



info@lebensberater.at

PSYCHE

ERNÄHRUNG

BEWEGUNG

Nr. 88 / Jun. 2024



Karim Hegazy / Eva Hübler: Ebene des Seins....Seite 04

Theodor D. Petzold: Salutogenese kokreativ?....Seite 08

Michael Deppeler: Art d. Denkens & Komplexität leben....Seite 12

EWI: E. Mittergeber / A. Stöckler: ARFID // Picky Eating....Seite 15

Monika Frick: Generation Z – Beratungsimpulse....Seite 19

Staatl. geprüft: Interview mit Bernhard Moritz....Seite 21

Menschen / 80 Jahre – Rotraud A. Perner....Seite 24



ImpulsPro





	Vorwort: Von Natur aus in uns – Kokreativität und Kooperation	03
	Karim Hegazy / Eva Hübler: Ebene des Seins (SAL/A)	04
	Theodor D. Petzold: Salutogenese kokreativ? (SAL/D)	08
	Michael Deppeler: Art des Denkens über die Komplexität des Lebens (SAL/CH)	12
	Erika Mlttergeber: ARFID – mehr als wählerisches Essverhalten (EWI)	15
	Angelika Stöckler: „Nur Nudel mit Ketchup“ – Picky Eating (EWI)	18
	Monika Frick: Generation Z – Einblicke in Denkweise und Beweggründe (V)	19
	Interview-Serie: Bernhard Moritz – LSB staatlich geprüft (T)	21
	Menschen / 80 Jahre – Rotraud A. Perner, Grande Dame der LSB (W/NÖ)	24
NEU =>	Lebens-Impulse: Anne Janssen – Wie Familie? Solidarische Lebensformen (OÖ)	26
	ÖGL gratuliert neuen Salutovisor/innen®	28
	WB: CLS – B.Pro. Psych. Berat. / Exp.LG: Sucht / SV / Burnout (STK/OÖ/NÖ)	29
	WB: Villa Rosental – ExpertenLG: SV / Familie / Gesundheitsbild / Trauer (OÖ)	31
	Literaturimpuls: Rotraud A. Perner – Niemandswieb	32
	Literaturimpuls: Christopher Moser – Epigenetik-Coaching	32
	Literaturimpuls: G. Reich, S. Kröger – Essstörungen in der Familie meistern	33
	Literaturimpuls: Krause, Lehmann, Lorenz, Petzold – verbunden gesunden	33
	Donau Versicherung: Top Versicherungsangebote für LSB	34
	 <i>Impressum und Redaktionsschluss</i>	20





Von Natur aus in uns: Kokreativität & Kooperation

Liebe Kolleginnen und liebe Kollegen!

Kokreativität und Kooperation sind bereits auf der Zellebene im Menschen angelegt; wir können daher von angeborenen Eigenschaften sprechen. Leben basiert auf Teamarbeit und gegenseitiger Unterstützung. Von Natur aus sind Menschen sozial und haben eine natürliche Neigung dazu, miteinander zu interagieren, zu kommunizieren und zusammenzuarbeiten. Vermutlich sind deshalb Teamsportarten besonders beliebt – wie die Fußball-EM deutlich zeigt. Durch Zusammenarbeit können Menschen ihre Fähigkeiten und Ideen kombinieren, um gemeinsame Ziele zu erreichen und Innovationen voranzutreiben. Zudem fördert die Kooperation das Gemeinschaftsgefühl und stärkt den Zusammenhalt einer Gruppe. Letztendlich führen Kokreativität und Kooperation dazu, dass Menschen besser in der Lage sind, sich an Veränderungen anzupassen und Herausforderungen zu lösen.

Auch das heurige Salutogenese-Symposium, bei dem die ÖGL Mitveranstalter war, wurde nur durch eine D-A-CH Kooperation möglich. Eine kleine Nachlese dieses interdisziplinären Fachaustausches können Sie nun genießen: **Karim Hegazy, MA** und **Eva Hübler, MSc** befassen sich zur Förderung von Achtsamkeit mit der Ebene des Seins. **Dr. Theodor D. Petzold** zeigt auf, dass sowohl die individuelle als auch die gesellschaftliche gesunde Entwicklung der Kokreativität bedarf. **Dr. Michael Deppeler** wünscht uns eine tiefgreifende und vielschichte Auseinandersetzung mit dem Leben, damit in uns selbst, unserem Zusammenleben und auch im Gesundheitssystem sich Gesundes entfalten kann. Das herkömmliche Familienbild befindet sich im Wandel, daher bedarf es neuer Formen von Verbundenheit und Gemeinschaftserleben, im zusätzlichen Kapitel „Lebens-Impulse“ findet der **Gastbeitrag von Dipl.Ing.ⁱⁿ Anne Janssen** den richtigen Platz; sie berichtet von der KIOSK-Initiative, die solidarisches Zusammenleben zwischen Generationen und Kulturen fördert und pflegt.

Die Zahl der alten Menschen nimmt stetig zu, um so wichtiger ist es, dass wir die Jugend und ihre Herausforderungen im Blick behalten – **FGO Monika Frick, MSc** führt uns an die **Generation Z** heran. Um den Nachwuchs geht es in zwei Ernährungs-Beiträgen von **Erika Mittergeber, MAS** und **Mag. Angelika Stöckler, MPH**: Welches Essverhalten ist eine vorübergehende Phase, welches eine Störung?

Auch unser Berufsstand soll sich gesund weiterentwickeln; in unserer Interview-Serie befragt **ÖGL-Vorstandskollegin Doris Andreatta, MSc** den Tiroler **FGO Bernhard Moritz, MSc** über die Vorteile der staatlichen Befähigungsprüfung. Last not least: Die „Mutter der LSB“, **Dr. Rotraud A. Perner** feiert ihren 80er und ist rege wie eh und je! Abgerundet werden unsere Informationen durch eine Auswahl an **Weiterbildungs- und Literatur-Impulsen!** Als Schlusskapitel, weil **Absicherung auch gesundheitsfördernd** sein kann, finden Sie ein sehr attraktives Angebot der DonauVersicherung!

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen,
kreative Begegnungen und eine schöne Sommerzeit !

Elfriede Zörner

Präsidentin der ÖGL



Foto: © ezörner





Ebene des Seins

Chancen von Achtsamkeit in einer krisenhaften Welt

Von Karim Hegazy, MA, und

Eva Hübler, MSc Oberösterreich



Vom 03. Mai 2024 bis 05. Mai 2024 waren wir beide zum diesjährigen Symposium der Salutogenese in Passau eingeladen. Drei Tage lang widmeten wir uns der Fragestellung: "Weiterentwicklung der Salutogenese?!" und durften am Freitagabend einen Workshop zum Thema "Chancen von Achtsamkeit in einer krisenhaften Welt" gestalten. Das Symposium und die Erkenntnisse des Workshops veranlassten uns, die nachstehenden Worte zu verfassen.

Beginnen wir aber von vorne und klären vorab den **Begriff Salutogenese**: In den 70er-Jahren beschäftigte sich Aaron Antonovsky mit Resilienz und der Frage nach der Entstehung von Gesundheit und brachte zum ersten Mal *Salutogenese* als Wortschöpfung hervor. Salutogenese stammt vom lateinischen *salus* (Unverletztheit, Heil, Glück) und vom griechischen *génésis* (Entstehung). Salutogenese ist komplementär zum Begriff *Pathogenese* (griechisch *páthos* = Schmerz) gebildet. Als Ergebnis seiner Forschungen beschreibt Antonovsky einen "Sense of Coherence" (SOC) - ein Kohärenzgefühl, das Stimmigkeit und dynamische Verbundenheit bedeutet. Gesundheit bezieht die aktive Mitgestaltung der Umwelt mit ein und geht damit über Resilienz weit hinaus (vgl. Glossar des Zentrums für Salutogenese, o. D.).

Werfen wir einen kurzen Blick in das aktuelle Weltgeschehen im Jahr 2024, scheint es fast so, als würde diese Stimmigkeit, also die dynamische Verbundenheit des Menschen mit seiner Umwelt, in einem desaströsen Durcheinander stattfinden - mehr noch: Kaum mehr vorhanden sein. Aktuell erlebt der Mensch eine Entwicklungsphase multipler Krisen, die ihn vielleicht glauben lässt, dass er keinen Handlungsspielraum und keine Mitgestaltungsmöglichkeit mehr hat. Der Duden definiert das vom Griechischen abstammende Wort *krisis* als schwierige Lage, Situation oder eine Zeit des Gefährdet-Seins. Spannend ist jedoch, dass der Ursprung des Wortes als Entscheidung oder entscheidende Wendung beschrieben werden kann, und in dieser Sprachverwendung erhält das Wort Krise schon wieder einen salutogenen Touch.

Einen großen Wendepunkt hinsichtlich aktueller globaler Krisen sollten die *Sustainable Development Goals (SDGs)* bringen. Am 25. September 2015 einigten sich alle 193 Mitgliedsstaaten der Vereinten Nationen auf die Agenda 2030. Diese Agenda umfasst 17 Ziele für eine nachhaltige Entwicklung, die soziale, ökologische und ökonomische Dimensionen abdeckt (vgl. United Nations Department of Economic and Social Affairs, o. D.).



Dies bedeutet also, dass in gut sechs Jahren sämtliche Ziele für nachhaltige Entwicklung erreicht werden sollen. Hand aufs Herz - wer glaubt wirklich, dass Ziele wie keine Armut, kein Hunger und nachhaltiger Konsum und Produktion bis dahin erreicht werden können?

Genau - die Fortschritte sind zu langsam und wir müssen dringend unsere kollektiven Fähigkeiten verbessern, um komplexe Herausforderungen zu bewältigen und effektiv zu agieren. Aus diesem Grund wurden die *Inner Development Goals (IDGs)* ins Leben gerufen - eine gemeinnützige Initiative, die die innere Entwicklung für eine nachhaltigere Zukunft fördert. Im Jahr 2021 fanden zahlreiche Treffen mit Führungskräften aus Wirtschaft, öffentlichem Sektor, Wissenschaft etc. statt, um herauszufinden, welche Fähigkeiten und Qualitäten am wichtigsten sind, um die SDGs besser zu erreichen. Aus der Analyse von 800 Antworten wurden 23 zentrale Fähigkeiten und Qualitäten identifiziert und in fünf Dimensionen unterteilt:

<p>1 Sein Beziehung zu sich selbst</p>	<p>2 Denken Kognitive Fertigkeiten</p>	<p>3 Beziehung Fürsorge für andere und die Welt</p>	<p>4 Zusammenarbeit Soziale Kompetenzen</p>	<p>5 Handeln Wandel vorantreiben</p>
<p>Innerer Kompass</p> <p>Integrität und Authentizität</p> <p>Offenheit und Lernerbereitschaft</p> <p>Selbsterkenntnis</p> <p>Gegenwärtigkeit</p>	<p>Kritisches Denken</p> <p>Bewusstsein für Komplexität</p> <p>Perspektivische Fähigkeiten</p> <p>Sinnstiftung</p> <p>Langfristige Orientierung und Visionen</p>	<p>Wertschätzung</p> <p>Verbundenheit</p> <p>Bescheidenheit</p> <p>Einfühlungsvermögen und Mitgefühl</p>	<p>Kommunikationsfähigkeiten</p> <p>Mitgestaltungsfähigkeiten</p> <p>Inklusive Denkweise und interkulturelle Kompetenz</p> <p>Vertrauen</p> <p>Mobilisierungsfähigkeiten</p>	<p>Mut</p> <p>Kreativität</p> <p>Optimismus</p> <p>Beharrlichkeit</p>

Abb.: <https://innerdevelopmentgoals.org/framework/>



Einer der wichtigsten Grundgedanken dieser IDG's ist, dass Veränderung von Innen bei jedem einzelnen Menschen beginnt. "Die Pflege unseres inneren Lebens und die Entwicklung und Vertiefung unserer Beziehung zu unseren Gedanken, Gefühlen und unserem Körper helfen uns, präsent, absichtsvoll und nicht reaktiv zu sein, wenn wir mit Komplexität konfrontiert sind." (vgl. Inner Development Goals, o. D.)

