



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

„Wahrheit suchen wir beide, du außen im Leben, ich innen im Herzen, und so findet sie jeder gewiß. Ist das Auge gesund, so begegnet es außen dem Schöpfer, ist es das Herz, dann gewiß spiegelt es innen die Welt!“

*(Johann Christoph Friedrich SCHILLER, ab 1802 von SCHILLER * 10. November 1759 in Marbach am Neckar, † 09. Mai 1805 in Weimar, war ein Arzt, Dichter, Philosoph und Historiker. Er gilt als einer der bedeutendsten deutschen Dramatiker, Lyriker und Essayisten.)*

Der August bringt alles durcheinander

*Die Falter zwitschern, die Vögelin faltern,
Der August bringt alles durcheinander.
Die Menschen werden jünger, die Beeren altern,
Wir bauen näher und leben uns doch auseinander.*

(Monika MINDER)



**EINEN SCHÖNEN UND
ERHOLSAMEN URLAUB!**

KREATIVITÄT

„KREATIVITÄT UND ERGOTHERAPIE“

(von Birgit ELSAYED-GLASER)

Was hat das miteinander zu tun und wie hilft uns das weiter?

⇒ **Wer** sich mit kreativen Tätigkeiten beschäftigt, wird häufig belächelt. „Basteln“ dürfen eigentlich nur Kinder mögen, Zeichnen zum Spaß „macht man nicht als Erwachsener“, erzeugt kein sinnvoll nutzbares Produkt, hat keinen Wert. Dabei ist gerade die Kreativität heutzutage wichtiger denn je. Wir leben in turbulenten Zeiten. Klimawandel, Pandemie, Kriege und ihre Folgen sind nicht gerade beruhigende Schlagwörter. Leistung und möglichst effiziente Nutzung unserer Zeit haben in unserer Gesellschaft einen hohen Stellenwert - und parallel dazu steigen die Zahlen Jener, die mit diesem Tempo und den hohen Anforderungen nicht mehr mithalten können. Resilienz (Widerstandskraft) ist eines der neuen Zauberwörter; wer resilient ist, hält alles aus, von dem kann auch Unmögliches verlangt werden. Noch mehr Druck.

KREATIVES DENKEN ERMÖGLICHT DAS ENTWICKELN VON UNGEWÖHNLICHEN LÖSUNGEN FÜR SCHEINBAR UNLÖSBARES

Kreative Menschen sind die Querdenker, die Out-Of-The-Box-Denker, die die Arbeitswelt heutzutage braucht. Gerade in Österreich leben wir in einer häufig sehr

(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 120 des Newsletter zu präsentieren. Vielen Dank!



SELBSTHILFE SEELISCHE GESUNDHEIT © 2022

INHALT DIESER AUSGABE

„Spruch von Friedrich von Schiller“ Gedicht „Der August bringt alles durcheinander“ „Schönen und Erholsamen Urlaub“ (Seite 1)	„Quiz“ (Seite 8)	„Wasst du, was mi stiat?“ (Seite 11)
„Kreativität und Ergotherapie“ (Seite 1, 2, 3, 4, 5)	„Aufschlag, Satz und Autsch“ (Seite 8/9)	„Hilfe für Familien mit einem psychisch erkrankten Elternteil“ (Seite 12/13)
„Worte des Redakteurs“ „Inhaltsangabe“ (Seite 2)	Backen „Burgenländer Kipferl“ „Beiträge“ (Seite 9)	„Die Kraft der Reime“ (Seite 13/14)
„Wer Stimmen hört . . .“ (Seite 5/6)	„Die Blinden und der Elefant“ „Spruch des Monats“ „Nächste Ausgabe“ (Seite 10)	Auflösungen „Sudoku“ „Quiz“ (Seite 14)
„Sudoku“ (Seite 6)	Buchtipp „Meine Ruhelose Seele“ Gedicht U-Bahn Karli „Woidapaziergaung“ Gedicht von Angelika Tiefengraber	Auflösung „Kreuzworträtsel“ „Sponsoren“ „Impressum“ (Seite 15)
„Kreuzworträtsel“ (Seite 7)		

(Fortsetzung von Seite 1 - Kreativität und Ergotherapie)

durchstrukturierten Welt - in der dann trotzdem nicht alles so funktioniert wie geplant. Damit umzugehen erfordert Improvisationsfähigkeit, Problemlösefähigkeit, Selbstvertrauen - und all dies erfordert Kreativität.

Sich seiner eigenen Kreativität bewusst zu sein ermöglicht es uns, an uns zu glauben. An unsere Fähigkeit, bei Misserfolge wieder aufzustehen und weiterzumachen. An unsere Problemlösefähigkeit, unsere Stärken, unsere Resilienz.

Das Fördern von Kreativität ist also etwas, dass generell für uns als Personen und auch für unsere Gesellschaft sinnvoll und wertvoll ist.

WICHTIGE WIRKFAKTOREN DER ERGOTHERAPIE

In der ergotherapeutischen Behandlung von Menschen mit psychischen Erkrankungen setzen wir genau dies ein. Um das etwas näher zu erläutern, möchte ich zunächst auf ein paar grundlegende Fakten der Ergotherapie eingehen.

Ergotherapie fördert die Handlungsfähigkeit von Menschen. Genauer gesagt, (Lesen Sie weiter auf Seite 3)

(Fortsetzung von Seite 2 - Kreativität und Ergotherapie)

fördern wir die Fähigkeit, Handlungen zu planen und so umzusetzen, dass die gewünschten Ergebnisse entstehen können. Dies bezieht sich nicht nur auf Freizeit, sondern sehr stark auch auf Beruf und Alltagsorganisation. Die Frage, warum eine Handlung nicht erfolgreich umgesetzt werden kann und welche Änderungen bzw. Unterstützungen für eine Verbesserung nötig sind, ist nicht immer leicht zu beantworten. Es macht daher Sinn, im Rahmen einer Ergotherapie das eigene Erleben der Handlungsfähigkeit nicht nur zu erfragen, sondern eine aktive Tätigkeit durchzuführen - um sozusagen „live“ zu erleben, wo eine Veränderung wünschenswert wäre.

