



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

**„Die Liebe ist eine leichte Gemütskrankheit,
die durch die Ehe oft schnell geheilt werden kann!“**

**(Sacha GUITRY * 09. Februar 1885 in Sankt Petersburg, † 24. Juli 1957 in Paris,
eigentlich Alexandre Pierre Georges GUITRY war
ein französischer Schauspieler, Filmregisseur, Drehbuchautor und Dramatiker.)**

**12.Juni 2022 - VATERTAG
HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH
ZUM „VATERTAG“**



**„SOMMERANFANG“
21.Juni 2022**

*Das ganze Jahr über bist Du da für mich,
darum genieße den heutigen Tag mal nur für Dich.
Ab morgen musst Du mich dann wieder ertragen.
Mit neuen Problemen und neuen Fragen.
Das wird dann von Dir wieder mühelos gemeistert.
Du bist ein Vater, der mich restlos begeistert.*

(Karl LOCKE)



MIKROTRAUMEN

„NADELSTICHE FÜR DIE SEELE“

(von Jaqueline KACETL)

Selbst kleine Verletzungen können uns nachhaltig verwunden und bedürfen der Heilung.

➡ **Der** Begriff „Trauma“ leitet sich aus der griechischen Bezeichnung für Wunde ab. Die Medizin versteht darunter eine körperliche Verletzung, während die Psychologie vom Trauma als Auswirkungen eines schrecklichen Ereignisses spricht. In der Regel werden mit traumatischen Erfahrungen gewaltsame Erlebnisse wie Kriegsgeschehen, Attentate oder körperlicher Missbrauch assoziiert. „Ein psychisches Trauma ist das Resultat eines belastenden Ereignisses oder einer Situation, die von der betreffenden Person nicht bewältigt und verarbeitet werden kann“, erklärt die Psychiaterin und Trauma-Expertin Dr. Eva Loibl-Weiß vom Landeskrankenhaus Baden.

(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 118 des Newsletter zu präsentieren. Vielen Dank!



SELBSTHILFE SEELISCHE GESUNDHEIT © 2022

INHALT DIESER AUSGABE

„Spruch von Sacha Guitry“ „Gedicht Vatertag“ „Vatertags Wünsche“ „Sommeranfang 21.06.2022“ (Seite 1)	„Sudoku“ „Quiz“ (Seite 7)	„Depression bei Männern“ (Seite 11)
„Nadelstiche für die Seele“ (Seite 1, 2, 3, 4)	Backen „Buttercremetorte“ (Seite 7/8)	„ (Seite 12)
„Worte des Redakteurs“ „Inhaltsangabe“ (Seite 2)	„Kurz-Witz“ „Spruch des Monats“ „Beiträge“ (Seite 8)	„Kinder sind nicht die Schuldigen!“ (Seite 10/11)
„Selbsthilfe & Patientenbeteiligung in Zahlen“ (Seite 4/5)	Buchtipps „Die Macht der Kränkung“ „Nächste Ausgabe“ (Seite 9)	„Erholung, Bitte“ „Nächste Ausgabe“ (Seite 11/12)
„Zwei Engel“ „Kurz-Witz“ (Seite 5)	Gedicht U-Bahn Karli „Kinder der Natur“ Gedicht von Angelika Tiefengraber	Auflösungen „Sudoku“ „Quiz“ „Sponsoren“ „Impressum“ (Seite 13)
„Kreuzworträtsel“ (Seite 6)	„Heute ist wieder so ein Tag“ „Spruch von Marion Blum“ (Seite 10)	

(Fortsetzung von Seite 1 - Nadelstiche für die Seele)

„Es ist oft das Ergebnis von physischer oder psychischer Gewalteinwirkung. Bildhaft lässt es sich als eine seelische Verletzung verstehen.“

Naturkatastrophen, schwere Unfälle oder Erfahrungen körperlicher oder sexueller Gewalt gelten als Makrotraumen, die bei vielen Betroffenen eine posttraumatische Belastungsstörung (PTBS) hervorrufen. Sie zeigt sich als immer wiederkehrende, quälende Erinnerung in Form von nächtlichen Angstträumen oder plötzlich im Alltag vor dem geistigen Auge erscheinenden Bildern. Traumatisierte können aber auch abstumpfen, komplett teilnahmslos werden und alle Situationen meiden, die in irgendeiner Form an die fürchterlichen Erlebnisse erinnern.

Alltagskonflikte

Nicht jedes Trauma muss gleich eine schwerwiegende gewaltsame Erfahrung sein. Schon kleinere seelische Verletzungen können zu Befindlichkeitsstörungen oder psychischen Problemen führen und die Lebensqualität beeinträchtigen. In diesem Zusammenhang hat der verstorbene persische Psychiater Nossrat Peseschkian (1933-2010) den Begriff des Mikrotraumas geprägt. Er beschreibt diese kleinen Traumen als Alltagskonflikte, die er als Wurzeln von Kränkungen (Lesen Sie weiter auf Seite 3)

(Fortsetzung von Seite 2 - Nadelstiche für die Seele)

Aggressionen, Schuldgefühlen oder Ängsten versteht. „Das können zum Beispiel wiederholte Zurückweisungen oder Entwertungen sein, oder auch die einseitige Betonung von Pünktlichkeit und Leistung im Rahmen der Erziehung“, erklärt Eva Loibl-Weiß. „Erhält zum Beispiel ein Kind nur dann positive Aufmerksamkeit in der Familie, wenn es gute Leistungen erbringt, leitet es daraus seinen Selbstwert ab. Folglich kann ein schlechtes Abschneiden in der Schule oder späterer beruflicher Misserfolg das Selbstwertgefühl stark erschüttern und in schwere Krisen führen. Solche kritischen Lebensereignisse können bei schon bestehenden psychischen Verletzungen unter Umständen schlechter bewältigt werden.“

