



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

„Was man liebt, findet man überall, und sieht überall Ähnlichkeiten.“

(NOVALIS * 2. Mai 1772 auf Schloss Oberwiederstedt, † 25. März 1801 in Weißenfels, eigentlich **Georg Philipp Friedrich von Hardenberg**, war ein deutscher Schriftsteller der Frühromantik und Philosoph.)

FRÜHLING 2018...

*Noch ist die Natur kahl und grau,
doch bald stellt sie sich zur Schau,
sie lässt das Leben erwachen,
ich höre schon alle Blumen lachen.*

*Wenn die erste Knospe sprießt,
und der Regen sie begießen,
dauert es nicht mehr lang,
die Natur zieht uns in ihren Bann.*

*Der Winter dauerte eine Ewigkeit,
die Fauna bekommt ein grünes Kleid,
auch die Menschen sind bereit,
und freuen sich auf die Frühlingszeit.*

(Gaby GENG)



FRÜHLINGSBEGINN
Montag, 20. März 2023



GESUND

„WIE ICH DAS DAMALS GESCHAFFT HABE, WEISS ICH NICHT MEHR“

(von Dr.ⁱⁿ Eva GREIL-SCHÄHS)

Als ihr Sohn krank wurde, erlebte Valérie Thiele, was Stigma und Ausgrenzung wirklich bedeuten.

⇒ **Ich** bezeichne mich als Co-Epileptikerin" - stellt sich Mag. Valerie Thiele vor. Die 52-Jährige weiß, wovon sie spricht. Ihr mittlerweile erwachsener Sohn Nathanal leidet seit frühester Kindheit an schwerer Epilepsie. Mittlerweile ist der junge Mann medikamentös gut eingestellt und arbeitet in einer Tagesstruktur-Einrichtung in Wien, was ihm großen Spaß macht. Er fühlt sich angenommen und glücklich. Bis dahin war es jedoch ein steiniger Weg.

(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 127 des Newsletter zu präsentieren. Vielen Dank!



SELBSTHILFE SEELISCHE GESUNDHEIT © 2023

INHALT DIESER AUSGABE

**„Spruch von Novalis“
„Gedicht Frühling 2018“
„Frühlingsbeginn
20.03.2023“**

(Seite 1)

**„Wie ich das damals
geschafft habe, weiß ich
nicht mehr“**

(Seite 1, 2, 3)

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

(Seite 2)

„Jugend in Seelennot“

(Seite 3/4)

**„Arme Leute“
„Sudoku“**

(Seite 4)

**„Kreuzworträtsel“
„Quiz“**

(Seite 5)

**Backen „Nutellakuchen“
„Der Sonne entgegen“**

(Seite 6)

„Beiträge“

**„Spruch des Monats“
Buchtipps „Buch ohne
Bedeutung“**

(Seite 7)

**Gedicht U-Bahn Karli
„Herzenswind“**

**Gedicht von Angelika Tiefen-
graber „Ich träum vom Du“**

Text von Maria

**„Einander, Miteinander,
Auseinander“**

(Seite 8)

**„Psychisch krank im Job.
Was tun?“**

Teil 5

(Seite 9/10/11)

„Nächste Ausgabe“

(Seite 11)

**„Früh aber nicht vorzeitig
behandeln“**

**Spruch „Harville Hendrix“
Spruch „Johanna Schechner“**

(Seite 12)

Auflösungen:

„Sudoku“

„Quiz“

„Kreuzworträtsel“

„Sponsoren“

„Impressum“

(Seite 13)

(Fortsetzung von Seite 1 - Wie ich das damals geschafft habe, weiß ich nicht mehr!)

Bis zum Alter von drei Jahren lief alles normal

„Mein Kind kam 2001 gesund zur Welt. Erste Krampfanfälle zeigten sich bereits mit knapp 12 Monaten im Rahmen von fieberhaften Infekten, ab etwa drei Jahren häuften sie sich - auch starke, sogenannte ‚Grand-Mal-Anfälle‘ ohne Fieber traten auf. Als Kindergartenkind erlitt er dann rund drei bis vier solcher ‚Krämpfe‘ am Tag. Unsere ganze Welt brach zusammen“, erinnert sich die gebürtige Französin. „Später wurde dann mittels Genanalyse festgestellt, dass Nathanal an dem ‚Dravet-Syndrom‘ leidet, eine seltene, schwere und schwierig einstellbare Epilepsieform.“

Nicht nur die Sorge um die Gesundheit ihres Kindes hielt die Wahl-Wienerin in Atem, auch Ausgrenzung und Anfeindungen machten ihr zu schaffen. „Mir wurde vorgeworfen, dass ich meinen Sohn in den Kindergarten gehen ließ, dabei musste ich uns als Alleinerzieherin über die Runden bringen“, erzählt Mag. Thiele. „Etliche pädagogische Institutionen lehnten die Verantwortung ganz ab oder warfen uns später unter anderen Vorwänden hinaus. Babysitter kamen nie wieder, sogar Freunde wollten nicht kommen, damit sie keinen dieser ‚hässlichen Anfälle‘ ansehen mussten.“ Auch konnte Nathanal im Volksschulalter keinen Nachmittagshort

(Lesen Sie weiter auf Seite 3)

(Fortsetzung von Seite 2 - Wie ich das damals geschafft habe, weiß ich nicht mehr!)

besuchen. „Diese häufigen Wechsel waren für ihn sehr schwierig. Lange Zeit blieb er nur zu Hause, weil keine Betreuung zu finden war“, so Mag. Thiele. Schließlich besuchte er bis zum 18. Geburtstag eine private Sonderschule, in der er alle Aktivitäten mitmachen durfte.

