

Was macht Ihr Leben lebenswert?

Welt-Suizid-Präventionstag: Telefonseelsorge und Beziehungleben.at mit Tipps, wie man Krisen meistern kann

Auch wenn die Zahl der Suizide in den vergangenen 25 Jahren um mehr als 40 Prozent zurückgegangen ist, ist das Problem immer noch dramatisch“, sagt Gernot Sonneck, Gründer des Kriseninterventionszentrums in Wien. 1275 Suizide gab es 2012 österreichweit, 197 in Oberösterreich. „Aber: Suizid ist kein Schicksal, es gibt Hilfe“, sagt Sonneck, „und genau darauf soll am Welt-Suizid-Präventionstag aufmerksam gemacht werden.“

„Zur Prävention gehört auch, dass wir sensibel mit unseren Mitmenschen umgehen, dass uns auffällt, wenn jemand in eine Krise kommt. Dass wir einmal nachfragen“, sagt Josef Lugmayr, Leiter des Zentrums „Beziehungleben.at“ der Diözese Linz. „Wenn jemand bei einem Autounfall verletzt wird, hilft man ja auch. Ein Gespräch anzubieten und zuzuhören kann ‚Erste Hilfe für die Seele‘ sein“, sagt er.

Erste Hilfe für die Seele

Eine Anlaufstelle in Krisenzeiten ist die Telefonseelsorge: „Viele Anrufer sind froh, wenn sie sich ihre Sorgen von der Seele reden können“, sagt die Leiterin der Telefonseelsorge, Psychotherapeutin Silvia Breitwieser.

Gerade der Herbst sei für manche eine schwierige Zeit. „Der Urlaub ist vorbei, der Trott geht wieder los, die Probleme in der Arbeit sind immer noch die gleichen. Viele hoffen immer, dass sich ihr Leben zum Positiven ändert, und wenn nichts passiert, geht's ihnen schlecht“, sagt Gernot Sonneck. Damit es gar nicht erst so weit kommt, rät Josef Lugmayr, in gu-



Gegen Krisen ist niemand gefeit – oft hilft es schon, sich seine Sorgen und Probleme von der Seele zu reden. Fotos: colourbox

ten Zeiten zu überlegen, was einem im Leben Sinn und Halt gibt. Deshalb haben „Beziehungleben.at“ und die Telefonseelsorge über Facebook (facebook.com/Lebenlieben) und im Rahmen eines Aktionstages am Linzer Taubenmarkt Menschen eingeladen zu überlegen, was ihr Leben lebenswert und liebenswert macht.

Einige Antworten im Stichwort rechts und die Ratschläge der Experten, wie man sich in guten Zeiten für Krisen stärken kann:

■ Konflikte in Ordnung bringen, soziale Netze aufbauen, Beziehungen pflegen, „denn die fallen ei-

nem nicht einfach in den Schoß“, sagt Sonneck.

■ Sich regelmäßig bewegen – das setzt Glückshormone frei.

■ Kreativität entwickeln: Das kann das Interesse für Kultur sein oder auch ein Hobby. Aktives Tun und in dem aufgehen, was man macht, ist eine wichtige Voraussetzung für glückliche Momente.

■ „Freudebiografie“ anlegen. „Wenn es uns schlecht geht, grübeln wir ständig darüber, warum das so ist. Wenn's uns gut geht, denken wir nicht darüber nach,

was uns glücklich macht. Dabei sollten wir gerade in guten Zeiten schauen, wer und was Freude in unser Leben bringt“, sagt Sonneck.

■ Spiritualität: „Wir wissen heute, dass der Glaube Menschen helfen in schwierigen Situationen tragen kann“, sagt Sonneck. (had)

Der Notruf der **Telefonseelsorge** ist rund um die Uhr unter 142 zu erreichen, Beziehungleben.at betreibt 27 Beratungsstellen in Oberösterreich, wo Menschen in Krisensituationen Hilfe finden. Tel.: 0732/773676, www.beziehungleben.at

Einige Antworten: Die Telefonseelsorge und „Beziehungleben.at“ luden Passanten im Rahmen eines Aktionstages am Linzer Taubenmarkt ein zu überlegen, was ihrem Leben Sinn und Halt gibt. Die Frage war: „**Es gibt viele Gründe, das Leben zu lieben, was ist deiner?**“ Und das haben die Oberösterreicher geantwortet:

„Nach einer schweren Krankheit wurde mir der Wert des Lebens, der Wert jeden Tages und jeder Stunde bewusst.“

„Familie, Freunde, Essen genießen, im Meer baden, in Pfützen springen.“

„Ich liebe das Leben, weil ich gebraucht werde. Ich bin 85 und möchte so lange leben, wie mein Mann mich braucht.“

„Halt und Sinn im Leben geben mir meine Familie und wenn ich jemandem helfen kann.“

WERBUNG

Energie fürs Leben!

Wir stellen Ihnen Oberösterreichs EnergetikerInnen persönlich vor.