Kindheitserfahrungen

Als kleine, scheinbar unbedeutende Alltagskonflikte sind Mikrotraumen oft die Ursache für psychische Störungen oder psychosomatische Beschwerden. Wer als Kind von den Eltern durch Bestrafungen und Liebesentzug zum Aufräumen gezwungen oder zu Pünktlichkeit und Fleiß erzogen wurde, kann später zur Pedanterie neigen, aber auch eine Zwangsstörung oder ein Magengeschwür entwickeln. Mikrotraumen sind Nadelstiche für die Seele, die sensible Stellen hinterlassen und vor allem in Liebesbeziehungen zu Konflikten führen können. Wenn bestimmte Worte oder Handlungen plötzlich das Fass zum Überlaufen bringen und einen größeren Streit heraufbeschwören, wurden wahrscheinlich empfindliche Bereiche berührt, von denen der andere gar nichts weiß. Gerät man etwa beim Anblick des unaufgeräumten Wohnzimmers in unkontrollierte Wutausbrüche oder heftigen Streit, können familiäre Prägungen und Vorerfahrungen eine Rolle spielen. Ebenso können soziale Ängste und Hemmungen, mit anderen Menschen in Kontakt zu treten, auf Lernerfahrungen in der Kindheit und das elterliche Vorbild samt deren Ängsten sowie Geboten und Verboten zurückzuführen sein. Schränken Hemmungen und Ängste die Persönlichkeit so stark ein, dass das Selbstwertgefühl bei einem misslungenen Kontaktversuch empfindlich gestört wird, empfiehlt Peseschkian, sich genau zu beobachten, seine Stärken herauszufinden und, anstatt sich zurückzuziehen, weiterhin Kontakt zu anderen zu suchen.

Kränkung & Gekränktheit

Der österreichische Psychiater und Psychotherapeut Reinhard Haller rückt den Begriff der Kränkung in den Mittelpunkt seiner Betrachtung der menschlichen Seele. „Was kränkt, macht krank. Was kränkt, löst Krisen aus, Kränkungen führen zu Kriminalität und Krieg“, so die Hauptthese seines Buches „Die Macht der Kränkung“. Für Haller ist Gekränktheit die Ursache von vielen psychischen und körperlichen Erkrankungen: „Einen Hauptteil der heute so häufig diagnostizierten psychischen Traumatisierungen und viele reaktive Depressionen stellen nichts anderes als Kränkungsreaktionen dar. Kränkungen lösen neurotische Entwicklungen und Suchtprozesse aus, genauso wie depressive Störungen und Angstattacken. Sie führen den Menschen an den Rand des Wahnsinns, manchmal an den Rand des Suizids.“ Die destruktive Kraft der Kränkung erschüttert vor allem das Selbstwertgefühl. Sie entfaltet sich besonders stark in sensiblen Bereichen, in denen negative kindliche Erfahrungen und Mikrotraumen einen psychischen Nährboden geschaffen haben. „Wurde jemand als Kind wegen seines Aussehens gehänselt, wird er bei Bemerkungen über sein äußeres Erscheinungsbild im späteren Leben überempfindlich reagieren“, meint Haller.

Weg aus der Verbitterung

Das Gefühl des Gekränktheits geht meist mit Enttäuschung, Ärger, Frustration und Zorn einher. Von der Geburt bis zum Tod ist der Mensch mit Kränkungen, mangelnder Wertschätzung und psychischen Verletzungen konfrontiert. Kränkungerlebnisse lauern praktisch überall: Das reicht vom nicht erwiderten Gruß über die ungerechte Kritik des Vorgesetzten und die abgelehnte Bewerbung bis zu Hänseleien in der Pubertät und Mobbing am Arbeitsplatz. Besonderes Kränkungspotenzial haben, so Haller, die Erfahrung von Zurückweisung und Ablehnung durch die Eltern und nicht erwiderte Liebesgefühle.

(Lesen Sie weiter auf Seite 3)

(Fortsetzung von Seite 3 - Nadelstiche für die Seele)

Physiologisch reagiert der Körper auf eine nicht verarbeitete psychische Verletzung mit permanentem Stress - Herzschlag und Blutdruck erhöhen sich, Stresshormone werden ausgeschüttet.

Um diese Übererregung zu kompensieren, kann der Körper aber auch Stoffe produzieren, die ein Gefühl der Ohnmacht und des Ausgeliefertseins hervorrufen. Manifestieren sich erfahrene Kränkungen wie Partnerschaftsprobleme, Trennungen, Verluste oder Kündigungen in einem dauerhaften Gefühl der Verbitterung und Freudlosigkeit, spricht der Berliner Psychologe und Psychiater Michael Linden von einer „posttraumatischen Verbitterungsstörung“. Das Denken der Betroffenen kreist dann viel zu oft oder nur noch um das enttäuschende Erlebnis oder die erlittene Ungerechtigkeit, viele sehen sich in der Opferrolle und ziehen sich immer mehr von der Umwelt zurück. In diesem Fall ist es ratsam, therapeutische Hilfe in Anspruch zu nehmen, um die bitteren Erfahrungen loszulassen und wieder Freude am Leben zu haben.

Quelle: „**GESUND und LEBEN**“

DATEN & FAKTEN

„SELBSTHILFE & PATIENTENBETEILIGUNG IN ZAHLEN“

Daten und Fakten zur positiven Wirkung von Selbsthilfe und dazu, wer an Gruppen teilnimmt und was deren Mitgliedern wichtig ist.

⇒ **7 von zehn Mitgliedern** einer Selbsthilfegruppe beobachten, dass sie dank der Teilnahme an dieser die Qualität von Gesundheitsinformationen besser beurteilen könnten. Weitere rund 60 Prozent sagen, dass sich für sie auch die Kommunikation mit Angehörigen von Gesundheitsberufen verbessert habe, und dass sie diesen nun „auf Augenhöhe“ begegnen könnten. Und fünf von zehn geben an, gesünder zu leben als vor der Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe. Das zeigt die SHILD-Studie zur „Gesundheitsbezogenen SelbstHILfe in Deutschland“ des Universitätsklinikums Hamburg-Eppendorf und der Medizinischen Hochschule Hannover, die in vier Modulen zwischen 2012 und 2018 durchgeführt wurde. Rund 5.000 Personen nahmen daran teil: 1.192 Sprecherinnen und Sprecher von Selbsthilfegruppen, 243 Verantwortliche aus Selbsthilfeorganisationen, 133 Verantwortliche aus Selbsthilfekontaktstellen, 73 Verantwortliche aus der Selbsthilfe und der Gesundheitsversorgung sowie 3.163 Menschen mit chronischer Erkrankung oder deren Angehörige.