Es dauerte etliche Jahre, bis der junge Mann eine passende medikamentöse Therapie erhielt, welche den Balanceakt zwischen guter Wirksamkeit und akzeptabler Verträglichkeit (Nebenwirkungen wie Schläfrigkeit, Teilnahmslosigkeit) entsprach. Zusätzlich wurde 2007 ein sogenannter Vagusnervstimulator eingesetzt. Dieser regt mittels Elektroden einen für Epilepsie entscheidenden Nerv an. Daher reduzierte sich die ursprüngliche Anfallshäufigkeit von monatlich rund 50 auf nur drei bis vier Attacken.

Tagesstruktur und gesunde Ernährung wichtig

Betroffenen Eltern rät die resolute Frau, die sich als Vorstandsmitglied des .Epilepsie-Dachverbands Österreich (EDO) engagiert, sich einen vertrauenswürdigen Neurologen zu suchen und auf ein rasches EEG (Elektroenzephalogramm) zur Diagnosefindung zu pochen. Wichtig sind für Epileptiker auch ein strukturierter Tag sowie ausgewogene Ernährung. Nathanael reagiert etwa schlecht auf das Würzmittel Glutamat. Überdies: „Es ist besser, die Erkrankung nicht geheim zu halten. Die Gesellschaft muss Epilepsie endlich akzeptieren!“

Info: www.epilepsie.at

Quelle: **Kronen Zeitung „GESUND“**

GESUND

„JUGEND IN SEELENOT“

(von Karin ROHRER-SCHAUSBERGER)

Österreich braucht mehr Behandlungsplätze für psychische Leiden, fordern Experten.

⇒ **Bereits** vor der Pandemie standen in Österreich lediglich 50% der benötigten Krankenhausbetten in der Kinder- und Jugendpsychiatrie zur Verfügung. Doch die Zahlen sind nach über zwei Jahren Corona-Krise noch dramatischer geworden: 59% der Jugendlichen haben ein gestörtes Essverhalten, 55% zeigen depressive Symptome, und 47% machen Angstzustände zu schaffen.

Mehr Akutaufnahmen in den vergangenen Jahren

„**Daten** aus der Kinder- und Jugendpsychiatrie Hall i. Tirol/Innsbruck zeigen, dass die Akutaufnahmen im zweiten Pandemiejahr 2021 um über 40% im Vergleich des Jahres 2019 gestiegen sind“, erklärt Prim. Univ.-Prof. Dr. Kathrin Sevecke, Fachärztin für Kinder- und Jugendpsychiatrie sowie psychotherapeutische Medizin in Innsbruck (T). „Es bedarf eines für jeden - gerade für sozial schwache Familien - erreichbaren Angebots ambulanter, teilstationärer und stationärer Behandlungskonzepte, sowie Hometreat-

ments (Betroffene werden zu Hause betreut). So kann man nicht nur Notfälle abdecken, sondern eine angemessene Versorgung der zunehmenden Zahl an psychisch erkrankten Kindern und Jugendlichen sicherstellen.“

Lange Wartezeiten verschlimmern Situation

Die Therapiesituation für diese Leiden ist schon seit längerem schwierig. Aktuell betragen die Wartezeiten bereits mehrere Monate. „Das ist besonders tragisch, weil durch rechtzeitige Intervention in vielen Fällen eine Chronifizierung verhindert werden kann“, betonte Prim. Dr. Judith Noske, 'Kinder- u. Jugendpsychiatrie und psychotherapeutische Medizin am Landesklinikum Baden Mödling, Standort Hinterbrühl (NO), kürzlich bei einer Pressekonferenz. „Laut einer neuen Umfrage der Österreichischen Gesellschaft für Kinder und Jugendpsychiatrie (OGJKP) im Juni 2022 gibt es in Österreich 401 stationäre und 138 Tagesklinik-Plätze für 1,73 Millionen Kinder und Jugendliche unter 19 Jahren. Im Vergleich stellt Deutschland 6699 stationäre und 3895 Tagesklinikbetten zur Verfügung. Auf Österreich umgelegt würde das eine Anzahl von 700 stationären und 410 Tagesklinikbetten bedeuten“, rechnet Prof. Sevecke vor.

Nicht nur im Spital, auch in den Praxen wird's eng

Aufgrund der Mängel im stationären, kommt es **„Den Nachwuchs auffangen“** bundesweit auch im niedergelassenen Bereich **„Es** braucht dringend ein menschliches Netz, zu einer Überlastung der Praxen. Es gibt 37,5 das für Kinder gespannt werden muss, in das Kassenstellen. Laut WHO wären aber 112 not- sie - wenn nötig - fallen können. Dieses ist lei- wendig. „Es stauen sich noch mehr schwer kran- der sehr löchrig“, stellt Dr. Daniel Piringer, Fach ke junge Patienten in die ambulante Versor- -arzt für Kinder- und Jugendpsychiatrie und gung zurück“, berichtet Dr. Helmut Krönke, Kin- Stellvertretender Sprecher der Ärzte in Ausbil- der- und Jugendpsychiater in Wien und Bun- dung der OGKJP, fest. desfachgruppen-Obmann in der österr. Ärzte- kammer.

