Gedicht „Es wird Herbst“  
„Herbstbeginn 23.09.2021“**

(Seite 1)

**„Abhängigkeit ist keine Frage  
des Milieus“**

(Seite 1, 2, 3)

**„Worte des Redakteurs“  
„Inhaltsangabe“**

(Seite 2)

**„Stress macht Haare Grau!“**

(Seite 3)

**„2021 - Ein weiteres Jahr  
mit Corona“  
„Arme Leute“**

(Seite 4)

**„Kreuzwörtertsel“  
„Sudoku“**

(Seite 5)

**„Quiz“**

**„Starke Muskeln auch mit  
40+“**

(Seite 6)

**Backen „Schaumrollen“  
„Spruch des Monats“**

**„Beiträge“**

(Seite 7)

**Buchtipps „Wahnsinn um drei  
Ecken“**

**Gedicht U-Bahn Karli  
„Mein einziges Wien“  
Gedicht von**

**Angelika Tiefengraber  
„Dazuaghean“**

(Seite 8)

**„SUIZID“ - Teil 3**

(Seite 9,10,11)

**„Zahl des Monats 258“  
„Suizidrate in Pandemie um  
vier Prozent gesunken“**

**„Kurz-Witz“**

**„Spruch“**

(Seite 11)

**„Alkohol ist immer  
ein Brenner“**

**„Wussten Sie, dass Alzheimer  
und Demenz nicht  
dasselbe ist?“**

**„Nächste Ausgabe“**

(Seite 12)

**Auflösungen**

**„Sudoku“**

**„Quiz“**

**„Sponsoren“**

**„Impressum“**

(Seite 13)

(Fortsetzung von Seite 1 - Abhängigkeit ist keine Frage des Milieus!)

erklärt der Suchtexperte Prim. Univ.-Prof. Dr. Michael Musalek, ärztlicher Leiter des Anton Proksch Instituts Wien. „Zählte man früher vielfach Künstler oder Musiker zu den Konsumenten, zieht sich die Abhängigkeit heute durch alle (Berufs)gruppen. Das weiße Pulver wird überdies von vielen verharmlost.

**Zur** Alltagsdroge Zigarette hingegen greifen immer weniger (junge) Menschen, auch weil der blaue Dunst nun in öffentlichen Räumen und der Gastronomie verboten wurde. Unter anderem haben strengere Alkoholabgabegesetze in Supermärkten und Lokalen ebenfalls zu einem Rückgang der massiven Trunkenheitsvorfälle („Komasaufen“) unter Jugendlichen geführt. Ebenso lassen sich beim klassischen Glücksspiel Rückgänge verzeichnen, eventuell auch, weil Automaten aus Bars o. ä. verbannt werden.

**„Je** leichter eine Droge verfügbar ist, desto mehr Menschen werden von ihr abhängig - eine eiserne Regel“, so der Psychiater. „Deshalb erleben wir auch einen Aufwind im so genannten Alltagsdoping. Das beginnt schon damit, dass Betroffene ohne konkrete

(Lesen Sie weiter auf Seite 3)

(Fortsetzung von Seite 2 - Abhängigkeit ist keine Frage des Milieus!)

Ursache Schmerzmittel einnehmen, um etwa einen Skitag durchzustehen. Oder manche brauchen Aufputzmittel zur Leistungssteigerung im Job. Wie viele in dieser Weise Medikamentenabhängige es wirklich gibt, weiß man nicht.“

**Schnelle** Verfügbarkeit lässt auch die Abhängigen im „Online“-Bereich ansteigen. Dazu zählen Glücksspiel, Gaming (z. B. „Fortnite“) und Social Media (Facebook, Instagram und Co.). Weitere stoffungebundene Süchte, die durch das Internet stark angefacht werden, sind Kauf- und Sexsucht (Pornografie). Auch die Arbeitssucht wird immer mehr zum Thema, ebenfalls „unterstützt“ durch die ständige Erreichbarkeit in der heutigen modernen Welt. „Es gibt aber gerade hier wiederum zahlreiche Gegenbewegungen unter den jungen Menschen. Diese gestalten ihr Leben bewusst ohne Handy und wollen zurück zur Natur“, führt Prim. Musalek aus. „Natürlich dienen gerade beim Medienkonsum die Eltern stets als Vorbild. Ein Kind wird immer lieber mit Papa und Mama spielen, diese sollten also nicht selbst ständig nur am Smartphone hängen.“

**Moderne** Therapieprogramme für Abhängige verschiedenster Süchte haben sich in den vergangenen Jahren stark verändert. „Das beginnt schon mit der Aufmerksamkeit: Noch vor wenigen Jahrzehnten schwieg man das Thema Drogen tot, heute wird es in der Öffentlichkeit deutlich wahrgenommen“, so der Psychiater. „Unser Orpheus-Programm setzt außerdem neue Akzente in der Suchtbekämpfung. Da der reine, alleinige Verzicht auf Suchtmittel schwer fällt, heißt es, diese Bereiche des Lebens mit schöneren Aktivitäten (Musik, Sport etc.) zu füllen. Nur Ersatz reicht hier nicht aus, es muss ein besseres Angebot erfolgen. So gelingt die Therapie ohne Verbote.“

Quelle: **Kronen Zeitung „GESUND“**

## **GESUND**

### **„STRESS MACHT HAARE GRAU!“ (von Dr. med. Wolfgang EXEL)**

**Zwar wurde der Test nur an Mäusen durchgeführt, er hat aber dennoch Aussagekraft auch für Menschen.**

⇒ **Dass** Menschen über Nacht graue Haare bekommen können, wenn ihnen etwas Schreckliches passiert ist, haben die meisten von uns schon irgendwo gehört oder gelesen. Dass es stimmt, glauben vermutlich nur wenige. Nun ist allerdings der wissenschaftliche Beweis gelungen!