Quelle: SHILD-Studie - Gesundheitsbezogene SelbstHILfe in Deutschland, 2018

1.700 Selbsthilfegruppen gibt es laut den aktuellsten Daten **in Österreich**. Für rund drei Viertel sind die von einem Problem unmittelbar Betroffe-

nen die eindeutige Zielgruppe ihrer Aktivitäten. Je 12 Prozent wenden sich zudem oder ausschließlich auch an Angehörige. 2.700 Selbsthilfegruppen wurden zuletzt in der **Schweiz** gezählt. Drei Viertel können dem Gesundheitsbereich zugeordnet werden, ein Viertel beschäftigt sich mit sozialen Themen. Etwa 43.000 Personen besuchen die Schweizer Selbsthilfegruppen regelmäßig. In **Deutschland** arbeiten Schätzungen zufolge 80.000 bis 100.000 Selbsthilfegruppen derzeit mit circa 3 Millionen Betroffenen oder Angehörigen. In gut zwei Drittel der Gruppen engagieren sich Menschen mit chronischer Erkrankung und Behinderung. Bei den anderen Gruppen stehen psychosoziale und soziale Probleme im Mittelpunkt.

Quellen: ÖKUSS, Selbsthilfe Schweiz, NAKOS

96 Prozent der Mitglieder einer Selbsthilfegruppe geben an, dass ihnen diese „das Gefühl gibt, nicht alleine zu sein“. Jeweils über 90 Prozent sagen auch, dass sie „offen über ihre Probleme sprechen“ sowie „von den Erfahrungen der anderen profitieren können“. Und weitere vier Fünftel berichten, dass sie dank ihrer Selbsthilfegruppe „lernen, die Erkrankung besser zu bewältigen“. Unter den Sprecherinnen und Sprechern von Selbsthilfegruppen fühlen sich 9 von 10 „durch ihre Aufgabe persönlich bereichert“.

Quelle: SHILD-Studie - Gesundheitsbezogene SelbstHILfe in Deutschland, 2018

6 von zehn Selbsthilfeorganisationen erklären, dass sie heute mehr Mitglieder hätten als noch vor zwei Jahren. In drei von zehn ist die Zahl der Teilnehmenden in diesem Zeitraum etwa gleichgeblieben und nur in einer von zehn Selbsthilfeorganisationen hat sie sich verringert.

Quelle: SHILD-Studie - Gesundheitsbezogene SelbstHILfe in Deutschland, 2018

87 Prozent der Selbsthilforganisationen haben Schwierigkeiten, „Mitglieder für Aufgaben zu aktivieren“. Dass die Ehrenamtlichen „an die Grenzen ihrer Kräfte kommen“ und es an finanziellen Mitteln fehlt, sind weitere Probleme, die den Repräsentantinnen und Repräsentanten von Selbsthilforganisationen zufolge sehr häufig vorkommen. Ein selbst gesetztes Ziel, das nur besonders selten erreicht wird, ist die Beteiligung von Migrantinnen und Migranten zu erhöhen.

Quelle: SHILD-Studie - Gesundheitsbezogene SelbstHilfe in Deutschland, 2018

45,9 Prozent der Besucherinnen und Besucher von Selbsthilforganisationen haben hohe, 27,6 mittlere

und 26,6 niedrige Bildung. Drei von vier sind nicht oder nicht mehr berufstätig. Weiters werden Selbsthilfgruppen eher von Frauen als von Männern sowie eher von sozial engagierten Menschen frequentiert, die sich auch sonst regelmäßig in Vereinen, Verbänden oder Organisationen beteiligen.

Quelle: SHILD-Studie - Gesundheitsbezogene SelbstHilfe in Deutschland, 2018

6 Jahre nach der Diagnose besuchen Menschen mit einer chronischen Erkrankung im Durchschnitt das erste Mal eine Selbsthilfgruppe. Je nach Erkrankung und Beschwerden gibt es dabei große Unterschiede: Von zwei Jahren bei Prostatakrebs bis zu zehn Jahren bei Diabetes mellitus Typ II.

Quelle: SHILD-Studie - Gesundheitsbezogene SelbstHilfe in Deutschland, 2018

Eine kluge Geschichte

ZWEI ENGEL

Anregende Worte zum Nachdenken und zum Weiter-schenken

⇒ **Zwei** reisende Engel machten Halt, um die Nacht im Hause einer wohlhabenden Familie zu verbringen. Die Familie war unhöflich und verweigerte den Engeln im Gästezimmer des Haupthauses auszuruhen.

Anstelle dessen, bekamen sie einen kleinen Platz im kalten Keller. Als sie sich auf dem harten Boden ausstreckten, sah der ältere Engel ein Loch in der Wand und reparierte es. Als der jüngere Engel fragte, warum, antwortete der ältere Engel: "Die Dinge sind nicht immer das, was sie zu sein scheinen."

In der nächsten Nacht rasteten die beiden im Haus eines sehr armen, aber gastfreundlichen Bauern und seiner Frau. Nach-

dem sie das wenige Essen, das sie hatten, mit ihnen geteilt hatten, ließen sie die Engel in ihrem Bett schlafen, wo sie gut schliefen. Als die Sonne am nächsten Tag den Himmel erhellte, fanden die Engel den Bauern und seine Frau in Tränen. Ihre einzige Kuh, deren Milch ihr einziges Einkommen gewesen war, lag tot auf dem Feld. Der jüngere Engel wurde wütend und fragte den älteren Engel, wie er das habe geschehen lassen können?

"Der erste Mann hatte alles, trotzdem halfst du ihm", meinte er anklagend. "Die zweite Familie hatte wenig, und du liest die Kuh sterben." "Die Dinge sind nicht immer das, was sie zu sein scheinen", sagte der ältere Engel. "Als wir im kalten Keller des Haupthauses ruhten, bemerkte ich, dass Gold in diesem Loch in der Wand steckte. Weil der Eigentümer so von

Gier besessen war und sein glückliches Schicksal nicht teilen wollte, versiegelte ich die Wand, sodass er es nicht finden konnte. Als wir dann in der letzten Nacht im Bett des Bauern schliefen, kam der Engel des Todes, um seine Frau zu holen. Ich gab ihm die Kuh anstatt dessen. Die Dinge sind nicht immer das, was sie zu sein scheinen."