Schön, wie sich das berühmte Zitat von Gandhi "Sei die Veränderung, die du auf der Welt sehen möchtest", bestätigt. Die Entwickler:innen der IDG's sehen dies als Schlüssel zur Veränderung der Welt und wir empfinden es ebenso. Deshalb haben wir uns im Workshop der ersten Ebene der IDG's, dem Sein, gewidmet.

Ein essentieller Punkt des Seins ist die Gegenwärtigkeit, also "die Fähigkeit, im Hier und Jetzt zu sein, ohne zu urteilen und in einem Zustand der offenen Präsenz." (Inner Development Goals, o. D.)

Jon Kabat-Zinn (2011) beschreibt diese Ebene des Seins als Achtsamkeit: "Achtsamkeit bedeutet, den gegenwärtigen Moment bewertungsfrei und bewusst wahrzunehmen. Bewusst heißt, dass wir uns entscheiden, unsere Aufmerksamkeit fokussiert auf den gegenwärtigen Moment zu richten, uns nicht ablenken lassen oder gedanklich abschweifen. Das beinhaltet die eigenen Gefühle, Gedanken und die Umgebung, in der wir gerade sind - das ganze Spektrum des Hier und Jetzt. Es geht darum, den Moment wertfrei wahrzunehmen. Wir registrieren zwar die Bewertung, welche geschieht (z. B. das ist unangenehm), gehen aber nicht weiter darauf ein. So treten wir aus dem "Autopilotmodus" aus, aus dem aus Bewertungen und Gedanken automatisch Handlungen erfolgen."

In unserem letzten Artikel in der ÖGL Ausgabe 85 haben wir bereits beschrieben, dass wir durch die achtsame Selbstreflexion und -beobachtung bewusst das automatisierte Vergleichen und Interpretieren des Wahrgenommenen unterbrechen. So orientieren wir uns am Hier und Jetzt. Durch diese Hier-und-Jetzt-Orientierung kommen wir in eine proaktive Haltung der Selbstwirksamkeit.

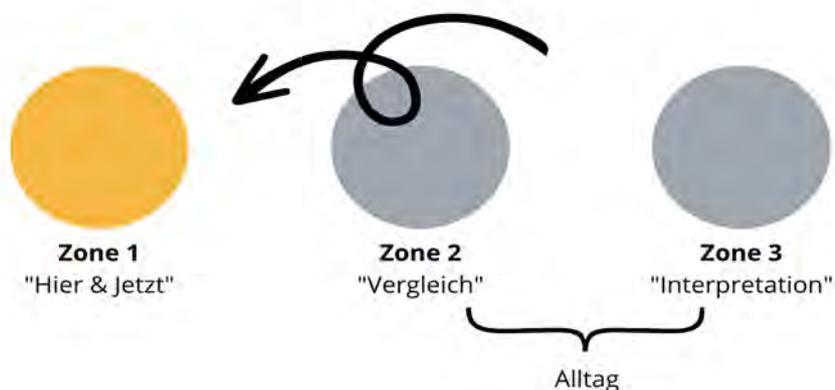


Abb.: Die drei Lebenszonen, Karim Hegazy (eigene Darstellung)



Im Zuge unseres Workshops beim Symposium kamen wir gemeinsam mit Dr. Theo Petzold, dem Gründer des Salutogenese Zentrums, und anderen Teilnehmer:innen zum Schluss, dass hier noch eine Zone 0 benötigt wird - der Sense of Coherence oder anders gesagt, **die Ebene des Seins**.

Wenn dieser Sense of Coherence, quasi die Verbindung mit allem und das Bewusstsein, selbst ein Teil des Ganzen zu sein, stets vorhanden sind, liegt es an uns, was wir daraus machen. Die drei Aspekte der Salutogenen Kommunikation SalKom® unterstreichen diesen Gedanken und zeigen, wie sich ein kokreativer und kooperativer Prozess darstellen könnte. Während im ersten Aspekt die Klärung attraktiver gemeinsamer und kohärenter Ziele, die sich beispielsweise durch die SDG's und IDG's ergeben können, im Fokus stehen, ergibt sich im zweiten Punkt die Stärkung der Autonomie und die Anregung der Selbst- und Kohärenzregulation. Der dritte und letzte Aspekt der salutogenen Kommunikation besteht darin, Vertrauen, Leichtigkeit und Freude in Veränderungsprozessen zu generieren (vgl. Salutogenese - Neuorientierung zum gesunden und guten Leben, o. D.).

Erkennen wir durch eine achtsame Grundhaltung unsere Verbundenheit, unser "Eingebettet sein" in und mit der Umwelt, ist es vielleicht gar kein Ding der Unmöglichkeit mehr, Freude und Leichtigkeit selbst in herausfordernden, krisenhaften Zeiten zu empfinden und an der Veränderung beizutragen.

Quellen:

Glossar des Zentrums für Salutogenese. (o. D.). Salutogenese-Zentrum. <https://salutogenese-zentrum.de/nachschlagen/glossar/> (Stand: 15. Juni 2024).

Inner Development Goals. (o. D.). Transformational Skills for Sustainable Development. <https://innerdevelopmentgoals.org/> (Stand: 05. Mai 2024).

*Kabat-Zinn, J. (2011). *Gesund durch Meditation. Das große Buch der Selbstheilung*. München: Knauer.*

Salutogenese - Neuorientierung zum gesunden und guten Leben (o. D.). Salutogenese-Zentrum. <https://salutogenese-zentrum.de/#nachschlagen> (Stand 15. Juni 2024).

*United Nations Department of Economic and Social Affairs. (o. D.), in: *The 17 Goals*, <https://sdgs.un.org/> (Stand: 05. Mai 2024).*

Autoren:

Eva Hübler MSc und Karim Hegazy MA

Eva hat ihren Master in Neurowissenschaften und Bildung. Sie ist potentialfokussierter Coach und hat ein Diplom in Konfliktmanagement, Mediation und Kommunikation.

Karim ist staatlich geprüfter psychosozialer Berater, Supervisor, Mentaltrainer und Unternehmensberater.

Gemeinsam halten sie regelmäßig Workshops und Seminare zu ihren Tätigkeitsbereichen. Beide sind auch privat ein starkes Team.

www.karim-hegazy.at

www.evahuebler.com

Fotos: © hegazy & hübler



Salutogenese kokreativ?

Ein radikal integratives Gesundheitskonzept

Von Dr. Theodor D. Petzold, Bad Gandersheim

Entsteht Gesundheit (Salutogenese) ganz analog wie das Salutogenese-Symposium kokreativ in Kooperation? Hier von einigen Menschen initiiert und mit Hilfsmitteln vorbereitet und dann von vielen Teilnehmenden mitgestaltet im Zusammenkommen an dem schönen Ort der Spectrum-Kirche in Passau? Viele Teilnehmende haben das Symposium als positiv anregend erfahren. Ist auch individuelle gesunde Entwicklung eine Kokreation?

Ich meine: Ja. Jeder Mensch ist das Ergebnis einer kokreativen Kooperation von Frau und Mann, von Ei- und Samenzelle und Umgebung, dann von Embryo, Placenta und Mutter, von Säugling/Kind und Eltern und anderen Bezugspersonen, von Vorbildern, Freund:innen, Lehrenden, Kolleg:innen u.v.a.m. In jeder Entwicklungsstufe das ganze Leben lang ist die physische und lebendige Umwelt im kokreativ aufbauenden Zusammenwirken ein wichtiger Kooperationspartner (Luft, Wasser, Nahrung, Licht, Wärme, Pflanzen, Tiere...).

Diese vielen Kooperationspartner:innen können wir ordnen in mehrdimensionalen Lebensdimensionen entsprechend ihrer Art und Weise zu kommunizieren.

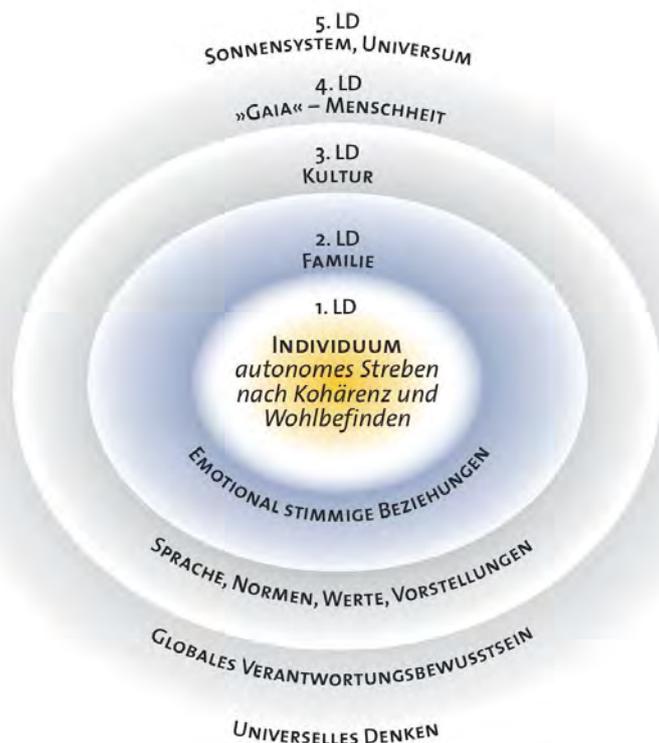


Abb. 1: Kohärenz in Lebensdimensionen – holarchisches Modell der Rahmung unseres Daseins.

Jede Lebensdimension (LD) hat ihre charakteristische Kohärenz und Resonanzfähigkeit.
Jedes Individuum steht im Mittelpunkt seiner Weltbeziehungen.



In jeder Lebensdimension wird die Kohärenz in den lebendigen Systemen mit einer unterschiedlichen Kommunikationsweise hergestellt: Im Körper überwiegend physikalisch-chemisch, im nahen zwischenmenschlichen (sozialen) Kontakt 80-100 % nonverbal durch direkt sinnlich wahrgenommene Signale, im größeren gesellschaftlichen (kulturellen) Leben überwiegend durch vermittelte Zeichensysteme, wie insbesondere die Sprache. Entsprechend werden diese kokreativen Außenbeziehungen in unterschiedlich komplexen Hirnregionen verarbeitet und reguliert.