**Forscher** der berühmten Harvard Universität in Boston (USA) hatten sich dieses Mythos angenommen und im Tierversuch überprüft, ob daran etwas Wahres sein könnte. Und wirklich: Bei Mäusen führte akuter Stress tatsächlich zum Ergrauen der Haare innerhalb kürzester Zeit!

**Zunächst** lagen die Wissenschaftler falsch, als sie eine Attacke des Immunsystems auf jene Zellen vermuteten, die das farbgebende Pigment erzeugen - gestresste Mäuse bekamen ohne entsprechende Immunzellen ein fast weißes Fell. Das Stresshormon Cortisol erwies sich ebenfalls als schuldlos.

**Fündig** wurden die Gelehrten bei der Untersuchung des unbewussten (= vegetativen) Nervensystems. Dieses besteht aus den Anteilen Sympathikus und Parasympathikus, die einander im gesunden Organismus perfekt ergänzen. Doch unter Stress zeigte sich, dass Pigmentstammzellen in den Haarfollikeln (= Wurzeln) empfänglich für Signale des sympathischen Nervensystems sind.

**Durch** den bei Anspannung vermehrt ausgeschütteten Botenstoff Noradrenalin wurden die normalerweise meistens ruhenden Stammzellen massiv aktiviert. Ähnlich wie durch das eng verwandte Adrenalin. Die Reifung der Melanin-Zellen erfolgte enorm beschleunigt. Sie starben bald ab. Nach kurzer Zeit blieben keine Stammzellen zur Bildung neuer Melanin-Zellen mehr übrig: Alle nachwachsenden Haare waren daher farblos.

**Nun** nimmt man an, dass dieser Vorgang auch bei uns Menschen stattfindet. Ein neuer Ansatz für die vielen Auswirkungen von Stress auf die meisten Lebewesen, also auch auf uns. Ein Grund mehr, Stress tunlichst zu vermeiden. Wenn das immer so einfach wäre . . .

Quelle: **Kronen Zeitung „GESUND“**

**„2021 EIN WEITERES JAHR  
MIT CORONA“  
(von Johann BAUER)**

⇒ **Das** Jahr 2021 begann wie das Jahr 2020 geendet hatte, mit einem Lockdown bis 02.05.2021! Auch mein Wunsch eines „NORMALEN“ Leben für 2021 ging nicht in Erfüllung. Es gab weiterhin kein Hände schütteln und auch die für mich so wichtige Umarmung gab es weiterhin nicht.

Das Jahr 2021 hat nicht nur mir, sondern auch uns allen wieder sehr viel abverlangt. Die Corona-Pandemie hat die Welt in Atem gehalten und tut es weiterhin immer noch, es gab wieder viele Schicksalsschläge, und hat das Jahr wieder besonders schwierig gemacht.

Mit ging es zwar zu Jahresbeginn wieder besser und es verlief alles relativ gut. Doch je

länger der Lockdown dauerte, verloren. Es ging mir überhaupt nicht gut, die schlechte Stimmung und die Müdigkeit, die blieb bei mir in weiterer Folge nicht ohne Spuren. Ich kämpfte ich sei gelähmt, konnte ich nun nicht nur mit den Corona-Nebenerscheinungen sondern auch wieder mit dem schwarzen Hund, der wieder die Maschinerie (schlechte Gedanken) in meinem Gehirn zu laufen Selbztzweifel aufgefressen wurde und ich überhaupt keine Möglichkeit hatte das abzustellen. Trotz Psychotherapie wurde meine Stimmung immer schlechter und ich verlor wieder die Kraft und den Antrieb.

Meine sonst so gut organisierte Tagesstruktur funktionierte nicht mehr und ich schaffte meinen normalen Tagesablauf nicht mehr, auch der Spaß und die Freude an meiner sonst so geliebten Selbsthilfearbeit ging länger der Lockdown dauerte, verloren. Es ging mir überhaupt nicht gut, die schlechte Stimmung und die Müdigkeit, die blieb bei mir in weiterer Folge nicht ohne Spuren. Ich kämpfte ich sei gelähmt, konnte ich nun nicht nur mit den Corona-Nebenerscheinungen sondern auch wieder mit dem schwarzen Hund, der wieder die Maschinerie (schlechte Gedanken) in meinem Gehirn zu laufen Selbztzweifel aufgefressen wurde und ich überhaupt keine Möglichkeit hatte das abzustellen. Trotz Psychotherapie wurde meine Stimmung immer schlechter und ich verlor wieder die Kraft und den Antrieb. Das zur Folge hatte, dass es einige Monate wieder keinen Newsletter gab. In der Hoffnung das unser Leben wirklich bald „NORMAL“ wird, habe ich im neuerlichen Lockdown, wieder die Kraft und Energie gefunden um dort weiterzumachen wo ich im September den Faden verloren hatte, daher sollte in gewohnter Form der Newsletter wieder monatlich erscheinen. Das war in kurzen Worten meine Geschichte des Corona Jahr 2021, das in Folge zweite Jahr, für mich zum ver-gessen.