In der Ergotherapie werden kreative Medien als therapeutisches Mittel eingesetzt. Nicht in jeder ergotherapeutischen Behandlung ist dies der Fall, aber vor allem in der Betreuung von Gruppen spielen sie eine große Rolle. Das Ziel dieses Einsatzes ist nicht, wie es im ersten Moment oft scheint, eine lockere Beschäftigung, die nur für Menschen sinnvoll ist, die sowieso gern kreativ tätig sind. Dies ist ein „netter“ Nebeneffekt, der zwar eine Berechtigung (lenkt ab, tut gut), aber noch keine längerfristig verändernde Wirkung hat. Der therapeutische Anteil an dieser Arbeit bedeutet, sich während der Tätigkeit näher mit sich auseinanderzusetzen.

Zentral bei der ergotherapeutischen Arbeit mit kreativen Medien ist es, die Muster im (Handlungs-) Verhalten der Patienten zu (erkennen und den Umgang mit sich selbst / Material / Raum / Mitpatienten / Therapeutin in die Intervention miteinzubeziehen.

Mit dem Bewusstmachen der individuellen Handlungsabläufe können in der Ergotherapie auch Veränderungen im Verhalten ausprobiert und angebahnt werden.

Beispielsweise ist es möglich

- Zeit zum Planen oder auch ein Ende der Planungsphase gezielt vorzuplanen
- Kurze Tätigkeiten ermöglichen ein mehrfaches Üben dieses Prozesses
- Fehler in einem Werkstück bestehen zu lassen; sie auszuhalten, sich in einem weiteren Werkstück passend steigern können. Passende Vergleiche suchen.
- Auf vorhandene Fähigkeiten aufmerksam zu machen und damit die Selbstsicherheit stärken, aber auch bei Planung miteinbeziehen.
- Bei auftretenden Problemen nicht eine Lösung vorzuschlagen, sondern das eigene Finden von Lösungen unterstützen.
- Ein Unterbrechen und Fortsetzen von Tätigkeiten üben, Pausen machen, achtsam und ergonomisch mit sich umzugehen.

Kreative Medien eignen sich hervorragend für diesen Prozess. Voraussetzung ist, dass nicht im Vorhinein bestimmte Produkte während der Ergotherapie erstellt werden müssen. Wenn Patienten für die Ergotherapie drei Körbe geplant und bereits an Freunde versprochen haben, können sie an ihrem Verhalten nichts Neues ausprobieren, es zählt nur das Ergebnis.

Die Ergotherapie arbeitet ressourcenorientiert. Eine medizinische Behandlung konzentriert sich in erster Linie darauf, negative Krankheitssymptome zu entdecken und zu reduzieren. Sie ist also eher defizitorientiert. In einer ergotherapeutischen Behandlung wird der Fokus jedoch deutlich mehr auf die Ressourcen des Einzelnen gelegt. Das bedeutet, dass das Entdecken der persönlichen Stärken und Fähigkeiten verstärkt im Vordergrund steht.

Ein Beispiel:

Fr. Z leidet unter einer chronischen Psychose; sie ist so stark mit ihren Innenwelten beschäftigt, dass sie nur sehr schwer mit Anderen in Kontakt treten, geschweige denn einer regelmäßigen Arbeit nachgehen kann. Ihre Erkrankung bewirkt, dass sie zu Beginn sowohl bei der Planung als auch bei der Umsetzung ihrer Stücke auffällig kompliziert und umständlich arbeitet, sie kann keinerlei Unterstützung dabei annehmen und wertet ihre Stücke durchwegs ab (=Defizit). Parallel dazu stellen wir aber auch fest, dass sie sehr genau und auch ausdauernd an ihren Stücken tätig

sein kann. Misserfolge schrecken sie nicht ab, sondern sie stellt sich auftauchenden Problem konsequent und kann sie auch lösen. Sie benötigt viel Zeit, um ihre Stücke abzuschließen, aber die Ergebnisse sind sehr schön ausgearbeitet (=Ressourcen). Die Konzentration auf diese Fähigkeiten bewirkt, dass sie sich seit langem wieder einmal als erfolgreich erlebt. Im Verlauf der Behandlung steigt dadurch ihr Selbstvertrauen deutlich und bewirkt, dass sie mutiger werden kann. Sie wagt es, die komplizierten Wege zu verlassen und erlaubt sich einfachere Zugänge. Sie lernt, ihre Arbeit zu schätzen und kann auch im Kontakt zur Therapeutin mehr Vertrauen fassen - dadurch handwerkliche Unterstützung leichter annehmen und ihre Arbeit weiter verbessern.

Stimmungsbeeinflussende Effekte einer praktischen Hand-Arbeit. Die aktive Arbeit mit Materialien hat direkte Auswirkung auf die momentane Stimmung. Nicht umsonst erfreuen sich Erwachsenenmalbücher derzeit einer großen Beliebtheit. Das Ausmalen dieser meist kleingemusterten Bildvordrucke benötigt viel Konzentration, Buntstifte erfordern präzise Strichführung mit Druck - und all dies führt dazu, dass Menschen währenddessen gut zur Ruhe kommen, zu sich finden können. Die meisten von uns haben schon am eigenen Leib erfahren, dass ein kurzer Sprint oder ein engagiertes Squashspiel nicht nur der Fitness dienen, sondern uns auch eine gesunde Form von Austoben ermöglicht, einen Abbau von aufgestauten Gefühlen und Spannungen. Einen ähnlichen Effekt kann man auch beim Kochen bzw. Backen erleben, beim Kneten eines Brotteiges beispielsweise.

In der ergotherapeutischen Behandlung machen wir auf diese Effekte aufmerksam und fördern einen gezielten Einsatz. Dies kann sehr unterschiedlich geschehen; beispielsweise kann die rhythmische, gleichbleibende Arbeit an einem Korb dazu beitragen, das „Chaos im Kopf“ etwas zu beruhigen. Beim Bearbeiten eines großen Specksteins oder Holzstückes können wiederum gut aufgestaute Spannungsgefühle abgebaut werden. Malen mit den Fingern ist stark spürbar und hat häufig beruhigende Effekte.