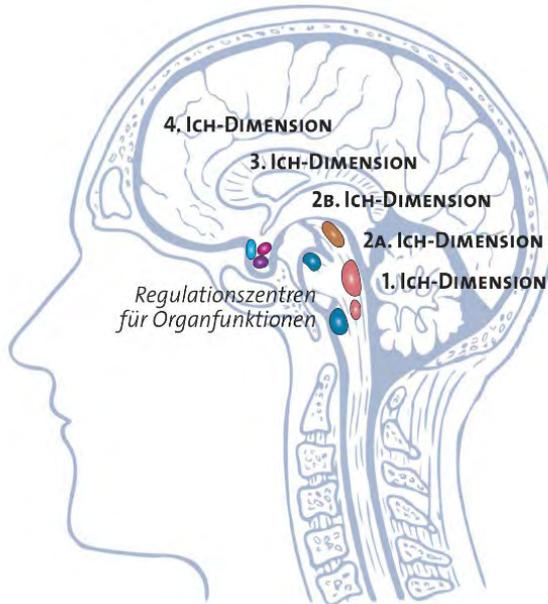


Abb. 2 Ungefähre Lage der Repräsentanzen von Ich-Dimensionen in Hirnstrukturen

Insgesamt strebt unsere selbstregulatorische Informationsverarbeitung nach Kohärenz und damit nach Integration unserer Ideale und all unserer Erfahrungen. Das, was wir als Kind erlebt haben, prägt wichtige Einstellungen für unsere Sicht auf die Welt als Erwachsene. Neue Erfahrungen sollen zu unserem Leben passen, sollen insgesamt möglichst kohärent sein. Indem wir lernen, werden alte und neue Erfahrungen möglichst stimmig zusammengebracht. Das ist der Kern unseres impliziten grundlegenden Kohärenzstrebens unserer lebendigen Informationsverarbeitung.

Unsere Kohärenzregulation beginnt mit einem inneren attraktiven Idealbild, das als Maßstab für das Bewerten unserer sinnlichen Wahrnehmung dient: Passt unsere Wahrnehmung zu unserem Leben? Haben wir jeweils aktuell Bedürfnisse, zu deren Befriedigung wir aktiver werden müssen? Dazu wird unsere Dopamin gesteuerte Appetenz-/Annäherungsmotivation angeschaltet. Diese ist mit einem Lustgefühl beim Handeln wie Kooperieren verknüpft.

reguliert und aktiviert uns über das sympathische Nervensystem zu vermehrter Anspannung und Aktivität, um wieder Sicherheit herzustellen.

Wenn wir eine Bedrohung wahrnehmen, wird die stressende Aversions-/Abwendungsmotivation angeschaltet. Diese wird über die Botenstoffe Nor-/Adrenalin und Kortisol



Abb. 3: Kohärenz- und Stressregulation

Wenn der Versuch, eine Bedrohung abzuwenden, scheitert, verstärkt der Organismus zunächst seine Wahrnehmung der Gefahr und die Abwendungsbemühungen. Bei wiederholtem Scheitern mit anhaltend gefühlter Gefahr kommt es zu chronischem Disstress mit Stresssymptomen. Spätestens dann – besser schon vorher – braucht es ein Abschalten vom Außen, ein Innehalten mit einer Wende nach Innen und ein Besinnen auf eigene Kohärenz- und Annäherungsziele.

Wenn der Stressor bewältigt ist und die Situation wieder hinreichend sicher ist, bzw. wir satt sind und die Situation insgesamt hinreichend stimmig erscheint,



können wir wieder in den Kohärenzmodus mit Ruhe und Gelassenheit schalten. Dieser Modus wird durch Serotonin reguliert und über das parasympathische Nervensystem (insbesondere den vorderen Ast des N. Vagus) umgesetzt. In diesem Kohärenzmodus können wir regenerieren, heilen und langfristig aufbauend und fair kooperieren. Die Appetenz- und Aversionsmotivation sind wichtig für kurzfristige Aktivitäten wie Kooperationen. Die Kohärenzmotivation ist übergeordnet und nachhaltig und soll die beiden anderen Grundmotivationen regulieren können.

Mit dieser Betrachtung gesunder Entwicklung wird primär das menschliche Subjekt mit seiner Wahrnehmung und Bewertung, seinem Handeln/Kooperieren sowie seinem Reflektieren und Lernen unter dem Aspekt des Lebens in den Fokus gerückt. Dabei werden wissenschaftliche Erkenntnisse aus der Beobachterperspektive reflexiv integriert. Mit der Anerkennung der attraktiven Ideale und der lebendigen Informationsverarbeitung wird auch eine geistige Entität für unsere gesunde Entwicklung anerkannt. Diese ist maßgeblich auch für die physische gesunde Entwicklung.

Störungen entstehen durch Abweichungen von der gesunden Kohärenzregulation (Pathogenese). Diese können durch äußere Bedrohungen wie auch durch physische (z.B. genetische) Abweichungen vorkommen. Ein wichtiger pathogenetischer Faktor / eine oft überfordernde Herausforderung ist destruktives „Nicht“-Kooperieren, wobei von einem primär ein einseitiges egoistisches Ziel verfolgt wird. Aufbauend ist dagegen ein partnerschaftliches faires Kooperieren, das durch kokreative („salutogene“) Kommunikation entsteht. Dabei regt man sich gegenseitig zu positiven Zielen an und lässt sich anregen.

So haben wir uns auf dem Symposium nach jedem Vortrag und Workshop in Dreiergruppen („Triaden“) anregend darüber ausgetauscht, was aus dem Beitrag wir zur Weiterentwicklung der Salutogenese kultivieren möchten. Daraus ist ein buntes Spektrum toller positiver Anregungen und Projekte entstanden. Analog dazu kannst Du/können Sie, liebe Leser, überlegen, was Dein/Ihr Bedürfnis und Anliegen für gesunde persönliche und gesellschaftliche Entwicklung ist, das Du/Sie zusammen mit Freund:innen oder Kolleg:innen pflegen und weitergeben = kultivieren möchtest/möchten. Gönn Dir / gönnen Sie sich die Zeit zur Mitgestaltungsmöglichkeit!

Zusammenfassung: Was wird kooperativ integriert?

- Subjekt und Objekt: In einer reflexiven, systemischen Sicht
- Geist und Körper: In einem lebendigen kokreativen Zusammenspiel von Information und Energie/Materie, attraktivem Ideal und physischem Handeln
- Individuum, Familie/Gemeinschaft, Gesellschaft/Kultur, Menschheit/Biosphäre: In einem systemischen Mehrdimensionen-Kohärenz-Modell
- Salutogenese/Gesundheitsförderung/Selbstheilung und Pathogenese/ Krankheitsentstehung/-bekämpfung: In einem gesunden Kohärenzregulationsmodell mit aufbauender salutogener Kommunikation





Autor

Dr. Theodor D. Petzold, Arzt für Allgemeinmedizin und Naturheilverfahren, mit Europ. Cert. f. Psychotherapie (ECP), Lehrbeauftragter für Allgemeinmedizin an der MHH, veröffentlichte mehrere Bücher zur Weiterentwicklung des Salutogenese-Konzeptes. Er ist Gründer und Leiter des Zentrums für Salutogenese in Bad Gandersheim. Jahrelang war er Vorsitzender des Dachverbandes für Salutogenese. Petzold entwickelte die Salutogene Kommunikation Salkom®, eine auf attraktive Gesundheitsziele und hilfreiche Ressourcen ausgerichtete Gesprächsführung. Durch salutogene Kommunikation können die Selbstheilungsfähigkeit / Selbstheilungskräfte angeregt und die gesundheitliche Eigenkompetenz gestärkt werden. www.salutogenese-zentrum.de

Fotos: © Th.D.Petzold / Sandra Kunz (Symposium)

Kleine Einblicke vom Symposium:





Die Art des Denkens über die Komplexität des Lebens

Betrachtungen zur Situation in der Schweiz

Von Dr.med. Michael Deppeler, Bern

Immer wieder erinnere ich mich an meine Reisen nach Linz, natürlich wegen der einzigartigen Stadt an der Donau, dem Dom und sehr viel mehr. Aber nicht nur. Die Treffen der ÖGL unter der Ägide von Elfriede Zörner waren sowohl inhaltlich wie menschlich immer eine große Bereicherung, besonders auch all die Begegnungen und das Zusammensein. Am letzten Abend im Mai 2022 waren wir zum Abschluss in einem lauschigen «Biergarten» bei Speis und Trank – ein Ausklang, der uns zum Weiterträumen animierte: Was wäre, wenn wir das Salutogenese Symposium nach Corona wiederbeleben könnten? Der Traum ist nun wahr geworden, dank der unkomplizierten europäischen Zusammenarbeit (D-A-CH: Theo Petzold, Petra Keiten – Elfriede Zörner – Michael Deppeler): Das gemeinsame Symposium in Passau.

*Von der Art des Denkens hängt alles ab.
Vom Denken geht alles aus, wird alles gelenkt und geschaffen.
Wer schlecht redet oder handelt,
dem folgt das Leid wie das Rad den Hufen des Zugtiers.
Buddha*

Wenn dem so ist, dann gilt die Aussage wohl auch umgekehrt. Wenn ich also gut rede und denke, dann folgt das Glück, ja vielleicht auch die Gesundheit? So einfach erlebe ich den Alltag nicht. Ein «Du musst einfach nur positiv Denken» ist im Gegenteil manchmal sogar gefährlich, weil viele Menschen, denen es nicht gut geht, die immer wieder Schicksalsschläge erleben, zum Schluss kommen könnten, dass sie zu wenig gedacht und gemacht hätten und zu wenig «an das Gute geglaubt».

Das Leben ist viel komplexer, manchmal unverständlich, manchmal schwer verdaulich, letztlich bleibt vieles ein Geheimnis und immer einmalig.

Darum brauchen wir Modelle, die uns helfen, dieses Leben so weit wie möglich zu verstehen und zu meistern. Das gleiche gilt für die Gesundheit.

Unser Gesundheitswesen ist mehrheitlich immer noch auf die Akutbehandlung, auf die Spezialisten und die Spitalmedizin ausgerichtet, obwohl sich die Probleme gewandelt haben. Gleichzeitig spielen ökonomische Interessen ein (zu) große Rolle, das «Menschliche» droht vergessen zu gehen. Die Betreuung von Menschen mit verschiedenen chronischen Krankheiten und Beschwerden, oft im Alter, nicht selten alleinstehend, steht im Vordergrund. Wir sprechen von «vulnerablen» (verletzlichen) Menschen, auch Gruppen, psychische Krankheiten nehmen ebenfalls zu. Gerade hier spielen tragfähige Beziehungen, Vertrauen und



geteilte Verantwortung wegweisende Rollen. Wie können wir diesen Menschen gerecht werden?