**Johann BAUER**

**Eine weise Geschichte**

**„ARME LEUTE“**

**Anregende Worte zum Nachdenken und zum Weiterschenken**

⇒ **Eines** Tages nahm ein Mann seinen Sohn mit in ländliches Gebiet, um ihm zu zeigen, wie arme Leute leben. Vater und Sohn verbrachten einen Tag und eine Nacht auf einer Farm einer sehr armen Familie.

Als sie wieder zurückkehrten, fragte der Vater seinen Sohn: "Wie war dieser Ausflug?"

"Sehr interessant!" antwortete der Sohn.

"Und hast du gesehen, wie arm Menschen sein können?"

"Oh ja, Vater, das habe ich gesehen."

"Was hast du also heute gelernt?" fragte der Vater.

Und der Sohn antwortete: "Ich habe gesehen, dass wir einen Hund haben und die Leute auf der Farm haben vier. Wir haben einen Swimmingpool, der bis zur Mitte unseres Gartens reicht, und sie haben einen See, der gar nicht mehr aufhört. Wir haben prächtige Lampen in unserem Garten und sie haben die Sterne. Unsere Terrasse reicht bis zum Vorgarten und sie haben den ganzen Horizont."

Der Vater war sprachlos.

Und der Sohn fügte noch hinzu: "Danke Vater, dass du mir gezeigt hast, wie arm wir sind."

(Quelle: Dr. Philip E. Humbert, The Innovative Professional's Letter,  
frei übersetzt und leicht geändert [www.lichtkreis.at](http://www.lichtkreis.at))



„DENKSPORT“  
„KREUZWORTRÄTSEL“

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

**Senkrecht:** 1 Medizin: Keimfreiheit, 2 engl. Kf.: Traktionskontrolle, 3 Verslehre, 4 lat.: Mensch, 5 griech. Buchstabe, 6 engl. Südpolforscher † 1912, 7 Singvogel, 8 Schande, 9 Gebetsschlusswort, 10 Weichkaramelle, 11 Wut, Rage, 12 Querstange am Segelmast, 13 Benzinbestandteil, 14 sich täuschen, 15 ital.: Zug, 16 Apostel der Grönländer †, 17 Schiffserbeutung, 18 zustellen, 19 Reithindernis, 20 männl. Kurzname, 21 Wasserfahrzeug, 22 engl. Artikel, 23 Kurzform: Polizeirat

**Waagrecht:** 1 Hammel, 2 südamerik. und mexik. Währung, 3 Kf.: Turn- und Spotclub, 4 ital. Männl. Vorname, 5 Landessprache: europ. Staat, 6 Normzeichen, 7 Kartenspiel, 8 franz. Hafen, 9 Walarbeiter, 10 kleine Ortschaft, 11 norweg. Insel, 12 gegorenes Milchgetränk, 13 Feldertrag, 14 österr. Popsänger (Ulli), 15 Abk.: Ingenieur, 16 Abscheu, 17 Oper von Verdi, 18 männl. Kurzname, 19 US-Autor (E. A.) †, 20 leerer Zwischenraum, 21 Spielblatt, 22 engl.: Hütte, 23 poet. erhaben, 24 niederl. Könighaus

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



„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!

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

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



„DENKSPORT“ - „QUIZ“



- 1) Was bedeutet der Name Silvester?
  - a) Silberkind, b) Neubeginn, c) Waldbewohner, d) Abschied
- 2) Wer dirigierte am 01.01.2021 das Neujahrskonzert?
  - a) Christian Thielemann, b) Franz Welser-Möst, c) Gustavo Dudamel, d) Riccardo Muti
- 3) Welcher Wein wird mit Harz versetzt?
  - a) Chardonnay, b) Riesling, c) Syrah, d) Retsina

Viel Spaß beim Lösen wünscht **HansiB!**  
(Lösungen auf Seite 13)



BEWEGUNG -  
SPORT

„STARKE MUSKELN AUCH MIT 40+“

(von Karin ROHRER-SCHAUSBERGER)

**Mit richtiger Ernährung und gezielter Bewegung bleibt der Körper auch nach der Lebensmitte schmerzfrei und vital.**

⇒ **Es** besteht tatsächlich ein Zusammenhang zwischen Ernährung und Gelenksproblemen. Bringen Sie deshalb Abwechslung in den Speiseplan, damit die Gelenke auch mit zunehmendem Alter beweglich und belastbar bleiben: Um dieses Ziel zu erreichen, sollte besonders auf die Zufuhr von Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen geachtet werden. So sind zum Beispiel Vitamin D und Kalzium die Grundlage für den Aufbau von Knochengewebe. Der Körper kann Vitamin D mit Hilfe von Sonnenlicht selbst produzieren (bei Mangel helfen entsprechende Präparate). Es wird unter anderem für den Einbau von Kalzium in den Knochen gebraucht.