Manchmal ist das genau das, was passiert, wenn die Dinge sich nicht als das entpuppen, was sie sollten. Wenn du Vertrauen hast, musst du dich bloß darauf verlassen, dass jedes Ergebnis zu deinem Vorteil ist. Du magst es nicht bemerken, bevor ein bisschen Zeit vergangen ist...

Verfasser/Autor: Unbekannt

Quelle: www.lichtkreis.at



In einem Berliner Café: Petra kommt zurück von der Toilette.


Ihre Freundin Nicole:

„Du ich glaube, deine elektrische Zahnbürste ist in deiner Tasche angegangen.“

Petra: „Ich habe gar keine elektrische Zah . . . , ach ja, dumme Zahnbürste!“

„DENKSPORT“ „KREUZWORTRÄTSEL“



				1		2		3											
1	4	5	6		7					8 2	9	10	11						
	3							4											
	5				6			12		7									
8								9					10						
					11					12	13								
13		14						14											
																			
	15		16											16		17			
17															18				
															19				
	20	18														21			
22																			
					19		20			21	22		23						
	24		25	26						27									
	24									25									
26							27	28					29						
					28	30					29								
	30	31							31		32								
32					33						34								
	35								36										

Senkrecht: 1 flüssiges Fett, 2 geolog. Zeitalter, 3 Rechnung, 4 elektr. Stromstärkenmaß, 5 Ort bei Innsbruck, 6 österr.-ung. Komponist (György) † 2006, 7 Nachzüglerin, 8 Wassermelone, 9 Westeuropäer, 10 Walart, 11 Landestelle für Schiffe, 12 Luftreise, 13 Fußballbegriff, 14 Vorgesetzter, 15 Postgebühr, 16 Ballspiel, 17 Leugnung (etwas in . . . stellen), 18 lat.: aus dem Stegreif (2 Wörter), 19 chines. Frucht, 20 Franz. Herrscheranrede, 21 altröm. Monatstage, 22 dt. Filmregisseurin (Doris), 23 fein regnen, 24 Kleinkindspielzeug, 25 Uferstreifen, 26 Abk. f. e. Wochentag, 27 Ureinwohner Japans, 28 Nachlassempfängerin, 29 Christbaumbehang, 30 Backmasse, 31 franz.: Wasser, 32 Kf.: Elektrokardiogramm

Waagrecht: 1 Jubelruf der Engel, 2 Oper von Verdi † 1901, 3 amerik. Schriftsteller † (Norman), 4 einfaches Fahrzeug, 5 int. Kfz.-Z. Papua-Neuguinea, 6 Gewebeart, 7 engl.: Glocke, 8 schriftlich fixiertes Recht, 9 Oper von Alban Berg † 1935, 10 chem. Zeichen für Eisen, 11 Rundfahrt, 12 skand. männl. Vorname, 13 Hafenstadt in Brasilien, 14 span. Segelschiffstyp, 15 lat.: durch, mittels, 16 sagenh. wundertätige Schale, 17 Produkt aus Sojabohnen, 18 arab. Sackmantel, 19 männl. Vorname, 20 Karteikartenreiter, 21 Kf.: mitteleuropäische Zeit, 22 engl.: Körper, 23 altröm. Monatstage, 24 Ital. Komponist † 1868, 25 finn. Auror †, 26 Salz der Milchsäure, 27 Fabelname des Fuchses, 28 Gebäckusstechform, 29 int. Kfz.-Z. Russland, 30 spiritistische Sitzung (franz.), 31 Garant, 32 US-Schauspieler † 1955, 33 Kurzwort: High Fidelity, 34 Teil der Vogelfeder, 35 männl. Vorname, 36 Metallstifte einschlagen

Viel Spaß beim lösen wünscht **HansiB!**
(Lösung auf Seite 15)



„DENKSPORT“ - „SUDOKU“

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

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

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 14)



„DENKSPORT“ - „QUIZ“



- 1) Die Figur auf dem Gemälde Der schrei von Edvard Munch hält beide Augen geschlossen. Richtig oder falsch?
- 2) Welcher Komet, der das letzte Mal 1986 gesehen wurde, kann von der Erde aus alle 75 bis 76 Jahre beobachtet werden?
- 3) Welches alkoholische Getränk ist die Basis für einen Tom-Collins-Cocktail?

Viel Spaß beim lösen wünscht **HansiB!**
(Lösungen auf Seite 14)



BACKEN
„BUTTERCREMETORTE“

Zutaten : 6 Eier, 220 g Zucker, 280 g Mehl, 1.Pk. Backpulver, 2 Pk. Vanillezucker, 1 Prise Salz
Zutaten für die Buttercreme: 1 Pk. Vanillepuddingpulver, 0,5 l Milch, 1 Pk. Vanillezucker, 200 g Butter, 4 Tropfen Bittermandel-Öl, 40 g Zucker

Zubereitung:

- 1.) Backofen auf 180°C, Ober- und Unterhitze vorheizen.
- 2.) In einer Rührschüssel die Eier schaumig rühren, mindestens 4-5 Minuten mixen. Zucker und Vanillezucker unter Rühren hinzufügen und für weitere 3-4 Minuten mixen. Mehl mit Backpulver vermengen und dem Teig unterrühren.
- 3.) Eine Halbkugel Backform von ca. 24 cm Ø mit Butter bepinseln und mit Mehl austreuen, den Teig in die Form gießen und glatt streichen. Für ca 25 Minuten goldgelb backen. Dabei die

Stäbchenprobe machen. Den Kuchen aus dem Ofen nehmen stürzen und auskühlen lassen, Form entfernen und 2x waagrecht durchschneiden.

4.) Für die Creme: Dazu das Puddingpulver mit einem Teil der Milch anrühren, zuckern, restliche Milch zum Kochen bringen. Angerührtes Puddingpulver einrühren, erhitzen, bis es kocht, dabei immer umrühren. Den Pudding in eine Schüssel geben mit Frischhaltefolie abdecken und gut abkühlen lassen.

5.) Die Butter mit dem Vanillezucker und dem Aroma schaumig rühren. Die Puddingmasse und die Buttermasse miteinander verrühren.