*Wo das Bewusstsein schwindet,
dass jeder Mensch uns als Mensch etwas angeht,
kommen Kultur und Ethik ins Wanken.
Das Fortschreiten zur entwickelten Inhumanität
ist dann nur noch eine Frage der Zeit.
Albert Schweitzer*

Was hat das mit Salutogenese zu tun?

Ich denke sehr viel. Die Salutogenese beeinflusst mein Denken und Handeln in Beratung und Medizin, weil es darum geht, wie ich (m)ein Leiden, eine Krise, das Kranksein verstehe, damit umgehe, es verarbeite und integriere, ob ich weiter um das Problem kreise, in der Warum-Frage stecken bleibe, mich als Opfer erlebe. Oder ob ich beginne, Lösungen und Wege zu finden, und wie ich immer wieder lerne, mir selbst zu helfen oder Hilfe zu suchen, damit mein Leben sinnvoll bleibt oder wird.

Im Zentrum der Salutogenese steht der Kohärenzsinn, mein innerstes Gefühl und Denken, dass (m)ein Leben sinnvoll und sinnstiftend ist. Doch was bedeutet die Salutogenese sonst noch und wie können wir sie kultivieren. Damit haben wir 45 Menschen uns Anfang Mai in Passau intensiv auseinandergesetzt. Wir haben viele Fragen gestellt und noch mehr Antworten gefunden, jede/r für sich, aber auch in definierten, kurzen Gruppengesprächen (genannt Triade) im Anschluss an jeden Input und am Ende im Fishbowl, wo die wesentlichen Erkenntnisse zusammengefasst wurden. Die Kerngruppe wird nun versuchen, daraus weitere Schritte zu planen, damit der Weg, der Prozess weitergehen kann und wird.

Persönlich bin ich einmal mehr reich beschenkt worden und die Erfahrungen, die Erkenntnisse und auch viele Begegnungen wirken nach und beeinflussen bereits meinen Arbeitsalltag und dies auf verschiedenen Ebenen.

In meiner Schweizer Praxis Salutomed haben wir nach dem Symposium die drei Fragen gestellt, die in einem Workshop in Passau an uns getragen wurden:

1. Wie würden Sie die Salutogenese jemanden, der sie nicht kennt, erklären?
2. Wie erkennen Sie in einer Praxis, einer Organisation, einem Team, dass es nach salutogenetischen Prinzipien arbeitet?
3. Fällt Ihnen ein Lied ein, das die Salutogenese passend wiedergibt?

Die Antworten waren berührend und ermutigend, sie zeigten, dass die Praxis so etwas wie ein «Spiegelbild» des Symposiums ist. Jede/r versucht die Salutogenese zu verstehen, zu erleben und mit Sinn zu füllen, damit die Idee der Salutogenese persönlich sowie für die Praxis als Ganzes zu einer wachsenden Ressource werden kann. An dieser Stelle möchte ich ein paar Songs und Symbole erwähnen, die genannt wurden, sie sind selbstredend:



- ✓ *Je ne regrette rien* von Edith Piaf
- ✓ *Bridge over troubled water* von Simon & Garfunkel
- ✓ *Happier than ever* von Billie Eilish
- ✓ *Winds of change* von Scorpions
- ✓ Blumenstrauß, Fruchtbaum, Quelle und Regenbogen...

Auch in der Gesundheitsregion nördlich von Bern (www.xunds-grauholz.ch) wird das Thema Salutogenese zu einem Schwerpunkt. Im Juni ist ein Treffen geplant, wo über neue Richtungen im Gesundheitswesen diskutiert wird, mit namhaften Vertreter:innen von Bildung, Politik und Gesundheit. Kürzlich ist in der Schweiz auch eine neue Arbeitsgruppe gegründet worden – «Junge Psychosomatik Schweiz». Ich bin mit ihnen im Gespräch und hoffe, dass wir auf diesem Weg auch in der Schweiz mit der Salutogenese nicht nur säen, sondern bald auch Wurzeln schlagen dürfen.

Letztlich geht es wohl nicht nur in der Schweiz darum, neue Wege im Gesundheitswesen zu finden, für einen Kulturwandel von der fragmentierten, gewinnorientierten immer menschenfeindlicheren Medizin hin zu einer beziehungsorientierten und integrativen, umfassenden medizinischen Grundversorgung mit einem Dialog auf Augenhöhe, der die Gesundheitsförderung und Gesundheitskompetenz fokussiert. Hier ist für mich die Salutogenese ein Schlüssel zu vielen verschlossenen Toren in mehrfach gesicherten und hinter hohen Mauern versteckten Gärten, wo viele Blumen gar nicht mehr sichtbar sind...

*Jesus weinte. Voltaire lächelte.
Von diesen göttlichen Tränen und von diesem menschlichen Lächeln
Stammt die Anmut der gegenwärtigen Kultur.
Victor Hugo*

Autor:

Dr. med. Michael Deppeler, Medizinstudium in Bern mit Weiterbildung zum Hausarzt; FMH Allgemeine Medizin. Seit 1995 in eigener Praxis in Zollikofen tätig, die Arbeit des Einzelkämpfers hinterfragend, um im Dialog neue Rollen und Praxismodelle/formen zu finden. Ziel ist eine echt integrierte Medizin in einer erweiterten kommunalen Grundversorgung. Engagement seit 2004 für die "vergessenen Patienten" (Co-Leiter der Initiative „dialog-gesundheit“) damit der Patient im dichter werdenden Dschungel des Gesundheitswesens nicht verloren geht und seine Gesundheitskompetenz optimieren kann. M. Deppeler ist außerdem Präsident „xunds grauholz“ – Schritte einer Region für neue Wege in der Gesundheitsförderung und Prävention.



Foto: © M.Deppeler





ARFID: Mehr als nur wählerisches Essverhalten

von Erika Mittergeber, MAS, Linz - Puchenuau

Vermeidet ein Kind das Essen, lehnt es eine Vielzahl an Lebensmitteln ab und ist die Nahrungsversorgung dadurch problematisch, könnte eine seltene Essstörungsform die Ursache sein: ARFID

Was ist ARFID?

ARFID ist ein Akronym und steht für Avoidant Restrictive Food Intake Disorder, zu Deutsch vermeidende/restriktive Nahrungsaufnahmestörung. Es handelt sich um eine Essstörung, die durch ein stark eingeschränktes Essverhalten gekennzeichnet ist. Im Gegensatz zu anderen Essstörungen wie Anorexie oder Bulimie stehen hier aber weder schlankes Aussehen noch ein verzerrtes Körperbild im Vordergrund. Stattdessen haben Betroffene Schwierigkeiten in einem oder mehreren der folgenden Bereiche:

1. Sensorische Wahrnehmung: Einige Menschen mit ARFID finden, dass (neue) Lebensmittel seltsame oder starke Geschmäcker, Texturen oder Gerüche haben. Sie fühlen sich sicherer, wenn sie nur Lebensmittel essen, die sie gut kennen.
2. Negative Erfahrungen: Aufgrund von zum Beispiel allergischen Reaktionen, Verschlucken, Erbrechen oder Manipulationen im Mund-Rachen-Bereich (wie Intubation) kommt es zu essensbezogenen Ängsten. Die Folge ist Vermeidung von Nahrungsmitteln, die mit dem negativen Ereignis in Verbindung stehen. Es kann vorkommen, dass dieses Vermeiden sich auf weitere Lebensmittel ausdehnt.
3. Ausgeprägtes Desinteresse: Manche nehmen Essen als lästige und unangenehme Pflicht wahr oder fühlen sich schnell satt. Auch können Hungersignale in der Wahrnehmung reduziert sein und aus diesem Grund die Ernährung nicht bedarfsdeckend sein.

Es ist wichtig zu verstehen, dass bei Kindern mit ARFID das „Essen wollen“ nicht das Problem ist. Sie sind weder picky, noch heikel oder stur. Kinder mit ARFID befinden sich in einer besonderen Situation, die ihre Art des ausgeprägten selektiven Essens als logische Folge nach sich zieht. Und ist ein solches Essverhalten erst einmal etabliert, kann dieses Muster der Nahrungsvermeidung langwierig und widerstandsfähig gegenüber Veränderungen sein.



Natürlich hat das Folgen. Kindliche Nahrungsverweigerung ist eine Situation, die die gesamte Familie belastet. Eltern fühlen sich angesichts der kritischen Nährstoffversorgung hilflos. Häufig reagiert auch das Umfeld mit Unverständnis. Schließlich steht das Gedeihen des Kindes auf dem Spiel. Gesundheitliche Konsequenzen sind zum Beispiel qualitative Fehlernährung, Eisenmangelanämie, Stagnation von Gewichts- und Wachstumsentwicklung, aber auch reduzierte Stimmung oder Hormonstörungen. Im Schnitt nehmen Kinder mit ARFID 65 % ihrer benötigten Nahrungsenergie auf. Häufig besteht Untergewicht, aber Normal- oder Übergewicht schließen eine vermeidend-restriktive Ernährungsstörung nicht aus.

Wer ist typischerweise von ARFID betroffen?

In der Regel beginnt ARFID im Kindesalter, kann jedoch während der gesamten Lebensspanne auftreten. Die ersten Anzeichen sind oft bereits im frühen Kindesalter erkennbar. In der Adoleszenz und im Erwachsenenalter tritt ARFID häufiger mit negativen ernährungsbedingten Erlebnissen (z.B. Erstickungserlebnis oder Erbrechen) auf. Beide Geschlechter sind gleichermaßen betroffen. Menschen im Autismus-Spektrum oder mit ADHS sowie mit Zwangs- und Angsterkrankungen zeigen gehäuft ARFID als Komorbidität.

Womit haben Kinder mit ARFID konkret Probleme?

Im Alter von 2-6 Jahren entwickeln die meisten Kinder eine Phase des wählerischen Essens. Dieses Picky Eating geht aber in aller Regel früher oder später wieder vorüber. Kinder mit einer vermeidenden Ernährungsstörung essen aber deutlich eingeschränkter als Picky Eater:

- Es gibt nur eine Handvoll Lebensmittel, die überhaupt gegessen werden. Eine flexible Mahlzeitenversorgung gestaltet sich schwierig.
- Die Mengen, die das Kind essen kann, sind zu gering.
- Bestimmte Gerüche, Konsistenzen, Geschmäcker rufen Ekel hervor.
- Es besteht häufig zusätzlich im taktilen oder emotionalen Bereich eine Hypersensibilität.
- Die Nahrungseinschränkung betrifft häufig ganze Lebensmittelgruppen wie Gemüse, Obst und eiweißreiche Lebensmittel. Kohlenhydratlieferanten (Pasta, Reis, Süßigkeiten) zählen zumeist zu den sogenannten „Safe Foods“: Nahrungsmittel, die vom Kind toleriert werden.
- Stress blockiert die orale Funktion. Wenn das Kind die Essenssituation als Bedrohung erlebt, ist eine Nahrungsaufnahme unmöglich. Deshalb bringt ein gut Zureden oder Drängen zu Probieren das Kind nicht dazu, doch zu essen.
- In der Familie wird die Nahrungsaufnahme zur Belastung. Es kann zum Füttern unter Zwang kommen.
- Die Teilhabe an Schulausflügen, Familienfeiern, Geburtstagspartys usw. ist erschwert oder sogar nicht möglich.