KREATIVE VERARBEITUNGSMÖGLICHKEITEN VON PSYCHISCHEN BELASTUNGEN IM RAHMEN EINER ERGOTHERAPEUTISCHEN BEHANDLUNG

Zusätzlich zum Erkennen und Bearbeiten der eigenen Handlungsmuster ergibt sich beim Arbeiten mit unterschiedlichen Medien die Möglichkeit, akute Belastungen auszudrücken und zu verarbeiten. Mit verschiedenen Materialien (Malen, Ton, etc.) können aktuelle Belastungen plastisch dargestellt werden. Diese Art der Arbeit erfordert eine nähere Auseinandersetzung mit dem Thema (wie kann ich darstellen, was mich bewegt; welche Formen, Farben könnten passend sein) und macht Probleme sichtbarer, begreifbarer und damit auch bearbeitbarer.

In der Einzelarbeit entstehen dabei häufig Bilder oder kleine Skulpturen, die auch in anderen Therapien hilfreich verwendet werden können. In gemeinsamen kreativen Projekten (Kleingruppenarbeit) können positiv bestärkende Fähigkeiten dargestellt werden (z.B. Stärkentiere) und dadurch sichtbar und wahrnehmbar werden.

Bei einem kreativen Projekt zum Thema Resilienz wurde von einer Gruppe beispielsweise ein Panzer dargestellt. (*Bild Panzer*)

Ein Schutzraum, in dem man sicher ist und sich zurückziehen kann. Bei der Besprechung wurde dann verstärkt Thema, ob es denn auch einen Ausgang gibt, es wurde diskutiert, wie man sich aus dem Rückzug wieder „herausziehen“ kann und warum das wichtig ist. Ähnlich bei der Darstellung eines Ritters (Bild Ritter): was kann dabei helfen, das Visier zu öffnen (symbolisch für mehr in Kontakt mit anderen zu treten)?

Genauso können aber auch negative Krankheitssymptome im Vordergrund stehen - überzeichnet dargestellt, kann dabei Frust und Ärger in Spaß umgewandelt werden. Oder aber das dargestellte Symptom am Ende mit Genuss zerstört werden. Ein weiteres Beispiel sind Brücken (Bild Brücke) aus Papier, über die man sich mit der aktuellen Behandlung und dem Weg zu einem gesund-

en und erfüllten Leben auseinandersetzt (Welche Stolpersteine gibt es, was hilft weiter, wo will ich hin...).

Auf diese Art ist es möglich, sich mit jedem Thema auseinanderzusetzen, das gerade im Vordergrund steht. Gleichzeitig muss das Projekt gemeinsam geplant und gebaut werden; dies erfordert Kontaktfähigkeit, Fantasie, Problemlösekompetenz, Einsatz der eigenen Stärken - und fördert daher Fähigkeiten, die für den Wiedereinstieg in den Beruf und auch für eine Steigerung der Lebensqualität äußerst wichtig sind.

Kreativität ist also etwas, das wir in unserem Leben dringend benötigen und das uns auch über schwierige Zeiten gut hinweghelfen kann. Zu Hause - viele Menschen haben während des Lockdowns ihrer Kreativität beim neu entdeckten Kochen freien Lauf gelassen, andere haben vielleicht ihre Ängste aufgemalt oder sich in gemalte Fantasiebilder fallen lassen und dort vom Alltag erholt. Oder aber auch in einer Behandlung - zum Beispiel im Rahmen einer Ergotherapie.

Die aktuelle Situation der Pandemie und ihrer Auswirkungen auf unseren Alltag löst bei den meisten Menschen große Verunsicherung aus. Umso mehr brauchen wir das Vertrauen in uns selbst, um uns dem Leben gewachsen zu fühlen. Therapie unterstützt dabei. In unserer Einrichtung (Zentrum für seelische Gesundheit der BBRZ-MED Wien, www.bbrz-med.at) bemühen wir uns daher sehr darum, auch jetzt eine stützende und fördernde ambulante Rehabilitation für Menschen mit psychischen Erkrankungen anzubieten. Unsere Therapeuten bieten kompetente Unterstützung an, und unser administratives Team hat mit großem Einsatz Abstände abgemessen, Pläne angepasst und alles dafür vorbereitet, damit unser Angebot gut und sicher angenommen werden kann. Das Tragen von MNS-Masken mag zunächst mühsam erscheinen, ist aber momentan einfach nötig und fühlt sich nach einigen Tagen auch fast schon normal an.

Quelle: „**KONTAKT**“

GESUND

„WER STIMMEN HÖRT ...“

(von Dr. Wolfgang EXEL)

Niemand muss sich schämen, wenn er an Schizophrenie leidet! Dieses psychische Leiden wird nach wie vor recht häufig falsch eingeschätzt, obwohl es längst gut behandelt werden kann.

⇨ **Liest** man die möglichen Symptome von Erkrankungen des schizophrenen Formenkreises durch, so stechen Verfolgungswahn, das starke Gefühl zu Besonderem berufen zu sein, Abstumpfung gegenüber anderen, sozialer Rückzug sowie eingeschränkte Denkleistung besonders hervor. Am häufigsten hören die Betroffenen aber Stimmen.

Dr. Robert Walter-Herz, Facharzt für Psychiatrie und Neurologie aus Wien, sieht in der Schizophrenie ein Leiden, das wie kaum ein anderes von Vorurteilen, Missverständnissen, Stigmatisierungen und Informationsmangel ge-

prägt ist: „Irre, verrückt, gefährlich - das sind die häufigsten Ausdrücke der Mitmenschen.“

Daher wird Ihnen, liebe Leser, unser Experte diese psychiatrische Krankheit im Folgenden so darstellen, wie sie realistisch gesehen werden sollte.

„Das geschieht, wenn eine Schizophrenie ausbricht: In der Pubertät wird vieles in unserem Gehirn neu verschaltet und umgebaut. Eltern pubertierender Kinder werden das nachempfinden können. In dieser Lebensphase haben alle viel Stress - wir machen neue Erfahrungen, und alte Ordnungen werden in Frage gestellt, Ausbildungen beendet und begonnen, neue Lebenswege beschritten.

Vorgänge sind verwirrend und erzeugen oft Angst

Die psychische Stabilität ist in dieser Zeit extrem fragil. Es ist ja auch die Zeit hormoneller Veränderungen. Manche jedoch empfinden die Vorgänge als besonders belastend, verwirrend und oft auch beängstigend. Es gibt

plötzlich keine zuverlässige Verarbeitung von Informationen mehr. Die normale Orientierung geht meistens auf Grund einer genetischen Veranlagung verloren.