**Entzündungen vorbeugen!**

**Vitamin C** (etwa in Paprika, Erdbeeren, Orangen) ist an der Bildung von Collagen beteiligt (z. B. in Fasern von Sehnen, Bändern, Knochen und Knorpeln enthalten). Für gut funktionierenden Knochenstoffwechsel sind auch Vitamin K sowie Zink und Mangan wichtig.

**Um** Entzündungen in den Gelenken zu bekämpfen. Und diese beweglich zu halten, kann man unterstützend auch das Gewürz Kurkuma beim Knochen einsetzen. Zusätzlich zeigt orga-

nischer Schwefel (MSM) nach aktuellen Erkenntnissen besonders bei Patienten, die an Arthrose leiden positive Effekte.

**Dazu** halten sportliche Aktivitäten fit. Mindestens zweieinhalb Stunden wöchentlich sollten es sein, am besten auf fünf Tage aufgeteilt, je eine halbe Stunde. Gemäßigtes Laufen ist empfehlenswert, bei Übergewicht besser Nordic Walken auf weichem Untergrund mit kräftigem Stockeinsatz. Als Nebeneffekt werden dabei auch gleich die Arme trainiert. Welche sportlichen Aktivitäten eignen sich? Durch den Auftrieb des Wassers fällt den Gelenken Bewegung im kühlen Nass besonders leicht. Ebenso kräftigt Radeln die Knie-, Hüft- und Fußmuskeln. Aber bitte in der Ebene, eventuell mit Elektroantrieb bei Steigungen, um Überanstrengung der Gelenke zu vermeiden.

**Am Anfang Intervalltraining**

**Sehr** zu empfehlen ist zunächst ein Intervalltraining - vor allem für jene Menschen, die bereits leichte Gelenk-Probleme haben, aufgrund von Übergewicht oder nach längeren sportlichen Pausen zunächst keine kontinuierliche Belastung durchhalten können. Dann beginnt man am besten mit jeweils zwei Minuten Training (also z. B. Laufen) mit anschließender einminütiger Erholung (gehen). Die Dauer der Sporeinheiten schrittweise ausbauen, sodass Sie schließlich nach drei bis vier Wochen auf fünf Minuten Training sowie zwei Minuten Erholung kommen. Danach die Anforderungen weiter langsam erhöhen.

Quelle: **Kronen Zeitung „GESUND“**

## SCHAUMROLLEN



**Zutaten :** 1 Pk. Blätterteig, 1 Stk. Eigelb zum Bestreichen, 3 EL Milch zum Bestreichen, 1 Prise Staubzucker zum Bestreuen

**Zutaten für die Fülle :** 70 g Kristallzucker, 1 Stk. Eiklar

### Zubereitung:

- 1.) Den aufgetauten Blätterteig (40x40cm) auf einer bemehlten Arbeitsfläche auslegen und in 3 cm breite Streifen schneiden. Ein Backblech mit Backpapier auslegen, die Streifen drauf legen.
- 2.) Die Milch mit Eigelb verrühren und auf die Teigstreifen einen dünnen Strich pinseln. Schnittkanten der Teigstücke bleiben dabei frei.
- 3.) Nun die Schaumrollenformen mit den Teigstreifen spiralenförmig umwickeln. Beginnend bei der dünneren Seite der Form rauf zur breiten Seite. An den Enden jeweils fest drücken.
- 4.) Ein Backblech mit Wasser bespritzen und die Schaumrollen mit der Teignaht nach unten drauf legen. Die Oberfläche wieder mit Ei bestreichen. Im vorgeheizten Backofen bei 200°C ca. 15-20 Minuten backen.
- 5.) Danach die noch warmen Schaumrollen von der schmalen Seite der Form, durch leichtes Drehen abziehen und erkalten lassen.
- 6.) Für die Füllung wird das Eiklar mit Kristallzucker über Dampf (etwa 40°C) schaumig gerührt - der Zucker muss sich vollständig aufgelöst haben. Die noch warme Creme mit dem Handrührgerät kalt schlagen und in einen Dressiersack füllen.
- 7.) Die Schaumrollen mit einem Dressiersack von beiden Seiten füllen.

### Tipps zum Rezept

Mit Staubzucker oder mit Schokoguss überziehen.

Gutes Gelingen wünscht **HansiB!**



### Spruch des Monats

**„Was ist Schicksal, als Gott selbst, Gott mit Weisheit und Liebe?“**

**(Johann Kaspar LAVATER)**



### „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

**BUCHTIPP**

**„WAHNSINN UM DREI ECKEN“**

**Eine Familiengeschichte**

**(Kerstin SAMSTAG - Friederike SAMSTAG)**

ISBN: 978-3-86739-171-9

BALANCE Verlag

Die Mutter eines psychisch erkrankten Sohnes und seine Schwester erzählen gemeinsam von den Erschütterungen durch die psychischen Krisen ihres Sohns beziehungsweise Bruders. In Briefwechseln und kurzen Texten erfahren wir vom Gefühl, selbst verloren zu gehen, vom Sich kümmern, vom Herumsitzen auf psychiatrischen Stationen, von unterschwelligen Vorwürfen der Pflegekräfte, vom Schrecken und der Sprachlosigkeit angesichts der Suizidgefahr. Ein ganzes Familiengefüge bricht auseinander und wird doch wieder eins. Ein literarischer, ehrlicher Einblick in das seelische Erleben von Angehörigen.