6.) 2/3 der Buttercreme auf den Tortenboden streichen. Deckel auflegen, die Torte rundherum mit der restlichen Creme bestreichen. Die Oberseite mit Schokoraspel oder buntem Streusel bestreuen und im Kühlschrank gut durchkühlen.



Tipps zum Rezept

Es funktioniert auch mit einer Ø 26er Springform.

Die Frischhaltefolie ist nötig damit sich keine Haut beim Pudding bildet.

Gutes Gelingen wünscht **HansiB!**



Die Polizei fragt einen Mann:

„Warum haben Sie Ihre Kreditkarte nicht gemeldet, als sie Ihnen gestohlen wurde?“

Der Mann antwortet: „Der Dieb hat weniger ausgegeben als meine Frau.“

Daraufhin die Polizei: „Und warum melden sie es jetzt erst?“

Der Mann: „Ich glaube die Frau des Diebes hat angefangen, die Karte zu benutzen!“

Spruch des Monats

„Liebe: auch ein Problem, das Marx nicht gelöst hat.“

(Jean ANOUILH)



„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



Mann: Bin ich nicht ein toller Ehemann für Dich?

Frau: Wir sind doch gar nicht verheiratet.

Mann: Aber wir sind doch schon 5 Jahre zusammen.

Frau: Ne, nur 3 Jahre.

Mann: Mensch Manuela, musst du immer alles so genau nehmen.

Frau: Mein Name ist Sandra.

BUCHTIPP

„DIE MACHT DER KRÄNKUNG“

(Reinhard HALLER)

ISBN: 978-3-71100-078-1

ECOWING Verlag

Kränkungen machen krank. Verletzte Gefühle und emotionale Übergriffe können unsere Selbstachtung nachhaltig erschüttern. Sie zerstören uns selbst und unsere Beziehungen zu anderen. Häufig sind sie der Hauptauslöser für psychische Probleme wie Sucht, Depressionen oder Angststörungen. Doch niemand bleibt im Leben von Demütigungen und Beleidigungen verschont. Der renommierte Psychologe Dr. Reinhard Haller klärt über das Wesen der Kränkung und ihre Wirkungsmechanismen auf. Er gibt konkrete Tipps, wie wir eigene seelische Verletzungen verarbeiten können, und zeigt, wie wir zu einem achtsamen und empathischen Umgang mit unseren Mitmenschen gelangen.

- Der wunde Punkt: Was trifft uns und wie können wir unsere Persönlichkeit stärken?
- Enttäuschung, Ablehnung, Mobbing: wie seelische Verletzungen zu psychischen Erkrankungen führen
- Der richtige Umgang mit negativen Gefühlen: so können wir Kränkungen überwinden
- Vom gefragten Kriminalpsychiater und Gerichtsgutachter Prof. Dr. Reinhard Haller
- Mit bewegenden Fallbeispielen aus der (Kriminal-) Geschichte

Am Anfang stand die Kränkung... Das Zerstörungspotenzial psychischer Gewalt. Die spektakulärsten Auswirkungen von Kränkungen zeigen sich in der Kriminalgeschichte: Kaum ein Mörder, Terrorist oder Attentäter, dessen Motive nicht in vorangegangener Demütigung, beispielsweise als Mobbing-Opfer, zu finden sind. Wie seelische Verletzungen und ein daraus resultierendes geringes Selbstwertgefühl zu einem Amoklauf führen können, zeigt die Fernsehserie, die auf Basis dieses Sachbuchs entstand: "Am Anschlag. Die Macht der Kränkung" (Ö/D 2021). Der Arzt und Psychotherapeut Reinhard Haller erklärt anschaulich, wie sehr Kränkungen unsere Selbstachtung angreifen können. Doch mit seinen erprobten Tipps gelingt es, an seelischen Verletzungen nicht nur zu wachsen, sondern auch die eigene Persönlichkeit zu stärken!

Zum Autor: **Reinhard HALLER** ist Psychiater und Psychotherapeut. Der Vorarlberger ist gefragter Experte und forensischer Gutachter. In dieser Rolle begegnete er einigen der bekanntesten Schwerverbrechern wie dem mehrfachen Prostituiertenmörder Jack Unterweger und dem Bombenleger Franz Fuchs. Der ehemalige langjährige Leiter der Klinik Maria Ebene liebt das Wandern und die Berge.



Das finden Sie wieder in der JULI Ausgabe des Newsletter:

„DEPRESSION AUF DEM VORMARSCH“

„Bei der Behandlung ist die Kombination von Arzneien mit Psychotherapie erfolgreich.“
(von Dr.ⁱⁿ Eva GREIL-SCHÄHS)

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

KINDER DER NATUR

Wir schaun zum Himme,
wir schaun zum Berg,
der Stroh der Sun,
er glänzt im Schnee,
die Woikn ziagn
beim Gipfl vorbei,
oi des, des is zum sehgn,
beim Geh und beim Steh,
so zeigt sich unsMenschn,
die natur vur uns,
mit oll ihrer Procht,
sie spricht durch sich,
gspiats in eich,
des Herzerl locht,
fühts und gspiats
im Jetzt eicherer Zeit,
eicher Glick im Herz,
ois Herzensfreid,
drum lossts mi leben,
sow eie i bin,
eicher Glick im Herz,
is eicher Gwinn;
is unserer Menschheit
des Gaunze bewusst,
uns, den Madln
und uns den Buam,
daun lossts uns wissend
und weise sogn, jo wir,
wir ghean zur Natur,
in ihr, san wir gebuarn.