Typisch sind dann Konzentrationsstörungen, die Leistungsfähigkeit nimmt ab. Das Zusammenleben mit anderen wird komplizierter. Sinnestäuschungen treten auf, Ideen werden nicht hinterfragt, sondern als wahr empfunden. Es kommt zu inneren und äußeren Konflikten. Man hat in dieser Phase das Gefühl, nicht verstanden, sondern beobachtet bzw. verfolgt zu werden. Es regiert die Angst.

All das passiert, wenn ganz bestimmte Fehler im Gehirn auftreten. Wir gehen heute von Veränderungen in der Kommunikation zwischen einzelnen Nervenzellen aus. Dadurch verschiebt sich das Gleichgewicht zwischen wichtigen Substanzen in der ‚Denkfabrik‘.

Sehr lange standen für die Schizophrenie aus heutiger Sicht nur fragwürdige Behandlungsmethoden zur Verfügung. Seit etwa 30 Jahren wird aber ein vielversprechender Therapieansatz verfolgt. Allerdings kommt hier - wie bei so ziemlich allen Krankheiten - der Früh-

erkennung entscheidende Bedeutung zu. Weil rechtzeitige Behandlung wie immer am erfolgversprechendsten ist.

Experte beklagt Vorurteile und wenig Unterstützung

Grundsätzlich sind die oft sehr unterschiedlich ausgeprägten Erkrankungen des schizophrenen Formenkreises meistens gut behandelbar. Es gibt mittlerweile eine Anzahl wirksamer Medikamente, unterstützende Psychotherapie und auch soziale Hilfestellungen bezüglich Lebens- und Wohnsituation, Beziehungen, Arbeit etc."

Für Dr. Herz reicht diese Hilfe jedoch noch nicht aus: „Ich registriere nach wie vor zu viele Vorurteile, unbegründete Ängste, Scham und Schuldzuweisungen, wenn man selbst oder ein Familienmitglied betroffen ist. Ich würde mir für die Kranken noch bessere Unterstützung durch die Familie, die Medizin, einen verständnisvollen Arbeitgeber und überhaupt ein funktionierendes soziales Netz wünschen. Menschen mit dieser schweren psychischen Krankheit können dann durchaus recht gut zurechtkommen.“

Quelle: **Kronen Zeitung „GESUND“**



„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.

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

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“ „KREUZWORTRÄTSEL“



			1				2			3		4		
1	5	6		7	8		2	9			10		11	12
	3									4				
5							6		13			7		
			8			14			9		15			
	10	16				11		17			12			
13					18			14		19				
				15			20			16				21
17	22		23				18							
19					20	24				21	25		26	
			22	27					28				23	
24		29				25					26	30		
27				28	31				29	32				
		30					31					32		33
33	34			34		35			35		36			
	36		37					38						
38						39					40		39	
	41							42						
	43					44					45			

Senkrecht: 1 un-
durchdacht, 2 russ.
weiblicher Vorna-
me, 3 Streichinstru-
ment, 4 Begriff der
Mathematik, 5 Auf-
riss, Entwurf, 6 Aus-
ruf des Erstaunens,
7 Rechenverfahren,
8 Dringlichkeitsver-
merk, 9 Gipfel im
Semmering Gebiet,
10 chem. Zeichen
für Nickel, 11 ger-
manischer Adeliger,
12 Medizin: ange-
boren, 13 Fluss in
Spanien, 14 gleich-
gültig, 15 Erdtra-
bant, 16 Tastenin-
strument, 17 frz.
Maler (Maurice) †,
18 Raubkatze, 19
zoologische Unter-
art, 20 Nein sagen,
21 Kübel, 22 Arz-
neikügelchen, 23
Schubfach, 24
tschech. Stadt (dt.),

25 Gemahlin Lohengrins, 26 Tochter des Zeus, 27 Besitzerin, 28 Menschenaffe (2 Wörter), 29 un-
reif, kindisch, 30 Gartenfrucht, 31 österr. Erfinder †, 32 Kaufpreis, 33 Farbgrundstoff, 34 Aus-
dehnung nach unten, 35 Kurort in OÖ (Bad ...), 36 Luft holen, 37 Blutgefäß, 38 Spielkartenfarbe,
39 darauf lag Jesus in der Krippe

Waagrecht: 1 Heldin der Tristansage, 2 Republik in Vorderasien, 3 Ausstrahlung, 4 weibl. Vorna-
me, 5 frz. Modeschöpferin † 1971 (Coco), 6 männl. Vorname, 7 Honigwein, 8 Flüssigkeitsmaß, 9
Ostafrikaner, 10 ugs.. Sumpf, Moor, 11 abwertend: Pferd, 12 Farbton, 13 ital. Süßwein, 14 unsicht-
bar machen, 15 ehem. Währung Sloweniens, 16 landessprachl. Name der Etsch, 17 Getreidekorn-
hülse, 18 vulkan. Gestein, 19 Farbton, 20 Erdaufschüttung, 21 Ölpflanze, 22 Kraftstoffart, 23
chem. Zeichen für Tellur, 24 engl.: Außerirdischer, 25 Gesangsgruppe, 26 in höherem Grade, 27
engl. männl. Kurzname, 28 männl. Nutztier, 29 ehem. asiatischer Nomade, 30 matt, schwach, 31
unbestimmter Artikel, 32 engl. Kf.: Erbgut, 33 griech. Buchstabe, 34 Gliedmaße, 35 Erdrinne, 36
lat.: umgekehrt, 37 Bekleidung von Knecht Ruprecht, 38 Längenmaß, 39 engl.: Mantel, 40 Backzut-
tat, 41 Sport: Endkampf (engl.), 42 Tobsucht, 43 Hirschtier, 44 franz. Großstadt, 45 einstelliges
Zahlwort

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



- 1.) Wo befindet sich Europas zweitgrößter See, der Onegasee?
Finnland, b) Polen, c) Litauen, d) Russland
- 2.) Wie heißt der Film über Skilegende Franz Klammer?
Born to be Wild, b) Chasing the Line, c) Rush, d) Against All Odds
- 3.) Der Berühmte Christbaum vor dem Rockefeller Center in New York ist . . . ?
eine Tanne, b) eine Pinie, c) eine Fichte, d) aus Plastik

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

SPORT
„AUFSCHLAG, SATZ UND
AUTSCH“

(von Mag.^a Regina MODL)

Wer beim Sport gerne den Schläger schwingt, sollte einiges beachten. Sonst endet das Match mitunter schmerzhaft statt siegreich.