Zu den Autorinnen: **Kerstin SAMSTAG**, ist alleinerziehende Mutter zweier mittlerweile erwachsener Kinder, sie ist Psychologische Psychotherapeutin und arbeitet in München mit traumatisierten Menschen.

**Friederike SAMSTAG**, Philosophin, befasst sich in ihrer Doktorarbeit mit Inszenierungs- und Vollzugsformen von intellektueller und mystischer Erfahrung in philosophischen Texten des Mittelalters. Die Erkrankung ihres Bruders erlebte sie während ihrer Studienzeit. Zum Schutz ihres Angehörigen veröffentlichen beide unter einem Pseudonym.



**MEIN EINZIGES WIEN**

*Mit Walzerklängen,  
in der Sternennacht,  
am Rathausplatz,  
das Herz, es lacht.*

*Man schwingt und singt  
im Stillen mit,  
man merkt um sich  
die Friedlichkeit,  
man fühlt und spürt  
die Lebensfreud'  
im Lichterschein,  
im Klang der Zeit.*

*Der Rathausplatz  
Im Sternenmeer:  
„Mein einziges Wien-  
Ich liebe dich so sehr“.*

**(U-Bahn Karli)**

[www.u-bahn-karli.at](http://www.u-bahn-karli.at)

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

**DAZUAGHEAN**

*Dazuaghean!  
Und net nua störn!  
A Teu vo da Gemeinschaft sein,  
des wa fein!*

*Doch leida spült's des füa mi so net.  
Was Du eh, vo wos i red?  
I mecht mi net beschwean,  
doch i find, ihr soit's es olle hean,  
i ghea zu de,  
de oftmoils ausgmocht wean.*

*Doch irgendwann im Leben,  
wea i sicher drinnen stehn.  
Und spüt ma di Kraunkheit net wieda an Streich,  
bin i dann a bold ane vo Eich!*

*I Tua net liagn,  
mecht net nur zu gern was gebn!  
Des bedeitet für mi Leben!  
Mein Beitrog leistn, so wie die meistn!  
Des mecht i gern!  
Dazuaghean ebn, und net nur störn!*

**(Angelika TIEFENGRABER)**

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



## SUIZID

### Teil 3

#### „Häufige Fragen von Angehörigen“

##### **Warum hat sich mein Verwandter / mein Freund das Leben genommen?**

**Auf** diese Frage gibt es keine einfachen Antworten. Jede Situation erfordert individuelle Überlegungen. Generell gelten jedoch folgende Aspekte: Ein Suizid entsteht meist aus einer Zwangssituation (Einengung) heraus. Der Betroffene fühlt sich in seiner aktuellen Situation völlig hilflos. Ratschläge, die darauf abzielen, Lösungen aufzuzeigen, werden häufig nicht angenommen, da der Betroffene sich einfach keinen Ausweg oder keine Alternativen vorstellen kann. So kommt es zu völliger Hoffnungslosigkeit und zu Depression. Der Betroffene befindet sich in einer Krise und sieht den Tod als „einzigen Ausweg“.

##### **Kann mir das auch passieren?**

**Ja**, jeder Mensch erlebt in seinem Leben Krisen und kann daher in die Spirale *Einengung - Hilflosigkeit - Hoffnungslosigkeit - Depression - Suizid* geraten. Es gibt allerdings, wie man heute weiß, Menschen, die eine gewisse Anlage zur Depressivität aufweisen. Dabei spielen erblich bedingte Faktoren (Genetik) sowie psychosoziale Bedingungen (Umfeld, Familie etc.) eine große Rolle. Das bedeutet aber keineswegs, dass diese Personen zwangsläufig irgendwann in ihrem Leben in eine depressive Stimmung geraten müssen. Andererseits jedoch können Menschen, die ein solches Risiko nicht aufweisen, ebenso in eine depressive Phase geraten. Gerade in Krisenzeiten kann hier das soziale Netzwerk viel Unterstützung bieten. Sich rechtzeitig private oder professionelle Hilfe zu holen ist keine Schande und stellt eine wichtige Schutzfunktion dar.

##### **Warum hat sich mir mein Verwandter / mein Freund nicht anvertraut?**

**Sich** diese Frage zu stellen ist eine ganz natürliche Reaktion. Eine suizidale Entwicklung ist ein Prozess, in dessen Verlauf sich der Betroffene zunehmend von seinem Umfeld zurückzieht. Wer selbst keine Lösungen mehr sieht, scheut häufig die Diskussion darüber. Außerdem muss man verstehen, dass sich der Betroffene von einem Gespräch vielleicht auch deshalb scheut, weil er Angst hat, dass er nicht verstanden oder von seinem Vorhaben abgebracht wird.