(U-Bahn Karli)

www.u-bahn-karli.at

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

HEUTE IST WIEDER SO EIN TAG

Heute ist wieder so ein Tag,
wo ich mich nicht mag
und mich ernstlich frag:
„Was hat es für einen Sinn,
dass ich auf dieser Erde bin?“
Das Leben wird von mir als Last empfunden,
das gebe ich zu ganz unumwunden..
Mir fehlt die Kraft, die Energie, die Lebensfreude,
fühl mich richtig krank und leide!
Hätte so gern ein stinknormales Leben,
soll mich mit meinem da zufrieden geben?
Soll e so, wie es ist, akzeptieren
und mich nicht dafür genieren?
Du kannst zur Arbeit gehen,
und ich muss Daumen drehen!
Du hast viele Freunde,
leidest bestimmt nicht unter Einsamkeit,
da frisst mich glatt der Neid.
Ich fühle mich jetzt so einsam und verlassen,
muss ich nicht mein Schicksal hassen?
Wie kann ich es so nehmen wie es ist?
Ich find das alles öd und trist!
Mein Therapeut,
er redet vom Verändern und vom Handeln,
es ist so schwer, sich zu verwandeln!
Die ganze Scheiße fängt am Morgen an,
wenn ich nicht aus dem Bette kann
und mich meine Sorgen plagen,
da muss ich mich doch fragen:
Wie geht das, dass man da zufrieden ist,
ich finde meine Lage einfach trist!
Oft hab ich das Gefühl,
es geht nicht so, wie ich es will.
Und dann krieg ich eine Wut,
warum sich da so gar nichts tut!
Ich komme mit den Leben nicht ganz klar,
das ich nicht gelogen, das ist wahr!
Sag wie geht das, dass man zufrieden ist,
und mit dem Leben Frieden schließt?
Weißt Du, wie das geht,
dass sich das Rad nach oben dreht
und es mir wieder besser geht?
Was kann ich tun,
dass ich mich freue über jeden Tag
und ich mich wieder mag?

(Angelika TIEFENGRABER)

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

„Glück ist, die Stille eines Morgens ganz für sich allein zu haben!“

(Marion BLUM)

GUT GETARNT

„DEPRESSION BEI MÄNNERN“

Dass Männer seltener depressiv sind als Frauen, gilt als überholt. Doch nur wenige bekennen sich zu ihren Problemen.

⇒ **Die** Weltgesundheitsorganisation WHO sagt, dass weltweit etwa 300 Millionen Menschen unter Depressionen leiden. Laut den Statistiken sind mehr Frauen betroffen als Männer. Das könnte aber daran liegen, dass ihre depressiven Symptome häufig nicht diagnostiziert und unzureichend behandelt werden.

Vielen ist nicht bewusst, dass sich die „männliche Depression“ oft anders zeigt. Männer weisen zwar ebenfalls gedrückte Stimmung, Antriebslosigkeit, depressive Wahrnehmung und Schlafstörungen auf. Allerdings sind diese Leitsymptome oft maskiert von Ärger-Attacken, Gereiztheit, Aggressivität, Feindseligkeit, reduzierter Impulskontrolle, höherer Risikobereitschaft, niedriger Stresstoleranz und allgemeiner Unzufriedenheit.

Dazu kommt, dass das veraltete Rollenbild des Mannes besagt, dass es seine Aufgabe ist, stark zu sein. Die Angst davor, als krank und schwach angesehen zu werden, erhöht deshalb die Scham. Viele Betroffene gehen nicht zum Psychologen oder zum Arzt. Erst dann, wenn bereits subjektiv fassbare gesundheitliche Probleme aufgetreten sind. Außerdem behandeln sie ihre Symptome häufiger selbst mit Alkohol. Die Konsequenz daraus ist, dass die Diagnose „alkoholabhängig“ gestellt wird.

DIE MÜHSAME SUCHE NACH DEM PASSENDEN MEDIKAMENT

Medikamente können das Leben psychisch kranker Menschen wieder ins Lot bringen. Doch weiß man im Voraus nie, welche der zahlreichen Arzneien bei der jeweiligen Person überhaupt nützt. Denn jeder reagiert anders auf die chemischen Stimmungsaufheller. Welches Antidepressivum wird meinem Patienten helfen? Vor dieser Frage stehen Psychiater wie Karl Dantendorfer: „Bei jedem Antidepressivum besteht die statistische Wahrscheinlichkeit von 70 Prozent, dass es wirkt. Bei 30 Prozent der Menschen wirkt es aber nicht. Man wählt also aus einer Gruppe von mehreren Medikamenten jenes aus, von dem man denkt, dass es am besten passt.“ Von da an beginnt ein Versuch-und-Irrtum-Spiel. „Es ist wichtig, von Anfang an offen und ehrlich zum Patienten zu sein. Ist man das nicht, verliert man ihn schnell, wenn es nicht gleich beim ersten Anlauf funktioniert.“ Das passende Medikament zu finden, ist also oft eine große Herausforderung. Zusätzlich muss es oftmals eine Abwägung zwischen dem beträchtlichen Nutzen und den Nebenwirkungen vornehmen.

BETROFFENE GEBEN MUT VIA SOCIAL MEDIA

Psychische Krankheiten und ihre Therapie haben auch heute noch einen schweren Stand in unserer Gesellschaft. Immer häufiger versuchen Betroffene nun in sozialen Medien mit Klischees und Tabus zu brechen.

Auf ihrem Instagram-Account *Fred-minuserika* zeigt Sirka die authentische Realität einer psychischen Erkrankung. Jaqueline schreibt auf *minusgold* über die Bewältigung von Schmerz und Verlust. Norman twittert unter *@deinTherapeut* teils satirisch über Depression und persönliche Erlebnisse.

GESUND

„NUR NICHT SCHWARZ-WEISS DENKEN“

(von M. KOTASEK-RISSEL)

Wie man in der Pandemie mit negativen Gefühlen umgeht, ohne andere Menschen als „böse“ oder Feinde abzustempeln.

⇒ **Geimpft** oder ungeimpft. Gut oder böse. Gegensätze prallen derzeit aufeinander, die Aggression in der Gesellschaft steigt und steigt. Wie

kommt es dazu?

„In Zeiten der Krise neigen manche Menschen zum Schwarz-weiß-Denken, sie verhalten sich aus Frust und Angst wie Kinder: Früher haben sie sich gegen Lehrer und deren Regeln aufgelehnt. Heute schließen sie sich vermeintlichen ‚Helden‘ an und ziehen gegen ‚das Böse‘ zu Felde. Das sind aus deren Sicht Verantwortungsträger in Politik und Gesundheitswesen oder bestimmte Personengruppen (die Geimpften

bzw. „die Ungeimpften“), erklärt Prof. Dr. Monika Wogrolly, Psychotherapeutin in Graz, Wien und Online.

„**Schuld** an dieser Entwicklung ist, dass man sich ohnmächtig einer unerwünschten Situation ausgeliefert und wie in der Falle fühlt. Instinktiv wird dann nach der Ursache der misslichen Situation gesucht und ein Feindbild kreiert.“ Was bringt das aus psychotherapeutischer Sicht?