- Unter besonderen Umständen ist eine Sicherstellung der Nahrungsversorgung mit Nahrungszusätzen zur Energieanreicherung oder hochkalorische Trinknahrungen „Astronautenkost“ nötig.
- Die eingeschränkte Nahrungsauswahl und niedrige Energieaufnahme verfestigen das restriktive Essverhalten.

Wie wird ARFID diagnostiziert?

Die Diagnose erfolgt nach Kriterien in den Bereichen Gewichts-/Wachstumsentwicklung, Abhängigkeit von Ernährungsunterstützung und Störungen der psychosozialen Funktion. Zusätzlich sind andere psychiatrische oder organische Erkrankungen und kulturelle Gründe (z.B. religiöses Fasten) als Ursache für die vermeidende Nahrungsaufnahme auszuschließen. Die Diagnose ist im neuen ICD-11 als eigenständige Erkrankung angeführt. Manche Fachleute ordnen die Orthorexia Nervosa, eine zwanghafte Fixierung auf den ausschließlichen Verzehr von gesunden Nahrungsmitteln, in den Bereich einer ARFID ein. Die Diagnostik sollte von Fachärzten für Kinder- und Jugendpsychiatrie erfolgen. Ergänzend ist eine Begutachtung durch Ergo- und Logopädie sinnvoll, um mögliche Störungen der Wahrnehmungsverarbeitung beim Kind zu bemerken. Die Diätologie liefert in der Abklärung Informationen zum Schweregrad des Ernährungsdefizits.

Wie kann Kindern mit ARFID geholfen werden?

ARFID ist eine komplexe Erkrankung und benötigt eine multiprofessionelle Behandlung, im Idealfall aus den Bereichen Medizin, Psychologie, Ergo-, Logo- und Diättherapie. Es ist wichtig, dass Bezugspersonen und betroffene Kinder ein tiefes Verständnis für ARFID entwickeln. Im Zentrum stehen zum einen die Sicherstellung der Nahrungsversorgung und zum anderen die Flexibilisierung der Ernährung und die Reduktion von nahrungsmittelbezogenen Ängsten. Je nach Alter des Kindes begibt man sich auf unkonventionelle Wege mit Nahrungsmitteln zu hantieren und dadurch den Kontakt mit Nahrungsmitteln positiv zu besetzen. Konkret bedeutet das zum Beispiel Veränderung von Essplatz und Mahlzeitsituation, ein spielerisches Hantieren mit Lebensmitteln, ein Experimentieren oder ein schrittweises Heranführen an neue Lebensmittel. Es kann eine Verhaltenstherapie im ambulanten Setting erfolgen. Genauso möglich ist eine Reha oder in besonderen Fällen ein stationärer Aufenthalt in Spezialkliniken.



Autorin:

Erika Mittergeber, MAS, Diätologin. Sie betreut hauptsächlich bei Beschwerden der Verdauungsorgane und Allergien. Sie ist spezialisiert auf Ernährungstherapie bei Essstörungen und die Kinder- und Jugenddiätetik. www.dieEsspernten.at

Fotos: © Erika Mittergeber, Petra Fröschl (Portrait)



„Nur Nudeln mit Ketchup“ – Picky Eating

Was tun, wenn Kinder einseitig essen

von **Mag. Angelika Stöckler, MPH, Vorarlberg**

Wählerisches Essen oder „Picky Eating“ kommt im Gegensatz zu ARFID bei vielen Kindern in unterschiedlichem Ausmaß vor. Sich mit Nudeln und Ketchup zu begnügen, kann eine vorübergehende Phase sein oder auch über längere Zeit bestehen bleiben. Isst ein Kind sehr einseitig, sind Eltern und andere Bezugspersonen meist in Sorge, ob es ausreichend Nährstoffe für eine gesunde Entwicklung aufnimmt und sein Essverhalten noch im normalen Bereich ist.

Die Gründe dafür sind vielseitig. Einige Kinder sind besonders empfindlich gegenüber bestimmten Geschmacksrichtungen oder Gerüchen. Dies kann dazu führen, dass sie beispielsweise Sprosskohl, Käse oder Fisch ablehnen. Zudem ist auch das Mundgefühl in jungen Jahren besonders ausgeprägt, wodurch auch die Zubereitungsart und Textur des Essens eine wichtige Rolle spielen. Während Soßen mit Gemüsestückchen oder gemischte Gerichte in der Regel unbeliebt sind, wird das Gemüse in sortenreiner oder roher Form oft gerne gegessen. Ein weiterer Aspekt ist die Skepsis vor Neuem. Viele Kinder „gehen auf Nummer sicher“, indem sie sich auf Lebensmittel, die sie kennen, beschränken und sich mit Nudeln oder Reis ohne Soße begnügen.

Eltern können einseitigen Essgewohnheiten begegnen, indem sie gemeinsam mit ihren Kindern kochen und essen. Dabei sollten sie den eigenen Speiseplan möglichst wenig einschränken und für Abwechslung sorgen. Eine angenehme, ablenkungsfreie Essumgebung beugt Spannungen beim Essen vor und erleichtert es, bei den Mahlzeiten gelassen zu bleiben. Genussfördernd wirkt, Gutes und Beliebtens ins Zentrum des Tischgesprächs zu rücken und Abneigungen sowie ablehnendes Verhalten möglichst kommentarlos zu akzeptieren. Dem wachsenden Wunsch nach Autonomie können Eltern nachkommen, indem sie Kinder selbst aus dem Angebot wählen und selbst bedienen lassen. Grundprinzip ist: „Eltern sorgen für ein gutes Essensangebot und Kinder entscheiden, ob und wie viel sie davon essen.“

Gerade im Kindergartenalter gilt Picky Eating als normale Entwicklungsphase. Ist das selektive Essen jedoch mit Traurigkeit und sozialem Rückzug verbunden oder werden ernsthafte Ernährungsprobleme befürchtet, ist professionelle Beratung von Kinderfachärzt:innen und Ernährungsberater:innen, Diätologi:innen ratsam.

Autorin:

Mag. Angelika Stöckler, MPH, Ernährungswissenschaftlerin, Master of Public Health und Kochlehrerin, begleitet strategische Prozesse in Gemeinden, Bildungseinrichtungen und Betrieben mit den Kernthemen Gesundheitsförderung, gesunder Genuss und Klimaschutz.

Sie lebt in Lauterach, Vorarlberg

<http://angelika-stoeckler.at/>

Fotos: © Angelika Stöckler



Generation Z:

Einblicke in die Denkweise und Beweggründe der Digital Natives

Von *Monika Frick, MSc, FGO Vorarlberg*

Wie tickt die Generation Z? Was bewegt sie? Diese Fragen stehen im Mittelpunkt der Forschungsarbeit von Frau Prof. Dr. Antje-Britta Mörstedt von der PFH Göttingen. Mitte April hielt sie einen Vortrag für unsere Vorarlberger Berufsgruppe unter dem humorvollen Titel „Chill mal deine Base, Digger“. Dabei präsentierte sie ihre Erkenntnisse über die Generation Z (Geburtsjahrgänge etwa 1997-2012) und zog Vergleiche zu anderen Generationen.

Digitale Natives in einer Welt des Wandel

Das Smartphone ist der ständige Begleiter dieser jungen, allzeit vernetzten Menschen. Sie sind nicht zuletzt dadurch mit den neuesten Technologien und multikulturell aufgewachsen, was den Eindruck einer gewissen Grenzenlosigkeit entstehen lässt. Gleichzeitig erleben sie eine Welt voller Umbrüche und rascher, scheinbar nicht vorhersehbarer Veränderungen. Pandemie, Klimakrise, Kriegsgeschehen sind für sie nicht mehr abstrakte Themen, sondern konkrete Herausforderungen. Daher es nicht verwunderlich, dass die gegenwärtige Lebenseinstellung der Generation Z als eine Mischung aus Optimismus, Unsicherheit und einem starken Verlangen nach individueller Authentizität und Selbstverwirklichung charakterisiert wird. Orientierungsschwierigkeiten, die Angst falsche Entscheidungen zu treffen, und Überforderungen nehmen zu. Infolgedessen gerät die psychische Gesundheit häufig ins Wanken.

Neuausrichtung der Arbeitswelt

Die Frage nach dem Sinn, Nachhaltigkeit und Life-Balance gewinnt zunehmend an Bedeutung. Arbeit erhält einen neuen Stellenwert, wobei Flexibilität und eine ausgewogene Life-Balance immer wichtiger werden. Diese Generation engagiert sich intensiv für gesellschaftliche und ökologische Themen und erwartet, dass sowohl Unternehmen als auch die Politik Verantwortung übernehmen und ethische Standards einhalten. Karrierechancen und finanzielle Anerkennung sind nicht länger die primären Entscheidungskriterien bei der Wahl eines Arbeitsplatzes. Klare Kommunikation, gleichberechtigte Zusammenarbeit und aktive Mitwirkung an Entscheidungsprozessen sind ebenso wichtige Faktoren.





Empowerment in der Beratung

In der Beratung können wir diese jungen, sensiblen Menschen unterstützen, ihr volles Potenzial zu entfalten und ihre Selbstwirksamkeit zu stärken. Indem wir eine Kultur des Hinterfragens und der Reflexion fördern, befähigen wir sie, ihr Leben selbstbestimmt und verantwortungsvoll zu gestalten. Ein stabiles Unterstützungsnetzwerk im Hintergrund bietet Sicherheit und Orientierung, sodass sie mit diesem Rückhalt neue Herausforderungen leichter angehen und ihren Platz in der Gesellschaft einnehmen können. Dieser Raum ist essenziell für ihre Entwicklung.

Autorin:

Monika Frick, MSc ist staatlich geprüfte Psychosoziale Beraterin in Feldkirch und Obfrau der Fachgruppe Personenberatung und Personenbetreuung der Wirtschaftskammer Vorarlberg. Weitere Infos auf www.monikafrick.com

Fotos: © WKV

Impressum

Kontakt, Redaktion und Verteilerliste:
office@oegl-lebensberater.at

Neue Datenschutzrichtlinien:
www.oegl-lebensberater.at/oegl/kontakt.html

**Unkostenbeitrag von
EUR 25,-/Jahr + Spenden erbeten an:**
ÖGL KtoNr. 721-0590.87, BLZ15000
BIC: OBKLAT2L – IBAN: AT34 1500 0007 2105 9087
unter „LSB-Zeitung“

**Redaktionsschluss für die nächste
Ausgabe ist der 20.Aug. 2024!!**

Die in dieser Ausgabe mit (pr) gekennzeichneten Artikel sind kostenpflichtige Einschaltungen. Diese Zeitschrift erscheint ausschließlich digital: In den Monaten **März, Juni, Sep, Dez.**

Medieninhaber:
ÖGL Österr. Gesellschaft für Lebensberatung,
ist ein gemeinnütziger Verein, in Kooperation mit der BG
LSB d. WK gegründete Plattform für LSB mit dem Ziel, die
Dienstleistungen der LSB als Säule der
Gesundheitsvorsorge hervorzuheben.
Hafnerstraße 16, 4020 Linz

Post- und Zustelladresse:
ÖGL, c/o Elfriede Zörner, Seeschanze 1/6, 6900 Bregenz
Für den Inhalt verantwortlich: zoerner@life-support.at

**Bitte unterstützen Sie unsere Arbeit mit einem jährlichen Unkostenbeitrag
von mind. € 25 auf ÖGL-Konto IBAN: AT34 1500 0007 2105 9087**



Zahlen-mit-Code.com



Das Interview von Doris Andreatta, MSc mit:



Bernhard Moritz, MSc
FG-Obmann WK Tirol



Staatliche Prüfung, Bachelor Professional in psychosozialer Beratung – Es hat sich viel verändert für die psychosoziale Beratung in Österreich?