Quelle: **Kronen Zeitung „GESUND“**

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 die 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



„DENKSPORT“ - „SUDOKU“

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

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 13)

„DENKSPORT“ „KREUZWORTRÄTSEL“



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

Senkrecht: 1 allzu große Geschäftigkeit, 2 Arrest, 3 Fürstenhaushalt, 4 Pfeilgift, 5 Halbleiter Bauelement, 6 Ansprache (Mz.), 7 geflügelter Liebesgott, 8 Dschungel, Wildnis, 9 Geländeerhebung, 10 Berghang, 11 franz. Trumpf im Kartenspiel, 12 engl.: Krankenschwester, 13 Giftzwerg bei „Wickie“, 14 gefeiert, 15 großer Raum, 16 genötigt sein, 17 tropische Pflanze und Frucht, 18 Ferienanlage, 19 Speisenfolge, 20 röm. Kupfergeld

Waagrecht: 1 Staat in Südamerika, 2 arab.: Vater, 3 schott. Region, 4 eine der Musen, 5 Plunder, 6 ital.: zwei, 7 einnehmen, 8 Nelkengewächs, 9 Bezirksteil Wiens, 10 Bezahlung, Lohn, 11 Jungvögel, 12 Welthilfs-sprache, 13 Überbleibsel, 14 Kw.: Rechtswissenschaft, 15 Vogelbrutplatz, 16 Kw. f. e. Merkzettel, 17 anbaufähig, 18 Sprachwissenschaft: Zahlwort, 19 Kehrutensil, 20 dän. männl. Vorname, 21 Kurzf.: am angeführten Ort, 22 Schwindler, 23 engl.: zehn, 24 franz.: Osten

Viel Spaß beim lösen wünscht **HansiB!**

(Lösung auf Seite 13)



„DENKSPORT“ - „QUIZ“



- 1.) In welcher Oper gibt es einen „Doktor Dulcamara“?
 - a) Faust, b.) Der Liebestrank, c.) Der Freischütz, d.) Der fliegende Holländer
- 2.) Welcher ist „Vogel des Jahres 2023“?
 - a) Braunkehlchen, b.) Turteltaube, c.) Waldkauz, d.) Stieglitz
- 3.) Wo befindet sich das „Mausoleum von Halikarnassos“, eines der 7 Weltwunder?
 - a) Irak, b.) Türkei, c.) Syrien, d.) Ägypten
 - a) Salzburg, b) Kärnten, c) Steiermark, d) Tirol

Viel Spaß beim lösen wünscht **HansiB!**

(Lösungen auf Seite 13)

BACKEN „NUTELLAKUCHEN“



Zutaten: 4 Stk. Eier, 200 g Staubzucker, 200 g Mehl, 125 ml Wasser, Mineralwasser, 125 ml Öl, 1 Pk. Backpulver, 200g Nutella (1 Becher)

Zubereitung:

- 1.) Für den **Nutellakuchen** Eidotter mit Zucker, Wasser und Öl schaumig rühren. Danach Nutella einrühren. Mehl mit Backpulver versieben und abwechselnd mit steif geschlagenen Eischnee unter die Masse heben.
- 2.) Masse in eine gefettete Backform füllen und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad etwa 70 Minuten backen.

Tipps zum Rezept

Vor dem Servieren mit Staubzucker bestreuen.
Der Nutellakuchen kann auch mit einer Schokoladenglasur überzogen werden.
Verfeinert werden kann der Teig auch mit etwas Rumaroma oder Eierlikör.
In einer Box im Kühlschrank hält sich der Kuchen einige Tage und lässt sich auch super einfrieren.

Gutes Gelingen wünscht **HansiB!**



SPORT - BEWEGUNG

„DER SONNE ENTGEGEN“

(von Karin PODOLAK)

Auch bei hohen Temperaturen muss man nicht auf sportliche Betätigung verzichten. Aber gehen Sie es gemütlich an.

⇒ **Es** braucht nicht viel Bekleidung, man kann bis spät am Abend oder früh am Morgen draußen sein, unterschiedliche Bewegungsformen kombinieren: Laufen, Radfahren, Wandern, Schwimmen, Rudern . . .

Eines sollten Freizeitsportler, ob Anfänger oder Routinierte, aber bedenken: Das Herz schlägt bei Hitze schneller. Schalten Sie einen Gang runter, mindestens 5-10% des gewohnten Trainingspulses. Zur Mittagszeit pausieren.

Egal, was auf dem Plan steht, schon vorher Flüssigkeit tanken (nicht eiskalt!). Alle, die eine Stunde und länger unterwegs sein wollen, sollten das übrigens immer tun. Es empfiehlt sich, etwa 1 g Salz in das Getränk zu mischen. Am besten geeignet sind stilles Mineralwasser, Leitungswasser, ungesüßte Früchte- und Kräutertees. Während der Sportausübung alle 15-20 Minuten 100-150 ml trinken. Mit dem Schweiß werden auch Mineralstoffe ausgeschieden, das kann zu Kreislaufproblemen, Kopfschmerzen und Schwindel führen.