In den OÖ Nachrichten präsentieren wir Ihnen drei neu zertifizierte EnergetikerInnen aus Oberösterreich. Heute: Michael P. Wipplinger.

Ob Bachblüten, Biofeedback, Kinesiologie oder Feng Shui, Ziel einer Begleitung durch energetische Maßnahmen ist die Verbesserung Ihres geistigen, seelischen, körperlichen und sozialen Wohlbefindens. Dabei sollen energetische Systeme ins Gleichgewicht gebracht und der natürliche Fluss der Lebensenergie unterstützt werden.

Das durchaus große Angebot im Bereich der Energetik hat die Berufsgruppenvertretung der WKO Oberösterreich auch in diesem Jahr wieder dazu veranlasst, mit einer Zertifizierung ein spezielles Qualitätssiegel zur besseren Orientierung für alle Klienten

anzubieten. Heuer haben nun weitere drei EnergetikerInnen ihre Zertifizierung positiv abgeschlossen und somit ein Zertifikat erhalten, das die positive Entwicklung der gesamten Berufsgruppe in Oberösterreich nachhaltig repräsentiert. In den OÖ Nachrichten stellen wir Ihnen ab heute und in den folgenden Ausgaben die drei neu zertifizierten EnergetikerInnen persönlich vor.

Heute: Michael P. Wipplinger, Humanenergetiker. „Das Leben ist zu schön, um es mit Schmerzen zu teilen“, so lautet der Leitspruch des Humanenergetikers aus Wels, der mit ganzheitlichen Muskel- und Bindegewebstechniken für den Körper optimale Voraussetzungen schafft, die für eine Regeneration bzw. Lösung von Beschwerden erforderlich sind. Wie etwa bei Rücken- und Gelenkschmerzen, Zyklus-



Michael P. Wipplinger
Humanenergetiker

lung zur Erreichung einer körperlichen bzw. energetischen Ausgewogenheit für Menschen aller Altersgruppen.

Nähere Informationen zum Methodenkatalog der Humanenergetik und Lebensraum-Consultants sowie zu allen zertifizierten AnbieterInnen finden Sie jetzt gleich unter www.energetik-ooe.at.

unregelmäßigkeiten, Konzentrationsschwäche oder Stress- und Spannungszuständen. So reicht bereits eine minimale Anwendung von leichtem Druck auf bestimmte Punkte des Faszien- und Bindegewebes aus, um maximale körperliche Entspannung zu erzielen. Michael P. Wipplinger definiert seine Arbeit dabei als Ergänzung zu traditionellen medizinischen Verfahren, aber auch als ausschließliche Hilfestel-



Hilfsbroschüre über aggressives Rheuma

Extreme Rheumaschmerzen kennen rund 100.000 Österreicher, die von der schwersten Form, der chronischen Polyarthrit, betroffen sind. Kürzlich präsentierte Sabine Waste, selbst Patientin, gemeinsam mit Ärzten mit der Broschüre „Kenne Deinen Schmerz“ einen Aufruf zur Sensibilisierung und Information über Rheuma. Bewirken wollen die Autoren eine Weiterbildung von Betroffenen und auch Ärzten. Denn je früher die Krankheit korrekt therapiert wird, desto höher sind die Chancen auf ein beschwerdefreies Leben.

Aggressive Polyarthrit

Laut Klaus Peter Machold von der Medizinischen Universität Wien leiden rund 0,5 bis 1 Prozent, etwa 100.000 Personen, an einer äußerst aggressiven Form der chronischen Polyarthrit. In den schlimmsten Fällen kann diese innerhalb von Monaten zur Beschädigung von Gelenken führen. „Die Behandlungsmethoden haben sich aber weiterentwickelt. Heute geht es schon von der früheren Symptombekämpfung langsam in Richtung Ursachenbekämpfung. Dabei helfen auch neue Therapien wie gezielte Basistherapien, die genau an den betroffenen Stellen ansetzen“, erklärte Machold.

Aktionstag Gesundheit: Thema Diabetes

Heute können sich Besucher im ORF-Landesstudio ab 10 Uhr beim Diabetes-Aktionstag der OÖNachrichten gratis durchchecken lassen. Vorträge über Ernährung, Risikofaktoren und Früherkennung sowie eine breit gefächerte Hilfsmittel-Ausstellung runden das bis 18 Uhr laufende Angebot ab.

Die Zahl der Diabetiker ist in Österreich weiter steigend, derzeit gibt es rund 600.000 diagnostizierte Diabetiker. Besonders ab dem 40. Lebensjahr sowie unter Kindern und Jugendlichen steigt die Prävalenz, an Typ-2-Diabetes zu erkranken. Aufgrund ihrer hohen Begleit- und Folgemortalität beansprucht diese Krankheit bis zu zehn Prozent aller Gesundheitsausgaben der Industrieländer.



Insulin spritzen bei Diabetes (dpa)