„**Einen** Schuldigen zu finden wirkt erleichternd, baut inneren Druck und Aggression ab - aber nur kurzfristig. Auf Dauer macht das hingegen paranoid und gewaltbereit sowie grenzt Menschen aus. Anstatt die Gesellschaft also in Gut und Böse einzuteilen, sollten wir erwachsen agieren und gesündere Ventile für unseren Zorn suchen“, rät Prof. Wogrolly und hat Anregungen parat.

So bekommt man negative Gefühle In den Griff

➤ **Seelenputz machen** - verdrängte Empfindungen wie Ohnmacht und Angst bedrücken uns in der Pandemie sehr. Sie haben sich regelrecht aufgestaut. Um diese herauszulassen, eignen sich „Ventile“ wie Tanz, Malen, Schreiben und Gesang. Sie können auch irgendwo laut schreien (dabei sollte man aber am besten alleine sein). Hauptsache, Sie verleihen Ihren Gefühlen Ausdruck.

➤ **Zur Sprache bringen!** Reden Sie mit einer vertrauten Person - am besten bei einem Spa-

ziergang - regelmäßig darüber, wie es Ihnen geht, dass Sie etwa verunsichert oder wütend sind, anstatt Ihre Emotionen zu unterdrücken. Das bewahrt Sie davor, plötzlich zu „explodieren“.

➤ **Auf Psychotherapie setzen:** Wer niemanden im Familien- oder Freundeskreis zusätzlich belasten will, kann etwa mit einem Psychotherapeuten über seine Gefühle reden.

➤ **Tolerant bleiben** - anstatt Menschen zu Sündenböcken zu kürten, müssen wir bei uns selbst anfangen und im Familienkreis miteinander wertschätzend sprechen, aufmerksam zuhören, ausreden lassen und einander nicht in Gut und Böse („geimpft und ungeimpft“) spalten. Wie das gelingt? Nach Gemeinsamkeiten (etwa Hobbys) suchen, anstatt Unterschiede überzubewerten und Feindseligkeit zu kultivieren. Nur wenn es im engsten Kreis gelingt, tolerant gegenüber anderen Meinungen zu sein, kann auch eine Gesellschaft tolerant bleiben/sein.

➤ **Freude finden:** Beinahe vergessene Spiele aus der Schublade bringen Leichtigkeit, positive Spannung und Spaß ins Leben. Auch Humor ist ein wunderbares Mittel gegen die eindimensionale Verurteilung von Menschen. Das wusste bereits Sigmund Freud, der über die Funktion des Witzes vor allem in schwierigen Zeiten schrieb . . .

Quelle: **Kronen Zeitung „GESUND“**

WORÜBER MAN MEHR WISSEN SOLLTE

„ES GIBT KEINE GESUNDHEIT . . . OHNE PSYCHISCHE GESUNDHEIT“

Weltweit leiden 450 Millionen Menschen an einer psychischen Erkrankung. Die weite Verbreitung führt neben hohen Belastungen für Betroffene und deren Angehörige auch zu erheblichen Kosten

➔ In Europa sind geschätzte

165 Millionen Menschen von **lek** betroffen. Tendenz steigend. Das sind Mütter, Väter, Töchter, Söhne, Enkel, Kollegen, Freunde, Verwandte, Bekannte - und nicht „die anderen. Was bedeuten diese Zahlen für unsere Gesellschaft? Wirtschaftliche Folgen sind prognostizierbar, jedoch soziale und gesellschaftliche Auswirkungen können nicht in Zahlen ausgedrückt werden.

Auswirkungen und Folgen
Univ.-Prof. Dr. Michael Musa-

betonte die Mehrdimensionalität der Auswirkungen von psychischen Erkrankungen anlässlich des Internationalen Kongresses der Weltpsychiatriergesellschaft in Wien: „Es ist wichtig, dass wir psychische Erkrankungen als medizinisches, gesellschaftliches und wirtschaftliches Thema sichtbarer machen. Sie haben einen enormen Einfluss auf den Alltag, das Arbeits- und Familienleben, sie verursachen nicht nur millionenfaches persönliches Leid, sondern sind

auch gesellschaftlich und volkswirtschaftlich weitaus relevanter als häufig angenommen."

Kostenfaktor und Behandlungstücken

Neuropsychiatrische Erkrankungen insgesamt belasten allein die Volkswirtschaften Europas mit jährlich 798 Milliarden Euro.

„In Österreich nehmen Daten des Hauptverbandes zufolge rund 900.000 Menschen jährlich das Gesundheitswesen wegen psychiatrischer Diagnosen in Anspruch - das sind zehn Prozent aller Versicherten, so Professor Michael Musalek. Das liegt deutlich unter der europaweit erhobenen Jahres Prävalenz von 38 Prozent. Wir müssen also davon ausgehen, dass viele Betroffene nicht in Behandlung sind.“

Neben Scham und Angst spielt auch die wirtschaftliche Situation der Betroffenen eine Rolle dabei, ob eine medizinisch therapeutische Behandlung in Anspruch genommen wird. Denn oft ist die Behandlung einer psychischen Erkrankung auch mit privaten Zusatzkosten zum Beispiel für eine Psychotherapie verbunden. Dies können sich nicht alle Betroffenen leisten. Wie eng psychische Erkrankungen mit einem frühzeitigen Aus-

scheiden aus dem Erwerbsleben verbunden sind, zeigt unter anderem die Anzahl der Neuzugänge im Bereich der Frühpensionierungen deutlich. Rund 38 Prozent aller krankheitsbedingten Pensionsneuzugänge erfolgen aufgrund von psychiatrischen Erkrankungen. Ebenso sind Betroffene von psychischen Erkrankungen zwei Mal so häufig erwerbslos, wie Nicht-Betroffene.