Nicht warten, bis Durstgefühl entsteht

Danach weitertrinken, um den Flüssigkeitsverlust auszugleichen. Insgesamt sollten es pro Tag bei viel Bewegung (auch Wassersport!) etwa 3 Liter sein. Nicht abwarten, bis Durstgefühl aufkommt!

Konsequenter UV-Schutz ist selbstverständlich. Kopf mit einer leichten Kappe oder einem Bandana bedecken. Läufer sind gut beraten, schattige Wege und Waldgebiet zu nutzen.

Quelle: **Kronen Zeitung „GESUND“**



„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

*„Wer nicht mehr liebt und nicht mehr irrt,
Der lasse sich begraben.“*

(Johann Wolfgang von GOETHE)

BUCHTIPP

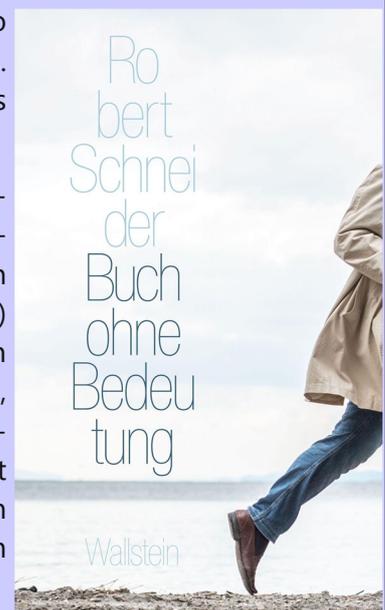
„BUCH OHNE BEDEUTUNG“

(Robert SCHNEIDER)

ISBN: **10-3835351958** - Wallstein Verlag

101 Mikromärchen, Legenden, Fabeln und Betrachtungen der Zeit. Robert Schneider schreibt unerwartet, ist kritisch, richtet den Blick auf Geschehenes oder Ersehntes. In 101 Geschichten führt uns Robert Schneider in alte chinesische Dynastien, an das südliche Ende des Central Parks in New York, zum Präsidenten aus dem Land der blauen Berge, in ein Dorf im Wallis oder im Vorarlberg, zu Schah Abbas dem Großen aus der Dynastie der Safawiden oder auch direkt ins Märchenland. Dort lässt er etwa zwei Schuhe trefflich über rechts und links streiten, und darüber, ob heutzutage diese politischen Kategorien noch taugen. Erdbeeren mokieren sich über eine ins Beet gefallene Zitrone oder Einkaufswagen debattieren über die Grenzen der kapitalistischen Wirtschaft und kommen auf Adorno zu sprechen. Schneider macht uns bekannt mit Podrhasky, der dem Tod begegnet, und mit einem Obdachlosen, der sich mittels großer religiöser Gesten Kleingeld erbetelt und einen ziemlich coolen Teenager zumindest ein wenig verunsichert oder ihm gar eine Erkenntnis vermittelt. Viele Geschichten laufen auf eine Art Fabelmoral hinaus, oder besser: Sie scheinen darauf hinauszulaufen. Denn oft, fast immer, dreht Schneider die kurzen Geschichten, lässt das Unerwartete, das Gegenläufige einbrechen und weitet so den Horizont der Texte, verschränkt Authentisches und Erfundenes. Dabei scheut er weder das Pathos noch die Ironie, die er zuweilen ins Übersteigerte und Absurde führt.

Zum Autor: **Robert SCHNEIDER** geb. 1961, lebt in Vorarlberg / Österreich, wo er aufgewachsen ist. Sein Roman »Schlafes Bruder« erlangte im Jahr 1992 internationale Bekanntheit. Das Buch wurde in 36 Sprachen übersetzt und u. a. mit dem Prix Médicis Étranger (Paris) und dem Premio Grinzane Cavour (Turin) ausgezeichnet. Es folgten die Romane »Die Luftgängerin« (1998), »Die Unberührten« (2000), »Schatten« (2002), »Kristus« (2004) und zuletzt »Die Offenbarung« (2007). Sein Theaterstück »Dreck« aus dem Jahr 1993 gehört bis heute zu den meistgespielten Monologen auf deutschsprachigen Bühnen und wurde verfilmt. Außerdem schrieb er das Kinderbuch »Der Schneeflockensammler« (2020).



HERZENSWIND

Wenn Du empfindest,
Dein Leben ist hart,
bemerk das Schöne,
Du fühlst und spürst es zart,
denn merkst Du es nicht,
merkst Du oft bitter,
recht kalt und auch hart,
im Herzen ein Gitter.
So merk das Schöne,
als wärst Du noch ein Kind,
wobei Du ihn spürst,
in Dir den Herzenswind,
der Dir im Leben,
die Freude offenbart,
indem Du sie fühlst,
als Glück, lieblich und zart.

(U-Bahn Karli)

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

EINANDER. MITEINANDER. AUSEINANDER.