⇒ **Tennis**, aber auch Badminton oder Squash machen Spaß, sind jedoch nicht ohne Risiko. Schnelle Richtungswechsel und permanente Sprints bedeuten eine große Anstrengung für Muskeln, Sehnen, Bänder und Gelenke. Besonders häufig leiden dadurch Knie, Achillessehne -oder Sprunggelenk.

„Bei leichten Verletzungen können als Sofortmaßnahmen Kühlen, Schonen und Hochlagern helfen. Bei stärkeren Schmerzen empfehlen wir unbedingt eine orthopädisch-traumatologische Abklärung, um eine Fraktur oder Sehnenverletzung auszuschließen. Die gute Nachricht: Viele Beschwerden lassen sich durch konservative und konsequent

durchgeführte
Behandlung
wieder gut in



den Griff bekommen“, erklärt Dr. Ulrike Mühlhofer, Gründerin der Orthopädie und Traumatologie Simmering und selbst passionierte Badminton-Spielerin. Nach einer Sportverletzung ist es notwendig, eine Sportpause einzulegen, bis man voll-ständig schmerzfrei ist. Dann langsam das Training wieder aufnehmen.

Vom Satzgewinn zum Tennisarm

Manchmal bilden sich durch das häufige Schwingen des Schlägers auch chronische Erkrankungen im Schulter- oder Ellbogenbereich. Beim „Tennisellbogen“ handelt es sich um eine Entzündung des Sehnenansatzes mit Schmerzen an der Außenseite des Ellenbogens, besonders beim Strecken.

„**Häufigste** Ursachen dafür sind ungewohnte Belastungen durch oft wiederholte oder kräftige Bewegungen der Hand, wie Strecken, Beugen, Drehen, Halten oder Heben“, berichtet Dr. Stephanie Arbes-

Kohlert, Co-Gründerin der Orthopädie &

Traumatologie Simmering. Auch Alltagstätigkeiten, wie Handarbeiten oder Spielen von Musikinstrumenten können dies auslösen. Besonders im Anfangsstadium helfen Schockung und konservativen Behandlungen wie Physiotherapie, physikalischen Maßnahmen, Infiltrationen oder Stoßwellentherapien.

Wie Sie Verletzungen verhindern können

„**Vor** dem Spielstart unbedingt ein 10-minütiges Aufwärmtraining einbauen. Dadurch werden Muskeln sowie Bänder gedehnt und die Gelenke auf die Beanspruchung vorbereitet“, empfiehlt Dr. Ulrike Mühlhofer. Nach der Trainingseinheit beugen gezielte Dehnübungen einem Muskelkater vor.

Einen zur Sportart passenden Schuh wählen, der guten Halt und nötige Dämpfung bietet, rutschfest und natürlich bequem ist. Dr. Arbes-Kohlert weiter: „Das Risiko, einen Tennisarm zu entwickeln, steigt bei

zu schweren oder zu hart be- von Profis im Fachhandel bera- Erholung einlegen. So regene- spannten Tennisschlägern und ten lassen." Und nicht verges- rieren sich Muskeln und Gelen- bei zu dicken oder dünnen sen: Immer wieder kurze Pau- ke. Griffen. Daher auf jeden Fall sen und sportfreie Tage zur

Quelle: **Kronen Zeitung „GESUND“**



BACKEN - BURGENLÄNDER KIPFERL

Zutaten : 260 g Butter, 1 Stk. Eidotter, 20 g Germ, 400 g Mehl (glatt), 60 ml Milch, 40 g Staubzucker

Zutaten für die Fülle: 2 Stk. Eier, 210 g Staubzucker, 200g Walnüsse (gerieben), 1 Stk. Ei (zum Bestreichen), 40 g Staubzucker zum Bestäuben

Zubereitung:

1.) Germ in kalter Milch auflösen und mit dem Zucker sehr gut verrühren, bis er sich komplett aufgelöst hat.

2.) Auf die Arbeitsfläche das Mehl geben, eine Mulde formen und die in Stücke geschnittene Butter drauf schneiden. Eidotter und das Germ-Gemisch hinzufügen. Alles rasch zu einem glatten Teig kneten. Mit Frischhaltefolie rundherum einwickeln und für ca. 30-40 Min. bei Zimmertemperatur ruhen lassen.

3.) Für die Fülle wird das Eiweiß über Dampf steif geschlagen. Den Zucker langsam einrieseln lassen.

4.) Die Arbeitsfläche mit Mehl bestreuen und den Teig halbieren, jeden Teil rechteckig ca. 4 mm dick ausrollen.

5.) Die Teigstücke mit der Eischneemasse bestreichen und die geriebenen Walnüsse darüberstreuen. Vorsichtig den Teig von einer Seite her einrollen, nun mit einem größeren Löffel oder Glas Kipferl runter zwicken.

6.) Die Kipferl auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen - in gleichmäßigen Abständen.

7.) Kipferl mit verquirltem Ei bestreichen und im vorgeheizten Backrohr bei 170°C etwa 20 Minuten bei Ober- und Unterhitze backen. Kipferl auskühlen lassen und mit Staubzucker bestreuen.



Tipps zum Rezept

Zum runter Zwicken der Kipferl eignet sich auch ein Krapfenausstecher.

Gutes Gelingen wünscht **HansiB!**



„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

Eine weise Geschichte

DIE BLINDEN UND DER ELEFANT

Anregende Worte zum Nachdenken und zum Weiterschenken

⇒ **Es** waren einmal fünf weise Gelehrte. Sie alle waren blind. Diese Gelehrten wurden von ihrem König auf eine Reise geschickt und sollten herausfinden, was ein Elefant ist. Und so machten sich die Blinden auf die Reise nach Indien. Dort wurden sie von Helfern zu einem Elefanten geführt. Die fünf Gelehrten standen nun um das Tier herum und versuchten, sich durch Ertasten ein Bild von dem Elefanten zu machen.