Ausmaß der Krankheitslast und prognostizierte Zuwächse

Eine genaue Abschätzung des Ausmaßes der Krankheitslast ist schwierig. Die wichtigste Studie aus diesem Themenbereich ist die „Global Burden of Disease Study, die die weltweite Belastung durch verschiedene Krankheitsgruppen erhoben hat. Bei den YLDs (Years Lived with Disability, d. h. krankheitsbedingte Lebenszeit) liegen psychische Erkrankungen mit 22,9 Prozent an der Spitze. Besonders häufig sind Depressionen, die allein für 40,5 Prozent der psychischen DALYs (DALYs = Disability Adjusted Life Years: Verlust an gesunden Lebensjahren) verantwortlich sind, gefolgt von Angststörungen (14,6 Prozent), Abhängigkeit von illegalen Substanzen (10,9 Prozent), Alkohol-

missbrauch und -Abhängigkeit (9,6 Prozent), Schizophrenie (7,4 Prozent) und bipolaren Erkrankungen (7 Prozent).

Wobei diese Erkrankungen enorme Zuwachsraten haben: „Die globale Krankheitslast durch psychische Erkrankungen ist zwischen 1990 und 2010 um 37,6 Prozent gestiegen“, berichtet Professor Musalek.

Gesellschaftliches Umdenken erzeugt gesundheitspolitisches Umlenken

All die hier vorgestellten Zahlen sollen verdeutlichen, dass das Thema psychische Gesundheit kein Thema sein darf, mit dem sich die Betroffenen, deren Angehörige und Ärzte oder Therapeuten auseinandersetzen müssen. Psychische Erkrankungen können jeden treffen, und wir alle haben die Verantwortung, offen und bedacht über dieses Thema zu sprechen. Je häufiger darüber gesprochen wird, umso größer ist die Wahrscheinlichkeit, dass wir uns zu einer Gesellschaft entwickeln, die Betroffene nicht ausgrenzt, sondern sie zurück in die Mitte der Gesellschaft holt und ihnen die (medizinische) Behandlung zuteilwerden lässt, auf die jeder von uns ein Anrecht hat.

GESUND

„DIGITALE HILFE BEI DEPRESSION“

(von Karin PODOLAK)

Wissenschaftlich fundierte Apps haben großen Nutzen - nicht nur in Krisenzeiten - und ergänzen auch bestehende Therapien

➡ **Schwer** genug, wenn man von depressiven Gedanken, Antriebslosigkeit, Schlafstörungen, Ängsten geplagt wird. Betroffene wissen zwar durchaus, dass sie sich Hilfe suchen könnten, oft fehlen aber Antrieb und der Zugang zu Therapien. Außerdem sind psychische Krankheiten immer noch ein Tabuthema, der Weg zum Arzt wird dann immer wieder aufgeschoben.

Da können digitale Selbsthilfe-Tools einen wertvollen Beitrag zur Problemlösung leisten. Diesbezügliche Gesundheitsapps haben wissenschaftlich gesicherten Mehrfachnutzen: Verringerung depressiver Symptomatik, Verbesserung des Behandlungsverlaufs und der Remissionsrate (Krankheitsrückgang), Verringerung oder gar vollkommener Rückgang depressiver Symptomatik, Verbesserung des Behandlungsverlaufs sowie eine Verringerung der Rückfallquote. Bei Menschen mit geringer Symptomausprägung lässt sich ein Programm präventiv einsetzen, sodass es gar nicht erst zur Ausbildung einer krankheitswertigen Depression kommt.

Voraussetzung: Es handelt sich dabei um eine von Experten (Ärzte, Psychologen, Therapeuten) entwickelte App, die als Medizinprodukt zertifiziert wurde. Diese könnte auch, wie es bereits in Deutschland der Fall ist, ärztlich verschrieben und von den Krankenkassen bezahlt werden.

Selbsthilfe-Tools auf Krankenschein

Das Deutsche Digitale-Versorgung-Gesetz wurde Ende 2019 vom dortigen Bundesgesundheitsministerium etabliert. Damit sind zudem Datensicherheit und eine niederschwellige Versorgung gewährleistet. Auch in anderen Ländern zeigen sich bereits gute Erfolge.

Prof. Priv.-Doz. Dr. Lukas Pezawas, FA für Psychiatrie und Psychotherapeutische Medizin, MedUni Wien, ist von dem Nutzen wissenschaftlich entwickelter Medizinapps überzeugt:

„Psychoedukation, die Schulung von Patienten im Umgang mit ihrer Erkrankung und Anpassung ihres Lebensstils für bessere Erfolge der Therapien, ist ein wichtiger Teil der Behandlung, aber auch eine gute Strategie zur Bewältigung von Lebenskrisen. Der Praktische Arzt als erster Ansprechpartner schließt zunächst körperliche Ursachen für die Symptome aus. Liegt eine leichte bis mittelgradige (unkomplizierte, unipolare) Depression vor, kann ein Online-Selbsthilfeprogramm empfohlen werden. Das ist oft auch als Begleittherapie sinnvoll.“

Darin enthalten: multimediale Therapieeinheiten mit Lernmaterial, Übungen, Empfehlungen für den Alltag, Entspannungstechniken, Diagrammen, Berichten, aber auch der Möglichkeit zum Austausch mit anderen Betroffenen uvm.

Findet nach drei Monaten Anwendung keine Besserung statt, rät die App zur ärztlichen Konsultation.

Quelle: **Kronen Zeitung „GESUND“**

➤ **AUFLÖSUNG „Sudoku“ und „QUIZ“ Seite 7**

- 1.) Falsch - beide Augen sind weit geöffnet.
- 2.) Halleysche Komet
- 3.) Gin

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

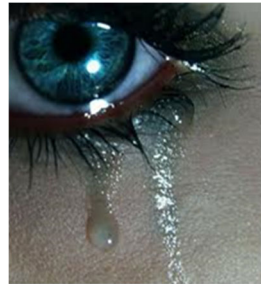
8	7	5	9	3	1	4	2	6
1	6	3	5	4	2	7	9	8
2	4	9	7	6	8	5	3	1
9	5	8	6	2	3	1	7	4
3	1	6	4	8	7	2	5	9
7	2	4	1	5	9	6	8	3
6	9	2	8	1	5	3	4	7
4	3	7	2	9	6	8	1	5
5	8	1	3	7	4	9	6	2



➤ AUFLÖSUNG
„KREUZWORTRÄTSEL“
Seite 6



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



SPONSOREN !

Danke für die Unterstützung beim PsychoSozialen Dienst der Caritas 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

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 <<<<<