EINANDER begegnen
MITEINANDER sein wollen für immer,
Tag und Nacht
MITEINANDER schlafen
MITEINANDER ein Haus bauen
MITEINANDER ein Kind zeugen
MITEINANDER das Kind hegen,
begleiten und beschützen
ANEINANDER freuen, über das
MITEINANDER
MITEINANDER leben
MITEINANDER streiten
AUSEINANDER leben
EINANDER das Kind nicht gönnen
GEGEN EINANDER vor Gericht ziehen
AUS.

EINANDER wieder sehen
Nicht mehr MITEINANDER
Doch für das Kind

(Maria)

**Herzlichen Dank
an Maria für diesen Beitrag!**

ICH TRÄUM VOM DU

Ich bin eine Träumerin,
das geb ich zu,
ich träum vom Du.
Alsbald bekommt das Du Gestalt,
als Produkt der Phantasie,
ist es angesiedelt
zwischen Wahnsinn und Genie.
Es ist zart und fein im Wesen,
keiner kann sich an ihm messen.
Es braucht nicht bloß Applaus,
nein, es hört auch gerne zu, das feine Haus.
Wer könnt für dieses Du
sich nicht erwärmen?
Es ist bereit, dazuzulernen!
Es bleibt nicht an der Oberfläche,
führt Diskussionen und Gespräche,
um sein Gegenüber besser zu verstehen.
Hast Du Dein Du schon mal gesehen?
Es geht stets auf den andern ein,
und sagt auch manchmal nein.
Es ist bereit, Konflikte auszutragen,
stellt neugierig seine Fragen,
verfolgt beharrlich seine Ziele,
dazu verhilft ihm stets sein starker Wille.
Ehrlich ist mein Du und treu,
trennt so den Weizen von der Spreu.
Und mir kommt vor,
es besitzt auch noch Humor!
Außerdem möchte ich vermerken,
Toleranz ist eine seiner Stärken.
Mit ihm, da kann man Pferde stehlen
und -könnte ich jetzt wählen,
dann würde ich mich in dieses Du verwandeln,
und so wie dieses Wesen handeln!
Doch ich weiß genau,
vom Zaubern hab ich keinen Tau
und drum bleib ich, wer ich bin
und geb mich hin und wieder
meinen Träumen hin!

(Angelika TIEFENGRABER)

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

PSYCHISCH KRANK IM JOB. WAS TUN?

Teil 5

Schizophrenie

Die Schizophrenie gilt als die bekannteste psychische Erkrankung, sie zählt zu dem Krankheitsbild der Psychosen. Der Begriff Schizophrenie lässt sich mit „gespaltene Seele“ übersetzen, bedeutet aber nicht „Persönlichkeitsspaltung“, wie früher oft behauptet wurde. Beschrieben wird mit dem Begriff „schizophren“ das Vorhandensein von zwei für den Betroffenen nebeneinander existierenden Wahrnehmungswelten. Schizophrenie ist eine kulturunabhängige Erkrankung, d.h. sie ist auf der ganzen Welt bei ca. einem Prozent der Bevölkerung zu finden. Die Schizophrenie kann leicht, oder schwer, akut oder schleichend sein. Sie kann ausheilen, in einer einmaligen Episode verlaufen oder chronisch werden. Der Beginn einer Schizophrenieerkrankung liegt häufig zwischen der Pubertät und dem 30. Lebensjahr. Oft sind junge Menschen in sich verändernden Lebenssituationen betroffen, z. B. am Beginn einer Ausbildung, am Ende des Studiums oder in der Wehrdienstzeit.

Symptome

Psychosen beginnen in der Regel schleichend. Die ersten Anzeichen treten oft über Jahre auf und werden häufig nicht als Symptome einer Erkrankung erkannt. In einer akuten Phase unterscheidet man Negativ- und Positivsymptome. Bei den Negativsymptomen kommt es zu Aktivitätsverlust in bestimmten Bereichen, z. B. Antriebsarmut und Gefühlsveränderungen wie Gereiztheit, Niedergeschlagenheit oder Abschwächung aller Gefühlsempfindungen. Im sozialen Bereich erschwert die Beeinträchtigung des Denkens den Kontakt mit anderen. Der Erkrankte wird - auch aufgrund des Nicht-Verstehens des Verhaltens - häufig von seiner Umwelt isoliert oder er zieht sich selbst zurück.

Positivsymptome werden so genannt, weil ein Mehr an Merkmalen hinzukommt. Dies können z. B. sein: Wahnwahrnehmungen und Wahnvorstellungen wie religiöse oder politische Berufung, Verfolgungsängste und Denkstörungen,

verbunden mit dem Gefühl, andere könnten die eigenen Gedanken mitdenken. Optische und akustische Halluzinationen und Illusionen können auftreten, häufig verbunden mit körperlicher Symptomatik wie Schlafstörungen. Herzklopfen oder Zittern.