Ja. Es sind Meilensteine, die in den vergangenen zwei Jahren für die psychosozial Beratung gesetzt wurden.

Wir sind endlich – und das war als gesamte Berufsgruppe wichtig – im europäischen und nationalen Qualifizierungsrahmen auf den Level VI eingestuft worden. Das bedeutet, dass wir ein national und international anerkanntes Berufsbild haben. Gerade in den Grenzregionen der westlichen Bundesländer, die ja an deutschsprachige Länder (D, CH, FL) angrenzen, ist diese Anerkennung wichtig, weil es somit auch leichter ist, im angrenzenden Ausland zu arbeiten beziehungsweise ausländische Klient:innen zu beraten und zu begleiten. Die neue Ausbildungsverordnung und der Level VI „schützt“ aber auch vor Gleichhaltungen von Personen, die sich in Österreich als psychosoziale Berater:innen ansiedeln wollen und dies aufgrund eines Bescheides von der jeweiligen Landeshauptmannschaft ohne großen Aufwand tun können. Das wird jetzt schwieriger.

Die neue Ausbildung umfasst jetzt 4.500 Stunden. Warum wurde die Stundenanzahl im Vergleich zur alten Verordnung erhöht?

In der alten Verordnung waren die Ausbildung und die fachliche Tätigkeit getrennt. Zudem wäre eine Level VI Einstufung mit der alten Verordnung nie erreichbar gewesen.

Der Level VI im Ausmaß von 180 ECTS verlangt nun, dass die fachliche Tätigkeit (750 Stunden plus Workload) Bestandteil der Ausbildung ist. So gesehen haben sich die Präsenzstunden nicht wesentlich erhöht. Die 4.500 Stunden sind ein Umrechnungsfaktor für die ECTS (1 ECTS beträgt 25 Stunden á 60 Minuten). Nun wird alles, was „rund um die Präsenzstunden“ auch gemacht werden muss, in ein Gesamt-Workload aufgenommen, nämlich Literaturstudium, Hausarbeiten, Übungen etc. Also alles, was eine qualitätvolle Ausbildung ausmacht.

Auf Basis eines nach den Inhalten der neuen Verordnung abgeschlossenen Bachelor Professional-Studiums ist nun der Zugang zum Psychotherapie-Masterstudium möglich. Auch das zeigt die Bedeutung der neuen Ausbildungsverordnung.



Die neue Ausbildungsverordnung sieht eine Befähigungsprüfung als Voraussetzung für eine Gewerbetätigkeit vor. In der alten Ausbildung hat man auch eine Diplomprüfung machen müssen. Wieso gilt diese nicht für den Level VI?

Die bisherigen Abschlussprüfungen waren institutsinterne Prüfungen. Das ist mit einer staatlichen Prüfung nicht vergleichbar. Die staatliche Prüfung hat einen gesetzlichen Rahmen, gibt Prüfungsfelder, Themen und weitere Rahmenbedingungen vor, wie sie bei allen staatlichen Prüfungen vorgesehen sind (Matura, universitäre Prüfungen etc.). Weiters muss eine staatliche Prüfung mit konkreten, österreichweit festgeschriebenen Ausbildungsinhalten „korrespondieren“ und die konkreten Kompetenzen für einen Level VI beinhalten. Das heißt, alle Inhalte der Ausbildung finden sich in der staatlichen Prüfung wieder und sind Bestandteil der Prüfung. Somit sind sowohl fachwissenschaftliche wie auch berufstheoretische und berufspraktische Themen im Prüfungsdesgin abgebildet.

Wieso gibt es dann keinen Prüfungsfragen-Katalog, an dem man sich orientieren kann?

Der EQR beziehungsweise NQR beruht darauf, dass Menschen für eine bestimmte Tätigkeit Fähigkeit, Kenntnisse, Fertigkeiten sowie persönliche, soziale und methodische Fähigkeiten sowohl in Arbeits- oder Lernsituationen als auch für die berufliche und/oder persönliche Entwicklung nachweisen müssen. Die gesamte neue Ausbildung und somit auch die Befähigungsprüfung beruhen auf diesem Prinzip. Man könnte sagen: „Fachwissenschaftlich fundiertes Wissen (Kenntnisse) werden im Kontext einer berufspraktischen Herausforderung (Fertigkeiten) vor dem Hintergrund der eigenen Person (Fähigkeiten) geschult, erlebt, erfahren und im Rahmen einer Befähigungsprüfung in einem kollegialen Rahmen gezeigt, diskutiert und reflektiert.“

Wie wurden die Prüfungskommissionen zusammengestellt?

Ich kann hier nur für die Prüfungsstelle Tirol sprechen, die für Vorarlberg, Tirol und Salzburg zuständig ist. Alle Mitglieder wurden eingeladen, sich zu bewerben. Die Voraussetzungen für eine Aufnahme in den Prüfer:innenpool erfolgte nach folgenden Kriterien: 3 Jahre aktives Gewerbe, Nachweis von mindestens 100 Beratungsstunden pro Jahr, Nachweis von mindestens 100 Stunden Trainer:innen- bzw. Vortragenden-Kompetenz, eine fundierte Basis-Kompetenz in einer der psychotherapeutischen Grundschulen, sowie eine facheinschlägige Themen- und Feldkompetenz in einem oder mehreren Tätigkeitsfeldern der psychosozialen Beratung im Ausmaß von 250 Stunden.

Weiters haben alle Prüfer:innen in der Meisterprüfungsstelle Tirol einen 10-tägigen Prüfer:innen-Workshop absolviert, der zum einen die rechtliche aber auch die fachdidaktischen Themen des kompetenzorientierten Prüfens beinhaltet hat. Außerdem haben alle Kommissionsmitglieder selbst die Befähigungsprüfung unter strengen Auflagen der Prüfungsstelle absolviert. Durch diesen wichtigen Faktor kann die eventuell gestellte Frage, warum ausgerechnet diese oder jene Person prüft, klar beantwortet werden.

Weshalb ein Bachelor Professional?

*Mit dem neuen Reformpaket der hochschulischen Weiterbildung vom 02. Okt. 2021 wurden einheitliche Rahmenbedingungen geschaffen. Die **Einführung des ao. Bachelorstudiums** und damit in Folge die **Angleichung an die Bologna-Struktur** (Bachelor-Master-Doktorats-Studium). Das bringt mit sich, dass ein Weiterbildungs-Master (60 – 120 ECTS) nur mehr mit einem Bachelorabschluss (180 ECTS) belegt werden kann, **womit im Gegensatz zu bisher der Weg zum Doktorats- bzw. PhD-Studium offensteht.***

*Für die berufliche Höherqualifizierung lauten die Abschlüsse: **Bachelor Professional (BPr)** bzw. **Master Professional (MPr)**. **Diese Hochschullehrgänge sollen in Kooperation mit außerhochschulischen Bildungseinrichtungen** angeboten werden – zugeschnitten auf die jeweilige berufsspezifische Fachrichtung.*



Weiters versuchen wir das Prinzip durchzuführen, dass die Prüfungskommissionen so zusammengestellt sind, dass die Mitglieder der Prüfungskommission nicht aus dem eigenen Bundesland kommen. Letztlich geht es ja auch um Transparenz und Nachvollziehbarkeit.

Entscheidend und wichtig ist aber, dass eine Prüfungskultur des kollegialen und thematisch- kompetenten Fachgesprächs bei den Befähigungsprüfungen als Grundprinzip eingehalten wird.

Welche Vorteile hat es, wenn bestehende Mitglieder diese Befähigungsprüfung absolvieren?

Gewerberechtlich hat es für die bestehenden Mitglieder keine Auswirkungen. Die Gewerbeschein bleiben natürlich aufrecht. Das staatliche Siegel auf Level VI wird allerdings in Zukunft der Standard werden. Alle zukünftigen psychosozialen Berater:innen, die nach der neuen Verordnung ab Oktober 2024 einen neuen Lehrgang besuchen, müssen diesen mit einer Befähigungsprüfung abschließen. Deshalb wird sich das staatliche Siegel oder der Zugang über ein Studium „Bachelor-Professional“ durchsetzen. Das ist wichtig, weil damit auch in der Öffentlichkeit und gegenüber der Politik und den Stakeholdern im psychosozialen Bereich, das Argument: „Sie sind ja ‚nur‘ LSB“ nicht mehr gelten wird, denn die Prüfung zeigt eine Gleichwertigkeit zu einem Studium und muss deshalb berücksichtigt werden.

Ich kann also nur jedes Mitglied einladen, die Befähigungsprüfung zu machen, auch jene, die vielleicht bereits ein anderes Studium absolviert haben. Den Level VI in der psychosozialen Beratung, den es ja erst seit kurzem gibt, haben diese Kolleg:innen nämlich noch nicht.

Aus Sicht der Fachgruppen sind möglichst viele Mitglieder mit Befähigungsprüfung auch für Öffentlichkeitsarbeit wichtig. Wenn wir im „Konzert“ der akademischen Berufe, die sich mit psychischer Gesundheit beschäftigen, als eigenes Berufsbild anerkannt werden wollen, dann braucht es den Level VI, in Form der staatlichen Prüfung oder den Abschluss Bachelor Professional. Je höher der Anteil staatlich geprüfter Mitglieder ist, umso stärker werden wir auch als Berufsgruppe beachtet, respektiert und somit unterstützt dies die Berufsgruppenarbeit und die Aufmerksamkeit in der Öffentlichkeit.

**Vielen herzlichen Dank,
lieber Kollege Bernhard Moritz, für das Interview!**

Fotos: © WKT / www.paarberatung-tirol.at

Zur Interview-Serie

Menschen hinter den Instituten

Diese Interview-Serie will die Menschen hinter d. Instituten in den Fokus rücken. Ziel ist es, einen Impuls für Kooperation und Vernetzungen zu setzen und jungen Kolleginnen und Kollegen einen größeren Einblick in die Praxis sowie in die Anliegen unseres Berufsstandes zu ermöglichen.