##### **Sind Suizidankündigungen ernst zu nehmen?**

**Ja**, bitte nehmen Sie jede Suizidankündigung aus Ihrem Umfeld ernst! Bieten Sie in einem solchen Fall das Gespräch an und zeigen Sie den Weg zu professioneller Hilfe auf. Denken Sie daran: Wer darüber spricht, ist in der Regel auch bereit, sich helfen zu lassen. Wenn Sie sich selbst überfordert fühlen, so holen Sie sich selbst Unterstützung in Form von Gesprächen oder Beratung.

##### **Soll ich jemanden darauf ansprechen, wenn ich das Gefühl habe, dass er an Suizid denkt?**

**Viele** Menschen haben Angst, das Thema anzusprechen, aber man kann direkt fragen: „Ich sehe, dir geht es nicht gut, ist es auch so, dass du daran denkst, dir das Leben zu nehmen?“ Wenn Sie nachfragen, bringen Sie den Betroffenen nicht auf die Idee, sich das Leben zu nehmen. Im Gegenteil, Sie erlauben dieser Person, über seine „geheimen“ und oftmals sehr quälenden Gedanken mit Ihnen zu reden. Wichtig ist, dass man sich für das Gespräch Zeit nimmt und zuhört. Stellt sich jedoch heraus, dass kein Grund zur Sorge besteht, so haben Sie gezeigt, dass Ihnen die betreffende Person sehr wichtig ist und es ergibt sich womöglich ein für beide Seiten hilfreiches und vertrauensvolles Gespräch.

##### **Ich fühle mich so schuldig. Hätte ich es verhindern können?**

**Nein**, als Angehöriger hätten Sie es nicht verhindern können. In einem gewissen Ausmaß gehören Schuldgefühle zum Leben und es ist ganz normal, dass sich viele Hinterbliebene diese Frage stellen. Diese Gefühle werden von vielen Hinterbliebenen sehr quälend und schmerzhaft erlebt. Vorwürfe in Form von „Hätte ich gewusst, dann hätte ich . . .“-Sätzen führen jedoch zu nichts. Im

Nachhinein ist es oft „einfach“ zu sagen, dass man gewisse Anzeichen für den Suizid erkennen hätte müssen. Wer Schuldgefühle jedoch über einen längeren Zeitraum als quälend erlebt, sollte sich umgehend professionelle Hilfe suchen. Auch Wut darüber, verlassen worden zu sein, sowie Aggressivität können nach dem Suizid eines Angehörigen auftreten. Solche Reaktionen sind jedoch völlig normal. Wichtig ist es, darüber zu sprechen!

**Ich fühle mich so schuldig. Hätte ich es verhindern können?**

**Nein**, als Angehöriger hätten Sie es nicht verhindern können. In einem gewissen Ausmaß gehören Schuldgefühle zum Leben und es ist ganz normal, dass sich viele Hinterbliebene diese Frage stellen. Diese Gefühle werden von vielen Hinterbliebenen sehr quälend und schmerzhaft erlebt. Vorwürfe in Form von „Hätte ich gewusst, dann hätte ich . . .“- Sätzen führen jedoch zu nichts. Im Nachhinein ist es oft „einfach“ zu sagen, dass man gewisse Anzeichen für den Suizid erkennen hätte müssen. Wer Schuldgefühle jedoch über einen längeren Zeitraum als quälend erlebt, sollte sich umgehend professionelle Hilfe suchen. Auch Wut darüber, verlassen worden zu sein, sowie Aggressivität können nach dem Suizid eines Angehörigen auftreten. Solche Reaktionen sind jedoch völlig normal. Wichtig ist es, darüber zu sprechen!

**Macht mich meine Trauer krank?**

**Trauer** ist keine Krankheit, sondern ein Prozess, der wichtig ist, damit die seelischen Verletzungen heilen können. Zuerst kommt die Trauer in wellenartigen Schüben, daher sollte sie wenn möglich immer mit Unterstützung von anderen Menschen stattfinden. Dabei ist es sehr wichtig in sich hineinzu fühlen und die Traurigkeit nicht zu verdrängen. Grundsätzlich erlebt jeder Mensch Trauer auf seine ganz individuelle Art und Weise. Eine Möglichkeit, den Trauerprozess besser zu verstehen, bietet das von Frau Dr. Verena Kast entwickelte Modell der „4 Phasen der Trauer“. Während der ersten **„Nicht wahrhaben wollen“**-Phase befinden sich die meisten Betroffenen in einem Schockzustand. Die erste Phase kann kurz sein oder bis zu vier Wochen dauern. Der Trauernde kann nicht begreifen, was passiert ist, und fühlt sich wie betäubt. Die zweite Phase nennt sich **„Aufbrechende Emotionen“** und beginnt meist vier bis zwölf Wochen nach dem Tod der geliebten Menschen. In dieser Phase wechseln sich Gefühle wie Traurigkeit, Schmerz, Wut, Angst und Schuldgefühle ab. Dieses Wechselbad der Gefühle kann emotional und körperlich sehr intensiv sein. Die dritte Phase nennt sich **„Suchen und Sich-Trennen“** und zeichnet sich z. B. dadurch aus, dass der Trauernde Orte aufsucht, an denen sich der Verstorbene oft aufgehalten hat, oder dass er Ähnlichkeiten in anderen Menschen sucht. Diese Suche endet jedoch immer mit der Erkenntnis, dass der Verstorbene tot ist. Somit wird der Verlust langsam realisiert und ins Leben integriert. In der letzten Phase, der Phase des **„neuen Selbst- und Weltbezugs“**, kommt der Trauernde immer besser mit dem Verlust zurecht und hat angefangen sich langsam vom Verstorbenen zu lösen. Dauert der Trauerprozess jedoch übermäßig lang (über 9- 12 Monate), so kann die Trauer chronisch werden und eine depressive Erkrankung entstehen. Dabei wird die Trauer oft sehr heftig erlebt und der Schmerz lässt mit der Zeit nicht nach. In diesem Fall sollten Sie unbedingt professionelle Hilfe in Anspruch nehmen.