Die Symptome einer Schizophrenie wirken auf die Umgebung sehr absonderlich und beängstigend. Vor allem das Erleben, dass für den Betroffenen neben der von der Mehrheit wahrgenommenen Wirklichkeit zusätzlich eine andere Realität existiert, verunsichert Angehörige, Freunde und Kollegen sehr stark. Wichtig für den Umgang ist, dass die Betroffenen aufgrund ihrer veränderten Wahrnehmung oft von starken Ängsten geplagt sind. Die Ängste können sich auf alle Lebensbereiche beziehen. Es kann sich Angst vor Personen, Gegenständen, Stimmen, Geräuschen oder Angst vor Verfolgung entwickeln. Die Intelligenz ist bei der Schizophrenie nicht beeinträchtigt, allerdings kann die Fähigkeit, das intellektuelle Potential zu aktivieren, gemindert sein.

Die Schizophrenie im Arbeitsbereich

Bei einsetzender Positivsymptomatik wird im Arbeitsbereich wie im privaten Umfeld meist schnell offensichtlich, dass mit dem Betroffenen etwas nicht in Ordnung ist. Da psychotische Erkrankungen sich bei verschiedenen Menschen sehr unterschiedlich darstellen, können die Betroffenen auch mit sehr unterschiedlichen Frühwarnzeichen reagieren. Als „Frühwarnzeichen“ werden individuelle Anzeichen einer drohenden Überforderung bzw. eines Rückfalls bezeichnet. Für die Betroffenen und das Umfeld ist es wichtig, diese frühzeitig zu erkennen und darauf rechtzeitig und angemessen zu reagieren. Neben körperlicher Symptomatik wie Schlafstörungen, Kopfschmerzen, Herzproblemen, die der Betroffene bei sich wahrnehmen kann, können im Arbeitsumfeld folgende sichtbare Veränderungen auftreten: vermehrtes Fehlen und häufigere Pausen, der Überblick über die Arbeitsbereiche geht verloren, der **Betroffene** wirkt bei seiner Tätigkeit teilnahmslos, unkon-

zentriert und unstrukturiert. Häufig werden strenge Arbeitsrituale eingeführt. Bei Abweichung wird der Betroffene in starke Unruhe versetzt.

Bei steigendem psychischem Druck kann der Konsum von Alkohol und Drogen zunehmen. Regeln und Vorschriften, auch Sicherheitsvorschriften, können missachtet werden. Kollegen und Mitarbeiter nehmen bei dem Betroffenen mitunter ein unerklärliches, plötzlich auftretendes Misstrauen bzw. eine Feindseligkeit wahr, die nicht durch Vorkommnisse am Arbeitsplatz erklärt werden kann. Der betroffene Mitarbeiter scheint wie ausgewechselt, vermutet hinter jedem Kollegengespräch eine Verschwörung. Gelegentlich führt dies auch zu nicht erklärbarem, aggressivem Verhalten des Betroffenen. Menschen mit depressiver Struktur ziehen sich eher aus sozialen Kontakten zurück. Insgesamt fällt der Betroffene mehr und mehr durch das Nachlassen seiner Arbeitsleistungen und durch Veränderung seines Verhaltens auf, das krankheitsbedingt seiner willkürlichen Steuerung entzogen ist.

Bei einem frühzeitigen Erkennen von Frühwarnsignalen kann eine Verschlimmerung verhindert bzw. einem Rückfall vorgebeugt werden.

Ursachen

Die Ursachen der Schizophrenie sind bis heute ungeklärt. Wie bei anderen psychischen Erkrankungen kommt zu einer vermuteten angeborenen Verletzlichkeit und einer besonderen Sensibilität eine genetische Disposition hinzu. Es ist bekannt, dass Schizophrenie familiär gehäuft auftreten kann. Weiterhin spielen biochemische Einflüsse eine Rolle, man vermutet eine Stoffwechselstörung im Gehirn.

Beim Ungleichgewicht bestimmter informationleitender Botenstoffe (wie z. B. Dopamin, Serotonin, Glutamat) kann eine Schizophrenie auftreten. Auch psychosoziale Faktoren wie Familienerfahrung, Schule, Ausbildung und Beruf können den Verlauf der Erkrankung beeinflussen. Organische Veränderungen oder Veränderungen durch Unfälle können ebenfalls das Auslösen einer Schizophrenie begünstigen. Bei der Stabilisierung nach Eintritt der Erkrankung spielt ein positives soziales Umfeld eine wichtige Rolle. Als

gesichert gilt, **dass** der Gebrauch von Drogen, auch von weichen Drogen, und auch von geringen Mengen, das Auftreten einer Schizophrenie begünstigen oder auslösen kann.

Behandlung und Prognose

Bei der Schizophrenie stellt die medikamentöse Behandlung mit Neuroleptika im Vordergrund der Therapie. Die Medikamente lindern die Symptome und erleichtern die weitere Begleitung und Behandlung der Erkrankung.

Eine psychotherapeutische Behandlung als unterstützende Therapie versucht das Selbstbewusstsein des Betroffenen zu stabilisieren und die Persönlichkeit zu stärken.

Eine Schizophrenie verläuft häufig in mehreren Episoden, wobei sie bei einem Drittel der Erkrankten nur einmalig auftritt. Bei zwei Dritteln der Betroffenen treten mehrmalige Episoden mit bleibenden Beeinträchtigungen auf. Die Krankheit kann aber aufgrund des therapeutischen Fortschrittes der letzten Jahrzehnte heute vielfach gut behandelt werden.