Doris Andreatta, MSc führt die Interviews. Sie ist Vorstandsmitglied der ÖGL und seit 30 Jahren in freier Praxis in Tirol tätig. Ihre Beratungs-Schwerpunkte sind Supervision und Persönlichkeitsbildung. Doris arbeitet nach dem Prinzip der Positiven Psychologie.

Kontakt zur Autorin:

Doris Andreatta, MSc

Tel: +43 676 5570601

doris@training-beratung.at





Unsere Grande Dame der LSB feiert im August 80 Jahre



Prof. Dr. iur. Rotraud A. Perner, MTh (evang.)

www.perner.info/biographie/

liz. Psychotherapeutin (Psychoanalytikerin),
Gesundheitspsychologin, akad. zert. Erwachsenenpädagogin
Leiterin d. Instituts für Stressprophylaxe & Salutogenese (ISS)
Ehem. Univ. Prof. u. a. für Prävention u. Gesundheitskommunikation

ÖGL-Ehrenmitglied für ihre Verdienste zur Gründung unseres Berufsstandes

Gerne wird über einen aktiven Menschen gesagt: „Sein/Ihr Leben ist geprägt von ...“ – doch das würde Prof. Dr. Rotraud A. Perner keineswegs gerecht. Bei ihr muss es heißen: **Sie prägt mit ihrem Leben**, in dem sie so viel Einsatz für Lehre und Forschung, Initiativgeist und Tatkraft in zahlreichen Projekten zeigt und eine fast unbändige Schreiblust besitzt, sie prägt mit ihrem Leben ihr berufliches wie privates Umfeld. Erst in diesem Frühjahr ist ihr 66. Buch, ein persönliches Vermächtnis mit dem Titel „Niemandswieb“, erschienen, doch sie arbeitet bereits an weiteren Publikationen und Projekten. Im Namen der ÖGL führte Elfriede Zörner ein anregendes Gespräch, aus dem einige Auszüge hier wiedergegeben werden.

ÖGL: Sie haben bisher 66 Bücher über Lebensberatung, Persönlichkeitsentwicklung und Spiritualität verfasst und mit Ihrer beinahe unermüdlichen Schaffenskraft über die Landesgrenzen hinweg große Beachtung gefunden. Was treibt Sie an, auch nach so langer Zeit stets brisante Themen in der Gesellschaft aufzugreifen?

Perner: Mich „treibt nichts an“ – mich „motiviert“ die Nachfrage von staatlichen Institutionen bzw. Medien/Verlagen. Die Themen meiner Bücher sehe ich eigentlich ganz anders – nämlich: Gewaltprävention, insbesondere im sexuellen Bereich, Pädagogik, Kulturkritik – und Frauenförderung!

ÖGL: Was ist Ihnen aktuell ein großes Anliegen?

Perner: Frieden – d. h. Gewaltverzicht, Wertschätzung, Dialog – vor allem innerhalb der österreichischen Bevölkerung. Dazu erscheint demnächst etwas.



ÖGL: Für gegenseitige Wertschätzung und Dialogfähigkeit sollten wir in der Gesellschaft doch bereits ganz früh in der Erziehung anfangen, z.B. durch einen Ethikunterricht, der zusätzlich zum Religionsunterricht bereits in den Grundschulen verpflichtend eingeführt wird?

Perner: Ich bin für ein Unterrichtsprinzip Ethik. Ich habe ja lange Jahre an der Universität Wien „Didaktik der Gewaltprävention“ (unter besonderer Berücksichtigung von Gender und Diversity) unterrichtet und gezeigt, wie man das Thema in *allen* Unterrichtsfächern integrieren kann. Ich denke, dass wir heute eine ganz andere Form des Unterrichtens brauchen – und andere pädagogische Kompetenzen. Deswegen habe ich auch meine Methode PROvokativpädagogik (mein gleichnamiges Buch s. Literaturverweise) entwickelt.

Alle Basics – alles Historische, Philosophische etc. kann man aus Büchern lernen oder gemeinsam im Homeschooling erarbeiten – wesentlich ist das gemeinsame „dialogische“, also auch kontroverse Reflektieren, ethischer Dilemmata: Medizinethik, Sexualethik, Umweltethik, Wirtschaftsethik etc. Ich selbst habe ja meine theologische Masterarbeit in der Sexualethik geschrieben (als Buch s. Literaturverweise) und unterrichte auch dazu.

Zum Religionsunterricht: Der spezifische gehörte aus meiner Sicht zu den Freigegegenständen – der interkulturelle gehört zu den Basics und sollte sich vor allem an aktuellen Konflikten orientieren. Wichtig wäre es, laufend dafür zu sorgen, dass es passende Unterrichtsbehelfe gibt – solche könnten beispielsweise Oberstufenschüler:innen für ihre jüngeren Kommiliton:innen erarbeiten – quasi als Ersatz für „vorwissenschaftliche Arbeiten“.

ÖGL: Wie gelingt es Ihnen eigentlich, selbst geistig so frisch und rege zu bleiben?

Perner: Ich habe im Laufe der Zeit meine innere Balance gefunden und achte drauf, sie mir nicht dauerhaft stören zu lassen (Wechsel-Bewegung gehört logischerweise dazu). Ich unterscheide zwischen der inneren und der äußeren Balance.

Die äußere – Stichwort Work Life Balance – wird meist völlig falsch interpretiert, weil kaum jemand die dazugehörige Fachliteratur kennt: Sie meint, dass man die 7 wichtigen Lebensaktivitäten nicht nur in *einem* Lebensbereich – dem Beruf – praktizieren sollte, egal ob aktiv oder passiv. Also beispielsweise regelmäßig irgendetwas tun für soziale Beziehungen, lieben, sich geistig weiterbilden, körperlich gesund halten, Kunst und Kultur pflegen und auch auf die spirituelle Gesundheit nicht zu vergessen.

Als innere Balance definiere ich die möglichst homogene Ausgeglichenheit zwischen Denken und Fühlen, körperlich Empfinden und Intuieren, also erahnen, hellfühlen, geistige Bilder ernst nehmen etc. – in Summe all das, wo Spötter sagen „Das bildest du dir nur ein“, und ich dann antworte: „Ja, ich mache mir ein geistiges Bild dazu!“ oder wenn jemand sagt, „Du spinnst ja!“ kontere ich: „Natürlich – ich spinne immer an meiner Neurosignatur (meinem Nervengeflecht), ich bin immer an neuen Informationen interessiert.“

Und ich versuche, meine innere Wahrheit zu leben. Das, was Menschen krank macht, sind aus meiner Sicht die Lügen – die Fakes, ob in persönlichen Beziehungen oder medial, global, epochal.

ÖGL: Welche Empfehlung können Sie unseren Kolleg:innen geben?

Perner: Ich zitiere Paulus von Tarsus (1 Thess 5, 21):
Prüfet alles – und das Gute behaltet.

ÖGL: Herzlichen Dank für das Gespräch und alles Gute für Sie! Ad multos annos!



Literaturverweise: www.perner.info/publizistik/

Fotos: © www.perner.info/ / ezörner (Blumen)



Die KIOSK Initiative – „Wie Familie? Solidarische Lebensformen im Franck/4“

Von *Dipl.Ing.ⁱⁿ Anne Janssen, Linz*

Die Linzer Veranstaltungsreihe **DonnaStage** macht heuer den Mariendom und das neue Domcenter zum Aushandlungsort für zeitgenössische Fragen nach Frauenrollen, Familienbildern und Geschlechtergerechtigkeit. Mittels Workshops, Vorträgen, Kunstprojekten und Performances werden die Besucher:innen aufgefordert, überlieferte Vorstellungen kritisch zu hinterfragen und neu zu formulieren. Lebensformen sind vielfältig geworden. Längst werden soziale Leistungen wie beispielsweise Versorgung, Beratschlagung, Fürsorge und Pflege, individueller Rückhalt oder Erziehung, nicht mehr hauptsächlich in der bürgerlichen Kleinfamilie erbracht. Inwiefern nachbarschaftliche Solidarität wie Familie sein kann und als eine gelingende Lebensform alltagspraktische, aber auch politische Probleme zu lösen vermag, wurde Mitte Mai aus sozioethischer Perspektive diskutiert.

Das KIOSK Nachbarschafts-Café

Die **KIOSK Initiative** war aus diesem Anlass zu Gast bei DonnaStage, um ihr Beispiel von solidarischer Lebensform im Linzer Franckviertel rund um dem KIOSK vorzustellen. Im Zentrum stand dabei das wöchentliche Nachbarschafts-Café, das seit über 4 Jahren unter dem großen Kiosk-Dach selbstorganisiert und unkommerziell stattfindet. Der Gemeinschaftsgarten, der "Info-Point Franck/4", die Tauschbörse Plunder-Wunder, die Kunst-Ausstellung „Schaufenster“ und die DorfTV Filmreihe „Im Schaufenster“ sind weitere wichtige Bausteine in diesem wachsenden Netzwerk der Nachbarschaft-Kultur.

Das Franckviertel, benannt nach der ehemaligen Kaffeemittelfabrik, wurde Großteils in der Zwischenkriegszeit als Wohnanlage für die Arbeiter des angrenzenden Industriegebiets errichtet. **Der KIOSK**, in dem früher über Jahrzehnte verschiedenste Nahversorger nebeneinander untergebracht waren, jedoch nun seit Jahren im Besitz der Stadt Linz leer steht, ist ein gut gelegener, öffentlich zugänglichen Raum, wo viele Angebote stattfinden können. Wo sich Vereine, Organisationen, Initiativen und auch Einzelpersonen vernetzen und an einem Strang ziehen können. Ein Platz, um Initiativen und Ideen umzusetzen und Nachbarschaft positiv zu leben.

Mit der **KIOSK Initiative** handelt sich um ein Gemeinschaftsprojekt aus diesem Viertel, das mit einer Vielzahl und Vielfalt an Möglichkeiten und Angeboten sozialen Kitt und Zusammenhalt bieten möchte. Der Nachbarschaftsverein Franck Kistl, seit Anfang an eine starke Kraft dieser Initiative, ist auch langfristig interessiert an der Nutzung dieses besonderen Ortes in diesem besonderen Stadtteil.





Der **KIOSK Initiative** geht es um die partizipative Nutzung eines einzigartigen, fast vollständig leerstehenden Gebäudes (samt den umgebenden Freiflächen) mit großer architektonischer und ideeller Bedeutung für den Stadtteil. Gestartet wurde die Initiative im Rahmen der Sozial-Plattform des Stadtteilbüros „Leben im Franckviertel“ im Herbst 2019. Verbindend und nachhaltig motivierend ist für alle Beteiligten das gemeinsame Ziel:

Der Erhalt, die Sanierung und die dauerhafte, gemeinnützige und gemeinschaftliche, nichtkommerzielle, nicht politisch oder konfessionell gebundene Nutzung dieses KIOSKs für partizipative Kunst, bürgerschaftliches Engagement und ein buntes Miteinander im Franckviertel.