**Soll ich mit anderen über den Suizid meines Angehörigen reden?**

**Ja**, für die eigene psychische Gesundheit ist es wichtig, sich zu öffnen. Dies kann ein erster Schritt zur Bewältigung des schmerzhaften Verlustes sein. Hinterbliebene nach einem Suizid haben oftmals Sorge, andere zu belasten, wenn sie ein solches Tabuthema ansprechen. Auch Scham und Angst vor Schuldzuweisungen führen häufig zu einer Abkapselung. Darüber reden ist aber für die Verarbeitung und den Trauerprozess sehr wichtig. Wer das Gefühl hat, mit seinem Umfeld nicht reden zu können, sollte sich professionelle Gesprächspartner suchen. Auch Selbsthilfegruppen sind eine gute Möglichkeit, um sich auszutauschen.

**Wie kann ich meine Angehörigen unterstützen?**

**In** schweren Zeiten ist es wichtig, dass man sich gegenseitig unterstützt und füreinander da ist.

Oftmals kann es dem trauernden Angehörigen sogar helfen, sich um seine eigene betroffene Familie oder Freunde zu kümmern. So können Sie einen Ihrer Lieben unterstützen:

- Signalisieren Sie Ihrer Familie / Ihrem Freund, dass Sie da sind.
- Gehen Sie aktiv auf Ihren Angehörigen zu.
- Bieten Sie sich als Gesprächspartner an, aber nur, wenn Sie das Gefühl haben, einem solchen Gespräch gewachsen zu sein.
- Bieten Sie Unterstützung im Rahmen Ihrer Möglichkeiten an.
- Achten Sie auch besonders auf Ihre persönlichen Grenzen und holen Sie sich selbst Hilfe, wenn die Belastung zu groß wird.

**Was soll ich machen, wenn ich selbst Suizidgedanken habe?**

**Machen** Sie sich bewusst, dass jeder Mensch Suizidgedanken haben kann. Nehmen Sie diese Gedanken jedoch ernst und verdrängen Sie sie nicht. Reden Sie mit einer Vertrauensperson aus Ihrem Umfeld darüber. Wenn die Suizidgedanken häufig auftreten, quälend sind oder zu konkreten Überlegungen (Planung des Suizids) führen, so kontaktieren Sie so rasch wie möglich Ihren Arzt! Es könnte sich hierbei um ein Anzeichen einer behandelbaren Depression handeln. Wie bei jeder anderen Krankheit sollte man in einem solchen Fall umgehend medizinische Hilfe in Anspruch nehmen.

In der nächsten Ausgabe der 4 und letzte Teil zum Thema „Suizid“!

**„ZAHL DES MONATS 258“**

... Minuten täglich sind Jugendliche online, berichtet die deutsche „JIM-Studie 2020“. Damit ist während der Pandemie die tägliche Online-nutzung um 53 Minuten gestiegen. Man darf annehmen, dass die Ergebnisse in Österreich ähnlich ausfallen würden.



Heute habe ich eine Pizza mit in den Bus genommen. Der Busfahrer meinte, dass ein Bus kein Restaurant sei. Ich habe ihm dann gesagt, dass das genau der Grund ist, warum ich mein eigenes Essen mitgenommen habe.

**„SUIZIDRATE IN PANDEMIE UM VIER PROZENT GESUNKEN“**

Die Suizide während der Covid-19-Pandemie sind in Österreich in der ersten Phase der Pandemie bis Ende Oktober 2020 (eher überraschend) um vier Prozent gesunken. Das ist das Ergebnis einer globalen Studie, an der 21 Länder mit hohem und mittleren Einkommen teilnahmen. Den Grund dafür führen Expertinnen und Experten auf rasche soziale, gesundheitsfördernde und andere unterstützende Maßnahmen zurück. Die Altersgruppe der 15- bis 25-Jährigen zeigt weltweit und auch in Österreich die höchste Rate an psychischen Belastungen während der Pandemie. Wichtig sind weitere langfristige Unterstützungsangebote.