Persönlichkeitsstörungen

Bei Persönlichkeitsstörungen handelt es sich um tief verwurzelte psychische Eigenschaften und Verhaltensmuster, durch die ein Mensch erheblich in seinem Leben eingeschränkt ist oder häufig mit anderen Menschen in Konflikt gerät. Es gibt unterschiedliche Formen der Persönlichkeitsstörung: z.B. die Paranoide, die Borderline, die Zwanghafte, die Ängstlich-Vermeidende, die Abhängige oder die Narzisstische Persönlichkeitsstörung.

Symptome

Meist zeigen Menschen mit Persönlichkeitsstörungen langjährige stabile Verhaltensmuster, die sich in starren Reaktionen auf verschiedene persönliche und soziale Lebenslagen äußern. Die Betroffenen zeigen deutliche Abweichungen im Wahrnehmen, Denken, Fühlen und in der Gestaltung von Beziehungen. Oft gehen Persönlichkeitsstörungen mit persönlichem Leiden und gestörter sozialer Funktions- und Leistungsfähigkeit einher.

Am häufigsten kommt die ängstlich-vermeidende Ausprägung vor. Die Betroffenen sind besonders schüchtern, fühlen sich gehemmt und unsicher in zwischenmenschlichen Situationen. Zu den Persönlichkeitsstörungen zählt auch die Borderline-Erkrankung. Die ist ein komplexes Krankheitsbild mit Merkmalen wie massiven Ängsten vor dem Alleinsein, instabilen Beziehungen, Identitätsstörungen und schweren Depressionen. Auffällig ist eine ausgeprägte Störung der Körperwahrnehmung. Schmerzspüren viele Betroffene kaum. Selbstverletzungen wie das Ritzen der Haut mit Rasierklingen oder anderen scharfen Gegenständen, Drogeneinnahme und hoch riskante Aktivitäten sind die Folge.

Persönlichkeitsstörungen im Arbeitsbereich

Die verschiedenen Typen der Persönlichkeitsstörung äußern sich im Arbeitsleben auf völlig unterschiedliche Art und Weise. Während eine Person mit einer schizoiden Persönlichkeitsstörung eher als Einzelgänger auftritt, fällt ein an dissozialer Persönlichkeitsstörung erkrankter Mensch eher durch starke Unzuverlässigkeit und Verantwortungslosigkeit auf. Die zwanghafte Persönlichkeitsstörung zeigt sich beispielsweise in einem fleißigem, übermäßig gewissenhaftem und übergenauem Arbeitsstil. Borderline-Persönlichkeiten zeichnen sich hingegen durch instabile soziale Beziehungen und sehr wechselhafte Stimmungen aus. Beides kann sich im Arbeitsleben bemerkbar machen. Zudem kann ein häufiger Arbeitsplatzwechsel bei den Betroffenen die Probleme verschärfen.

Ursachen

Persönlichkeitsstörungen entstehen, wenn bio-

logische Faktoren, d.h. genetische und früh erworbene Prädispositionen mit psychischen und sozialen Faktoren, d.h. spezifische belastende Lebensumstände zusammenkommen. Chronische negative Beziehungserfahrungen oder traumatische Erlebnisse können die Entwicklung einer Persönlichkeitsstörung begünstigen, wenn diese nicht durch schützende Faktoren kompensiert werden können. Beispiele für chronische negative Beziehungserfahrungen sind der frühe Verlust einer Hauptbezugsperson, lang andauernde Familienstreitigkeiten oder eine fehlende tragfähige Beziehung zu den Eltern. Bei der Mehrzahl der Betroffenen zählt das traumatische Erlebnis eines schwerwiegenden sexuellen oder psychischen Missbrauchs zu den Gründen, die zu der Erkrankung geführt haben.

Behandlung und Prognose

In der Behandlung von Persönlichkeitsstörungen wird unterschieden zwischen der Krisenintervention und der Langzeittherapie. Eine Krisenintervention kann notwendig sein, wenn die Gefahr eines Suizides besteht, bei selbsterlegendem Verhalten, Angstzuständen oder aggressiv impulsivem Verhalten. Mit Hilfe der Langzeittherapie werden problematische Verhaltensmuster verändert. Anwendungen finden verschiedene Arten von Psychotherapien sowie die Psychopharmakotherapie. Wichtig ist auch die Behandlung von häufig zusätzlich auftretenden Erkrankungen, wie z.B. Angststörungen, Ess-Störungen, Depressionen oder Drogenmissbrauch.

Persönlichkeitsstörungen beginnen in der Kindheit oder Jugend und dauern bis in Erwachsenenalter an.

In der nächsten Ausgabe Teil 6

Das finden Sie wieder in der APRIL Ausgabe des Newsletter:

„Ein Leben inmitten der Gesellschaft“

„1,3 Millionen Menschen leben in Österreich mit Behinderungen. Ein Miteinander in allen sozialen Bereichen wird von zahlreichen Freiwilligen auch mithilfe des Fußballs ermöglicht.“

(von H. DWORAK)

Weitere interessante Artikel, Freizeittipps, ein Backrezept und den gewohnten Buchtipp!