Als sie zurück zu ihrem König kamen, sollten sie ihm nun über den Elefanten berichten. Der erste Weise hatte am Kopf des Tieres gestanden und den Rüssel betastet. Er sprach: "Ein Elefant ist wie ein langer Arm." Der zweite Gelehrte hatte das Ohr des Elefanten ertastet und sprach: "Nein, ein Elefant ist vielmehr wie ein großer Fächer." Der dritte Gelehrte sprach: "Aber nein, ein Elefant ist wie eine dicke Säule." Er hatte ein Bein des Elefanten berührt. Der vierte Weise sagte: "Also ich finde, ein Elefant ist wie eine kleine Strippe mit ein paar Haaren am Ende", denn er hatte nur den Schwanz des Elefanten ertastet. Und der fünfte Weise berichtete seinem König: " Also ich sage, ein Elefant ist wie eine riesige Masse, mit Rundungen und ein paar Borsten darauf." Dieser Gelehrte hatte den Rumpf des Tieres berührt.

Nach diesen widersprüchlichen Äußerungen fürchteten die Gelehrten den Zorn des Königs, konnten sie sich doch nicht darauf einigen, was ein Elefant wirklich ist. Doch der König lächelte weise: "Ich danke Euch, denn ich weiß nun, was ein Elefant ist: Ein Elefant ist ein Tier mit einem Rüssel, der wie ein langer Arm ist, mit Ohren, die wie Fächer sind, mit Beinen, die wie starke Säulen sind, mit einem Schwanz, der einer kleinen Strippe mit ein paar Haaren daran gleicht und mit einem Rumpf, der wie eine große Masse mit Rundungen und ein paar Borsten ist."

Die Gelehrten senkten beschämt ihren Kopf, nachdem sie erkannten, dass jeder von ihnen nur einen Teil des Elefanten ertastet hatte und sie sich zu schnell damit zufrieden gegeben.

Verfasser/Autor: Maulana Jalaluddin Rumi,
aus dem Buch : "Fihi Ma Fih" (Von allem und von einem)

Quelle: www.lichtkreis.at

Spruch des Monats

***„Lieb ist wohl allen das Licht, aber am liebsten wohl denen,
die lange in finsterner Nacht wandelten..“***

(Bernhard von CLAIRVAUX)

Das finden Sie wieder in der SEPTEMBER Ausgabe des Newsletter:

„Keinen Kranken im Stich lassen!“

„Was Dr. Johannes Steinhart, Gewinner der Ärztekammerwahl in Wien,
für Patienten in Österreich fordert.“

(von Dr. Wolfgang EXEL)

„Am besten kann ich reparieren“

„Trotz seiner besonderen Begabung findet Fabio, 24 , keine Arbeit. Der gelernte Elektrotechniker
hat das Asperger-Syndrom.“

(von Karin PODOLAK)

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

BUCHTIPP

„MEINE RUHELOSE SEELE“

„Die Geschichte einer bipolaren Störung“

(Kay REDFIELD JAMISON

ISBN: 978-3-86882-504-6

MVG Verlag

Dr. Jamison ist eine der führenden Experten auf dem Fachgebiet der bipolaren Störung – und kennt diese aus eigener Erfahrung.

Zu Beginn ihrer Karriere als akademische Medizinerin erkannte sie, dass sie selbst die gleichen rauschhaften Höhenflüge und depressiven Tiefen durchlebte wie viele ihrer Patienten. Diese Krankheit trieb sie mal in den ruinösen Kaufrausch, mal in gewalttätige Phasen und schließlich in einen Selbstmordversuch.

In diesem Buch beschreibt Jamison die bipolare Störung aus zwei Sichtweisen – der der Heilerin und der Geheilten.

Meine ruhelose Seele besticht durch Offenheit, Ehrlichkeit und Weisheit. Ein kraftvolles Buch mit dem Potenzial, Leben zu retten und zu verändern.

Zum Autor: **Dr. Kay REDFIELD JAMISON** ist Professorin für Psychiatrie an der Johns Hopkins University School of Medicine in Baltimore. Das Time Magazine wählte sie zum »Hero of Medicine«. Die Autorin und Koautorin zahlreicher Bücher über bipolare Störungen leidet selbst an dieser Erkrankung und hat gelernt, mit ihr umzugehen. Seit 2010 ist sie mit dem Kardiologen und Medizinprofessor Thomas Trull verheiratet.



WOIDSPAZIERGAUNG

*Die Bleamerl bliah'n
in voller Procht,
an maunch'n Plotz im Woid
mitt'n im schenem Grün.*

*Drum geh' i gern
im Woid spazier'n
um mi im Glück
recht woih zu füh'n.*

*So Laung i leb'
im Jetzt der Zeit
füh i mei Glück
der Herz'nsfreid.*

(U-Bahn Karli)

www.u-bahn-karli.at

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

WASST DU, WAS MI STIAT?

*Waßt Du, was mi stiat?
Dass si dea do obn net riacht.
Er betrocht unsa Treibn,
nur vo da Weitn!
So vüle leben am Leben vorbei,
is eahm des ollas einerlei?
Wie kann i mit eahm in Vabindung tretn?
Du moanst, i soi zu eahm betn?
Do i glaub, des is net des, was i suach,
des steht a in koan Buach.
Muaß i do in an religiösen Verein?
Des kauns do a net sein!
Oda gibt's a poar Auserwöhlte,
do des warad a des Gföhlte.
Jesus is für uns olle am Kreuz ghängt,
hob i ma denkt!*

(Angelika TIEFENGRABER)

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

VERRÜCKTE KINDHEIT

„HILFE FÜR FAMILIEN MIT EINEM PSYCHISCH ERKRANKTEN ELTERNTEIL“

(von Vera BAUBIN und Silvia FRANZELIN)

Im Jahr 2017 ist es der HPE gelungen das Thema „Wenn Eltern psychisch krank sind . .“ im Projekt „VeRRückte Kindheit“ mit den Mitteln „Gemeinsame Gesundheitsziele aus dem Rahmen-Pharmavertrag“ umzusetzen.