Otto ruft bei seinem Kumpel Karl an: „Ich befürchte meine Frau ist tot.“  
Karl erwidert: „Oh Gott, wie kommst du denn darauf?“  
Otto: „Im Bett ist es eigentlich so wie immer, aber die Küche schaut aus . . .“

**Verbringe nicht die Nacht in Sorge um die Zukunft.**

**Wenn der Tag anbricht, denke:**

**Was soll heute geschehen?**

**(aus Ägypten)**

**GESUND**

**„ALKOHOL IST IMMER EIN BRENNER“  
(von Dr.<sup>in</sup> Eva GREIL-SCHÄHS)**

**In schweren Zeiten „heben wir Österreicher gerne einen“. Bier, Wein und Co. Stellen trügerische Hilfsmittel dar, warnen Experten.**

⇒ **Der** Griff zu Bierflasche oder Weinglas ist hierzulande nach wie vor ein Thema, und vor allem jetzt in Krisenzeiten. Das hat natürlich Folgen: 370.000 Österreicher gelten als alkoholkrank, knapp 735.000 konsumieren regelmäßig „Geistiges“ in einem gesundheitsschädlichen Ausmaß. Rund 10 Prozent der Einwohner unsres Landes fallen im Laufe ihres Lebens der Alkoholkrankheit (14% der Männer, 6% der Frauen) zum Opfer.

**Das** Problem liegt auch in der leichten Verfügbarkeit des Getränks. Hamsterkäufe von Hochprozentigem gehören derzeit für viele dazu. In den sozialen Netzwerken wird einander zugestrotzt. Viele Eltern haben nach einem Tag Kinderbetreuung und Home-Office das Gefühl, sich mit einem „Achterl“ beruhigen zu müssen. „Alkohol ist aber kein Seelentröster“, warnt der Suchtexperte Prim. Univ.-Prof. Dr. Michael Musalek, ärztlicher Leiter des Anton Proksch Instituts in Wien. „Gerade in schwierigen Zeiten dienen diese Getränke als Spannungs- und Angstlöser. Ab dem zweiten, dritten Glas setzt eine

körperliche wie seelische analgetische (anti-schmerz-hafte) Wirkung ein, was viele als angenehm empfinden.“

**Ein Rausch macht die Probleme nicht besser** **Leider** wirkt Alkohol höchstens kurze Zeit, auf lange Sicht verschlimmert es nur die Schwierigkeiten. In Wahrheit verstärken Bier, Wein und Co. Traurig machende Zustände. „Es steht zu befürchten, dass die Österreicher in der Isolation mehr trinken werden. Schließlich gibt es derzeit kaum Tagesstruktur, niemand ‚schaut genau hin‘ wann der erste Drink genommen wird. Menschen, die schon vor der Krise an der gefährlichen Grenze zum Alkoholismus schlitterten, könnten nun leichter ‚abstürzen‘, warnt Prim. Musalek. Dabei sollte man gerade jetzt weniger Alkohol trinken, denn dieser stört die Immunabwehr massiv.

**Deshalb** gilt gerade in Krisenzeiten: Füllen Sie Ihren derzeit vielleicht eher langweiligen Alltag oder die freie Zeit mit schönen Aktivitäten wie Musik, Kunst oder Bewegung in den eigenen vier Wänden).

**Auch** in der modernen Alkoholtherapie wird diese Konzentration auf „Schöneres“ angewendet. Nur Ersatz reicht nicht aus, die Sorge Alkohol muss „übertroffen“ werden.

Quelle: **Kronen Zeitung „GESUND“**

**WUSSTEN SIE, DASS . . . ALZHEIMER UND DEMENZ NICHT DASSELBE SIND?**

Dies ist ein Mythos, der sich hartnäckig hält. Über 50 verschiedene Störungen der geistigen Leistungsfähigkeit werden unter dem Überbegriff „Demenz“ zusammengefasst. Alzheimer ist mit rund zwei Dritteln aller Fälle die häufigste Form der Demenz. Weitere Demenzformen sind beispielweise die Vaskuläre Demenz, die Lewy-Körperchen Demenz, die Frontotemporale Demenz oder die Demenz bei Parkinson.

**Das finden Sie wieder in der FEBRUAR Ausgabe des Newsletter:**

**„Bedrohliche Gefühle“**

„Angst gilt weltweit als die häufigste psychische Störung. Studien zufolge ist die Belastung in Corona-Zeiten enorm hoch.“

(von Jacqueline KACETL)

**„Herz & Seele“**

„Welche Auswirkungen die Psyche auf Herzpatienten hat.“

(von Dr. med. Wolfgang EXEL)

**Weitere interessante Artikel, Freizeittipps, ein Backrezept und den gewohnten Buchtipps!**

➤ AUFLÖSUNG „KREUZWORTRÄTSEL“ und „SUDOKU“ Seite 5 und „QUIZ“ Seite 6

- 1.) c) Der Name entstammt dem lateinischen Wort silvestris - aus dem Wald stammend und bedeutet somit Waldbewohner - abgeleitet von silva, dem lateinischen Wort für Wald.
- 2.) d) Der italienische Stardirigent Riccardo Muti leitete am 01.01.2021 nach 1993, 1997, 2000, 2004 und 2018 zum sechsten Mal das Neujahrskonzert der Wiener Philharmoniker.
- 3.) d) Retsina ist ein weißer, trockener Tafelwein aus Griechenland, der mit Harz versetzt wird. Wichtigste Erzeugunggebiete sind Attika, Euböa und Bötien in der Nähe von Athen.



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

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

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

SPONSOREN !

Danke für die Unterstützung beim PsychoSozialen Dienst der Caritas Diözese St. Pölten und 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) <<<<<