GESUND

**„FRÜH, ABER NICHT
VORZEITIG BEHANDELN“**

(von Karin ROHRER-SCHAUSBERGER)

Bei der Migränetherapie spielt das Timing der Einnahme von Medikamenten eine wichtige Rolle, um Schmerzlinderung zu erzielen.

⇒ **Einseitiges**, starkes, klopfend-pulsierendes Kopfweh, das mindestens vier Stunden dauern kann und durch körperliche Aktivität verstärkt wird - dahinter steckt Migräne. Um diese richtig zu behandeln, gilt es, den idealen Zeitpunkt für die Arzneimittelgabe zu finden.

„**Damit** gewährleistet werden kann, dass die Patienten wieder zu ihrem Alltagsleben zurückkehren, empfiehlt es sich, die Akutmedikamente möglichst früh in der Attacke einzunehmen, da man damit eine bessere Wirksamkeit erreicht. Da manche Patienten aber beim Einsetzen von Kopfweh Migräne nicht sicher vom Spannungskopfschmerz zu unterscheiden vermögen, sollte die

Einnahme der Akuttherapie erst erfolgen, sobald für den Betroffenen sicher ist, dass es sich tatsächlich um Migräne handelt“, erklärt Assoc. Prof. Priv. Doz. Dr. Karin Zebenholzer, Universitätsklinik für Neurologie, Medizinische Universität Wien.

Bei häufigen Attacken muss am besten mittels Kopfschmerztagebuch - erhoben werden, wie oft man Tabletten einnimmt, um einen sogenannten Medikamentenübergebrauchskopfschmerz zu erkennen.

Bewegung verstärkt die Symptome

„**Ein** meist sehr verlässliches Unterscheidungskriterium zwischen Migräne und Spannungskopfschmerz ist die Verstärkung durch körperliche Aktivität wie Gehen oder Stiegensteigen bei ersterer“, berichtet Dr. Marion Vigl, Abteilung für Neurologie, Neurologische Rehabilitation und Akutgeriatrie, Krankenhaus der Barmherzigen Brüder Wien.

„**Es** ist übrigens nicht sinnvoll, die Akuttherapie bereits wäh-

rend einer allfälligen ‚Vorphase‘ einer Migräne mit unspezifischen Symptomen wie Müdigkeit, Konzentrationsstörungen, Veränderung des Appetits oder Nackenverspannungen zu starten, da diese das Auftreten der eigentlichen Attacke nicht verhindert“, betont die Expertin. Allgemeinmaßnahmen wie Rückzug, Ruhe oder Verdunkelung ergreifen die meisten Patienten bereits von selbst, sofern es in ihrem Alltag überhaupt möglich ist. Bei der Wahl der medikamentösen Therapie stehen bei leichten bis mittelschweren Migräneanfällen nichtsteroidale Antirheumatika (NSAR) wie etwa Acetylsalicylsäure, Ibuprofen oder eine fixe Kombination aus Acetylsalicylsäure, Paracetamol und Koffein an erster Stelle.

Bringen die oben genannten Mittel keine Linderung, sollten Arzneien namens „Triptane“ probiert werden. Bei häufigen Attacken oder wenn man auf die Medikamente nicht gut anspricht, immer einen Neurologen aufsuchen!

Quelle: **Kronen Zeitung „GESUND“**

Liebe zu finden und zu
Bewahren ist entscheidend
Für unser unversehrtes
Überleben. Wir sind
Unwiderruflich zu Beziehungen
Verpflichtet. Sie sind das
Umfeld, in der wir unsere
wahre Natur erfahren.

(Harville HENDRIX)

STATT HADER
MIT DER
VERGANGENHEIT
UND ANGST
VOR DER ZUKUNFT

LIEBEN
IN DER
GEGENWART.

(Johanna SCHECHNER)

➤ AUFLÖSUNG „SUDOKU“ Seite 4, „KREUZWORTRÄTSEL“ und „QUIZ“ Seite 5

- 1.) b) In Donizettis Oper „Der Liebestrank“ („L’elisir d’amore“) verkauft Quacksalber Doktor Dulcamara dem jungen Bauern Nemorino diese als Wundermittel angepriesene Tinktur.
- 2.) a) Das Braunkehlchen ist ein Singvogel aus der Familie der Fliegenschnäpper, wird in der Roten Liste als stark gefährdet geführt und ist in Österreich & Deutschland Vogel des Jahres ,23.
- 3.) b) Das Mausoleum von Halikarnassos war das Grabmal von König Mausolos in der antiken griech. Stadt Halikarnassos (heute Bodrum) an der Südwestküste der heutigen Türkei.

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

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



	U			H		H	
	E	C	U	A	D	O	R
A	B	U		F	I	F	E
	E	R	A	T	O		D
K	R	A	M		D	U	E
	E	R	O	B	E	R	N
M	I	E	R	E		W	
	F		E	R	L	A	A
	E	N	T	G	E	L	T
B	R	U	T		I	D	O
		R	E	S	T		U
J	U	S		N	E	S	T
	M	E	M	O		A	
	J		U	R	B	A	R
N	U	M	E	R	A	L	E
	B	E	S	E	N		S
J	E	N	S		A	A	O
	L	U	E	G	N	E	R
	T	E	N		E	S	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 <<<<<