⇨ **Das** Team von HPE Wien knüpfte an die langjährigen Erfahrungen in der Beratung und Begleitung von Angehörigen psychisch erkrankter Personen und den Erfahrungen aus dem Vorgängerprojekt „VeRRückte Kindheit - das Onlineportal“ an. Diese Erfahrungen zeigten, dass Hilfe, die sich ausschließlich an die Kinder und Jugendlichen wendet, zu kurz greift. Daher wendete sich das Projekt an die Kinder und die Bezugspersonen und somit an das gesamte soziale Umfeld (Familie). Die Familie als Gemeinschaft, als Erfahrungsraum für Erwachsene und Kinder ist das primäre, soziale und emotionale Umfeld des Kindes. In diesem Raum erleben Kinder und ihre Eltern nicht immer nur Stärke, Freude, Glück und Vitalität, sondern auch Wut, Schmerz, Einsamkeit, Enttäuschung, Loyalitätskonflikte und Sorgen.

Die Ziele der „VeRRückten Kindheit“ sind:

- Stärkung der persönlichen Ressourcen von Kinder (Jugendlichen und jungen Erwachsenen) psychisch erkrankter Eltern
- Entlastung der Bezugspersonen
- Kooperation mit psychosozialen Einrichtungen

Nach Jahren der Arbeit ist es nun auch noch verstärkt durch interne und externe Evaluation gelungen, das Projekt in der Grundversorgung durch den Fond Soziales Wien zu verankern.

Die Angebote sind präventiv

Zwei Beraterinnen bieten persönliche, telefonische und online Beratung für Jugendliche ab 12 Jahren an. Aber auch Eltern, Großeltern und andere erwachsene Bezugspersonen aus dem Bereich Schule, Kindergarten, betreutes Wohnen, Kinder- und Jugendhilfe und anderen Institutionen können in die Beratungsstelle kommen. Neben der persönlichen Beratung kann

es je nach Bedarf auch zu aufsuchenden Kontakten kommen, wie Hausbesuch, Begleitung der Jugendlichen zu Behörden oder Vernetzung mit anderen Institutionen. Die Angebote werden als unterstützend und hilfreich erlebt. Durch den geschützten Rahmen können Angehörige über ihre Ängste und Sorgen sprechen und es werden gemeinsam Wege erarbeitet, einen konstruktiven Umgang in der Familie zu finden. Eine Jugendliche, 16 Jahre, drückt dies mit folgenden Worten aus: „Ich habe erfahren selbst aktiv zu werden. Das hat was ins Rollen gebracht.“ **Die** Beraterinnen beziehen ihre Arbeit vor allem auf die Ergebnisse der Resilienzforschung, die die kindzentrierten, familienzentrierten und sozialen Schutzfaktoren beinhaltet, um negative Auswirkungen zu mildern oder sogar zu verhindern. Durch die Resilienzförderung versuchen die Beraterinnen die Widerstandsfähigkeit der Kinder altersgemäß zu unterstützen.

Selbsthilfegruppen

Vor allem auch die Selbsthilfegruppen für junge Erwachsene werden als stärkend erlebt. Die professionelle Gruppenleiterin trägt zu einem sicheren Rahmen bei, wo Erzähltes, Erfahrenes sowie Erlebtes gehalten und getragen wird. Als hilfreich wird hier das Verständnis der Anderen angesehen und das Erleben, dass man selbst nicht krank, sondern Teil eines erkrankten Systems ist. Auch die Erkenntnis, dass es sich bei dem Schicksal nicht nur um ein Einzelschicksal handelt, gibt Zuversicht und Hoffnung. So können die Angehörigen ihre eigene Geschichte in Relation setzen. Ein junger Erwachsener beschreibt sein Gefühls- und Erlebtes wie folgt: „Sich nicht mehr so einsam zu fühlen mit dem was man erlebt hat, das war eine große Überraschung und ein ganz tolles Erlebnis.“

Unterstützung der erwachsenen Bezugspersonen der Kinder

Durch das am Empowerment (Selbstbefähigung, Selbstermächtigung) der erwachsenen Angehörigen ansetzende Arbeit wird der Isolation eines Familiensystems mit einem psychisch erkrankten Elternanteil entgegengewirkt, was emotional stark entlastend erlebt wird. Eine

psychische Erkrankung, wie Psychosen aus dem schizophrenen Formenkreis, affektive Störungen, Persönlichkeitsstörungen sowie Zwangs- und Angststörungen werfen für Angehörige viele Fragen auf. So schilderte ein Vater, dessen Frau an einer schizophrenen Erkrankung leidet, dass er sich immer wieder frage: „Wie kann man mit der Erkrankung umgehen bzw. wie hat man damit umzugehen? Was kann man akzeptieren und welche Grenzen darf ich ziehen?“ Bei diesen laufenden Reflexionsprozessen ist die Beratung eine Unterstützung. Die Aufklärung und der Austausch wirken der Stigmatisierung entgegen und die Bezugspersonen realisieren die psychische Erkrankung und nehmen gleichzeitig auch die Bedürfnisse der Kinder nach Kommunikation und Unterstützung wahr. Dadurch wird die Erziehungskompetenz gestärkt und die Rolle als Elternteil kann wieder klarer übernommen werden. Eltern haben manchmal auch Ängste der Abwertung, der Bloßstellung oder des Sorgerechtszugs. Diese Einbeziehung des gesunden Elternteils bietet dem Kind ein höheres Maß an Sicherheit und Konstanz. Entdecken Familien Möglichkeiten, über die erlebten Erfahrungen zu Hause zu sprechen, unterstützt dies die Entwicklung des Kindes. Neben der Stärkung des Selbst und der Kernfamilie gilt es auch, eine fördernde Umgebung zu schaffen, wie Hobbys, Freunde, Schule und weitere Interessen zu integrieren. Denn eine sichere, häusliche Umgebung sowie

ein geregelter Alltag und eine verlässliche Betreuung reduzieren Stress und Angst. Das bedeutet, neben den Eltern kommt es dadurch zu weiteren tragfähigen Beziehungen mit Erwachsenen und Gleichaltrigen.

Zusammenarbeit im psychosozialen Netzwerk

Neben den Kindern, Jugendlichen und den erwachsenen Angehörigen in Familien ist dem Team der HPE auch die Zusammenarbeit mit MitarbeiterInnen psychiatrischer und psychosozialer Einrichtungen wichtig. Denn auch deren Sensibilität für die Situation von Kindern psychisch erkrankter Eltern hilft, betroffene Familien zu unterstützen. Eine Mitarbeiterin aus einer psychosozialen Einrichtung drückt es folgendermaßen aus: „Insbesondere wenn Kinder im Spiel sind, geht es nicht ohne Vernetzung!“ Begleitet wird diese Arbeit durch Arbeitsmaterialien der HPE, wie Onlineportal, Bücherempfehlungen und Broschüren, wie zum Beispiel „VeRRückte Kindheit“, die man unter folgendem Link <https://www.ver-rueckte-kindheit.at/de/me-dien/broschueren/kinder-jugendliche/> finden kann.

Dem Team ist wichtig, dass Kinder von psychisch erkrankten Menschen das Gefühl bekommen: „Ich bin nicht allein. Wir sind viele und es gibt Vertrauenspersonen und Beratungsstellen, die für mich da sind.“

Quelle: „KONTAKT“

GESUND

„DIE KRAFT DER REIME“

(von Mag.^a Monika KOTASEK-RISSEL)

Wie man damit sein Leben und seine Gesundheit zum Guten verändern kann. Eine Therapeutin verrät uns ihre besten Sprüche gegen Stress, Angst, Lustlosigkeit und mehr.

⇒ **Positives** Denken macht das Leben besser. Bloß wie schaffen wir das? Zum Beispiel, indem wir uns einen

kurzen Reim vorsagen, sobald wir uns beim Grübeln ertappen. Mit dieser einfachen Methode hat Therapeutin Alexandra Grünwald bereits vielen Klienten geholfen - und nun darüber auch ein Buch geschrieben.

„**Mir** wurde irgendwann klar, dass selbst einfache Reime programmierend auf uns wirken“, erzählt die Autorin. „Außerdem tragen wir damit wieder mehr Verantwortung für uns selbst, wenn wir ne-

gative Gedankenmuster verändern und damit unser Leben in neue Bahnen lenken.“ Das Unterbewusstsein übernimmt nämlich den Inhalt eines Satzes, den wir uns mehrmals täglich vorsagen, sodass wir uns von da an wie von selbst in eine von uns bestimmte und gewünschte Richtung entwickeln.

In der Welt der Gedichte eintauchen

Haben Sie Lust bekommen, in die Welt der Reime einzu-

tauchen und zu versuchen, Ihr eigenes Leben (noch) besser zu machen? Dann haben wir Ihnen im Folgenden ein paar Beispiele zusammengestellt, bei welchen Problemen welcher Reim zum Einsatz kommen kann. Liegt jedoch eine psychische Erkrankung zugrunde, helfen Gedichte alleine nicht. Dann ist in erster Linie eine Therapie bei einem Psychiater oder Psychotherapeuten angesagt.

Vorbereitung auf eine glückliche Beziehung

Wie sehr eine Partnerschaft und Sexualität das Leben bereichern und Kraft geben, wissen die meisten aus eigener Erfahrung. Singles, die sich wieder verlieben wollen, rät Alexandra Grünwald Folgendes: „Die wichtigste Voraussetzung für eine neue, glückliche Beziehung ist, dafür bereit zu sein. Dabei hilft etwa der Spruch ‚In meinem Herzen hab ich Platz für einen wunderbaren Schatz‘.“

Wer an Stress leidet, sagt sich z. B. „Alles, was ich will und tu,

schaffe ich in aller Ruh" vor. Grünwald.

„Dadurch verlangsamt sich der Puls, der Atem wird tiefer, und wir spüren wieder Boden unter den Füßen“, so die Expertin. Nimmt man den Alltag als freudlos und belastend wahr, hat sich meist auch innere Leere eingeschlichen. Wir entwickeln zudem unbewusst Widerstand gegen alles, was uns guttun würde. Diese Reime können dann helfen: „Liebe fließt durch meine Zellen, Freude darf mein Herz erhellen.“ Oder: „Ich gönne es mir, auszuruhen und darf mir etwas Gutes tun.“

Viele Menschen plagt außerdem die Angst zu versagen sowie die vor der Zukunft, vor Krankheit und sozialem Absturz. Wie bringt man Bewegung in sein Leben, wenn Angst lähmt? „Etwa mit einem Reim, der mit dem Gegenteil von Angst, dem Vertrauen, arbeitet: ‚Ich vertraue mir jetzt voll und ganz, mein Leben strahlt in neuem Glanz‘“, erklärt Alexandra

Sogar das Abnehmen gelingt leichter
Zu dick, zu dünn, zu viel Cellulite. Was werfen wir uns und unserem Körper nicht alles vor. Dabei ist es so wichtig, sich in seiner Haut wohlzufühlen. Wer dennoch abnehmen möchte, sollte sich v. a. nicht mit negativen Sätzen wie „Ich schaffe es bestimmt wieder nicht, Gewicht zu verlieren“ stressen. Besser ist es, sich dabei mit „Es ist einfach wunderbar, meine Traumfigur ist endlich nah“ zu motivieren.

Den passenden Reim ab nun verinnerlichen, immer wieder in Gedanken abrufen und, wenn möglich, laut aussprechen. Wer nun selbst zum Dichter werden will, sollte wissen, dass negative Begriffe wie „Sorgen“ unabhängig vom sonstigen Inhalt eines Satzes (auch wenn z. B. ein „keine“ dabeisteht) negative Gefühle verursachen können und uns erst recht falsch programmieren. Daher bereits beim Reimen positiv denken und formulieren!

Quelle: **Kronen Zeitung „GESUND“**

➤ **AUFLÖSUNG „SUDOKU“ Seite 6 und „QUIZ“ Seite 8**

1.) d) Der Onegasee ist mit 9.720 km² nach dem Ladogasee der zweitgrößte See in Europa. Er befindet sich in Nordwestrussland, größtenteils in der Republik Karelien.

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

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

2.) b) Der Film „Klammer-Chasing the Line“ fokussiert sich auf die Tage rund um den Abfahrtslauf der Olympischen Winterspiele am 05. Februar 1976 am Patscherkofel bei Innsbruck.

3.) c) Der Rockefeller-Baum feierte sein Debüt 1931, als Bauarbeiter einen kleinen sechs Meter hohen Baum aufstellten. Es ist immer eine Fichte, die heuer aus Maryland stammt.

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

> AUFLÖSUNG
 „KREUZWORTRÄTSEL“
 Seite 7



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 <<<<<