Der KIOSK ist ein Ort, der eine Bedeutung für die Bewohner:innen des Stadtteils hat. Er hat eine langjährige Geschichte im Stadtteil, ist allen bekannt, war und ist zentraler Treffpunkt und stiftet Identität im Franckviertel. Architekturgeschichtlich ist der KIOSK eines der wenigen übrig gebliebenen Beispiele für die 1950er Jahre und den Wiederaufbau in Linz und wurde daher auch 2022 unter Denkmalschutz gestellt. Die Substanz ist gut erhalten, die KIOSK-Größe ist mit etwa 160 m² Nutzfläche und vielen kleinen Einheiten mit eigenem Zugang für eine Gemeinschaftsnutzung geradezu perfekt. Auch die unmittelbar darum liegenden Freiflächen und Grünflächen sind attraktiv, haben einen schönen Baumbestand und großes Potenzial für vielfältige Gemeinschaftsnutzungen. Der Gemeinschaftsgarten hat dies bereits vielfach und regelmäßig bewiesen.



Gemeinschaftsgarten

Die Grünflächen rund um den KIOSK, die nun schon seit 2020 gemeinschaftlich als offener Nachbarschafts-Garten gepflegt werden, sind ein großer Gewinn für das Ökosystem aber auch für die Menschen in diesem Stadtteil. Die naturnahe Gestaltung fördert das städtische Ökosystem und bietet mit der Vielfalt an Kräutern, Stauden, Obst- und Gemüse-Pflanzen einen blühenden Lebensraum für vielfältige Bienen und Insekten. Da es in der Umgebung nur wenige Privatgärten gibt, wird dieser offene Ort nicht nur von den Insekten sehr gut angenommen.

Viele Nachbar:innen helfen, gießen, pflanzen, jäten und ernten in diesem Garten auf Augenhöhe miteinander: Dadurch wird das Bewusstsein für die Pflanzenwelt und der pflegliche Umgang mit der städtischen Grünfläche geschult. Insbesondere für die Kinder der Nachbarschaft sind diese Erfahrungen wichtig und nicht alltäglich.

Die Aktivitätenliste der **KIOSK Initiative** ist lang und bunt; neben dem Gemeinschafts-Garten und dem wöchentlichen Nachbarschafts-Café, gibt es ein KIOSK Schaufenster mit dem "Info-Point Franck/4", der über Alle Aktivitäten und Termine des großen Netzwerks Franck/4 Informiert, im 2. Schaufenster gibt es regelmäßig Kunstausstellungen und Vernissagen im angrenzenden Garten. Es entstehen immer wieder Reparatur-, Häkel- und Spiele-Treffs (auch für Senior:innen), Nimm+Bring Tausch-Veranstaltungen, nicht zuletzt akute und konkret wichtige Nachbarschafts-Hilfe von Mensch zu Mensch, uvm.



Nun ist die Stadt Linz am Zug, diese kokreativen und dem Wohl aller dienenden Initiativen mit der Öffnung des Kiosks langfristig zu ermöglichen!



Die Veranstaltung von DonnaStage „Wie Familie? Solidarische Lebensformen im Franck/4“ fand im neu eröffneten Domcenter statt, das als Begegnungszone alte mit neuer Architektur verbindet.

DorfTV hat mitgefilmt und zeigt Ausschnitte aus dem Input-Vortrag von Karin Winkler, dem von Veronika Müller moderierten Podiumsgespräch mit Karin Karaben-Bag, Anne Janssen und Tobias Hagleitner und der anschließenden Diskussion sowie vor Ort Szenen der KIOSK Initiative. Diese interessante und reizvoll gestaltete Dokumentation finden Sie in der

Videothek zur DonnaStage-Veranstaltung (als Best-Of Version 25 min):
<https://dorftv.at/video/44467>

Autorin:

Dipl.Ing.ⁱⁿ Anne Janssen, Architektin und Stadtplanerin, Zert. Feldenkrais® Practitioner, ist Sprecherin der KIOSK Initiative und Obfrau im Verein Franck Kistl. Sie wohnt selbst im Franckviertel und initiierte den Gemeinschaftsgarten.

www.feldenkrais.at/author/janssen

Fotos: © <https://franckkistl.at/das-kistl/kiosk-initiative/>

ÖGL gratuliert den neuen Salutovisitor/innen®!



Aviso:

Nächstes ÖGL UPGRADE Salutovision® :
FR 29.11.+ SA 30.11.2024 NOV. 2024 Linz

Information und Anmeldung:

www.oegl-lebensberater.at
office@oegl-lebensberater.at

Fotos: © ezörner



Außerordentliches Bachelorstudium Psychosoziale Beratung



www.cls-austria.at goes UNI

Das Studium qualifiziert Sie zur gewerblichen Ausübung
der Psychosozialen Beratung in eigener Praxis.



als Kompetenz-Partner von



Integrative Beratungsmethodik mit der Vertiefung in Aufstellungsarbeit

FACTS
6 Semester berufsbegleitend
180 ECTS
Unterrichtssprache Deutsch
10% der Unterrichtszeit ist online
Kosten: ca. 24.500 €

Für die Ausbildung zum/zur Psychosozialen Berater:in gibt es neue Rahmenbedingungen und mit dem Weiterbildungsbachelor auch neue Möglichkeiten. Es kann mit einschlägiger Berufserfahrung auch ohne Matura absolviert werden. Das berufsbegleitende BACHELORSTUDIUM PSYCHOSOZIALE BERATUNG wendet sich an alle, die Menschen in belastenden Situationen helfen möchten. Hilfe zur Selbsthilfe zu geben, ist besonders in den Gesundheits- und Sozialberufen eine wertvolle Aufgabe. Sie befähigt dazu, Gesundheit zu fördern und psychische Störungen zu verhindern. Das Studium ist besonders

relevant für Menschen, die bereits in den Bereichen Gesundheit und Soziales, Bildung, Wirtschaft, Verwaltung, Recht, Justiz, Exekutive, Diakonie und Seelsorge arbeiten oder in Zukunft tätig sein wollen.

AUSBILDUNGSBEGINN ➤ Februar 2025 in LINZ und September 2025 in WIEN

ONLINE-INFO-EVENT ➤ am 17. Sept. 2024, Anmeldung: office@cls-austria.at

29 (pr)



FORTBILDUNG FÜR MENSCHEN IN PSYCHOSOZIALEN BERUFEN

SUCHTBERATUNG

Basiswissen zum Thema Sucht- und Abhängigkeitserkrankungen

OÖ | Schlierbach | SPES-Hotel

4 Module zu je € 570 | 12. September 2024 bis 8. März 2025

Lehrgangsführerin Anna Niesenbacher



In schnelllebigen Zeiten zunehmender gesellschaftlicher Veränderungen, spielen der Umgang mit Suchtmitteln - hier nach wie vor Alkohol als „Volksdroge Nr.1“ und in immer größerem Ausmaß Verhaltenssuchte - eine bedeutende Rolle. Daher ist es wünschenswert, dass Personen, die in psychosozialen Berufen tätig sind oder in ähnlich gelagerten Feldern arbeiten, über ein solides Fundament an Grundwissen zu der gesamten Thematik verfügen. Dies ermöglicht einen professionellen Umgang mit Betroffenen und Angehörigen sowie Anwendungen gezielter, individuell flexibler Hilfestellungen.

In Kooperation mit:



FORTBILDUNGSLEHRGANG FÜR DIPLOM-LEBENSBERATER:INNEN SOWIE ABSOLVENT:INNEN
GLEICHWERTIGER AUSBILDUNGEN

SUPERVISION

EXPERTIN / EXPERTE werden!!!!

NÖ | St. Pölten | Hippolyt

4 Module zu je € 570 | 27. September 2024 bis 27. April 2025

Lehrgangsführer DSA Walter Steindl



Systemische Supervision bedeutet, in Zusammenhängen denken, ein „Sowohl-als-auch“ zu akzeptieren, Wirkungen statt Ursachen zu fokussieren, Kommunikations- und Handlungsmuster im jeweiligen Kontext zu sehen und in ihrer Wirkungsweise zu beschreiben. Unterschiedliche Realitätskonstruktionen werden gleichwertig als handlungsleitend respektiert. Entscheidend ist, dass für Supervisand:innen gangbare Lösungswege in den Blick kommen.

FORTBILDUNGSLEHRGANG FÜR DIPLOM-LEBENSBERATER:INNEN SOWIE ABSOLVENT:INNEN
GLEICHWERTIGER AUSBILDUNGEN

STRESSMANAGEMENT & BURNOUT-PRÄVENTION

EXPERTIN / EXPERTE werden!!!!

OÖ | Schlierbach | SPES-Hotel

4 Module zu je € 570 | 4. Oktober 2024 bis 16. März 2025

Lehrgangsführerin Olga Kessel, DLB



Die WHO erklärte den beruflichen Stress zu „einem der größten Gefahren des 21. Jahrhunderts.“ Zu den immer schneller werdenden Prozessen durch mobiles Arbeiten und immer höheren Anforderungen in der Berufswelt, kommt die seelische Belastung für Jung und Alt durch verschiedenste Zukunftsängste. Die herrschenden Kriege in Europa, die Pandemie, der Klimawandel – all das belastet die Menschen zunehmend.

30 (pr)



Spezialisieren Sie sich und werden Sie Expert:in!



Fortbildungslehrgang Supervision

Der Bedarf an Supervision in Unternehmen und Organisationen wird immer größer! Erweitern Sie Ihre Kompetenz im Bereich Supervision und lernen Sie neben deeskalierenden Gesprächstechniken und Methoden zur Konfliktbewältigung ganz viele Tools kennen, um Einzel-, Gruppen-, Fall- und Team-Supervisionen anzuleiten. Nach Absolvierung ist eine Eintragung in die Expert:innenliste der WKO möglich, einen Kostenzuschuss bei LKUF und Lehrsupervisionen für LSB i.A. anzubieten.

4 Module, 30. September 2024 – 12. März 2025



Lösungsansätze für Familiendynamiken in der Beratung

Freunde kann man sich aussuchen, Familie nicht. Deshalb sollte die Beziehung zu unseren engsten Verwandten besonders strapazierfähig sein. So, wie intakte Familienbande eine große Ressource für uns sein können, verkehrt sich Familie zum Energieräuber, wenn es knirscht. Lernen Sie viele Tools kennen, um Ihre Kompetenz und Ihren Methodenkoffer rund um Familienthemen und -konflikte zu erweitern.

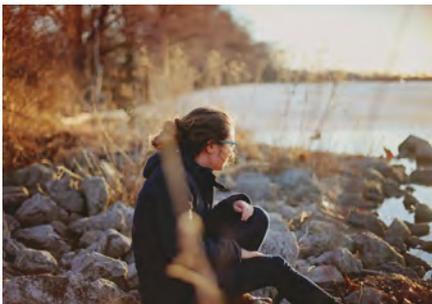
7. - 8. Oktober 2024 (als 16-stündige Fortbildung anrechenbar)



Gesundheitsbild nach Dr. Harry Merl®

Das Gesundheitsbild® ist eine Vision der vollkommenen physiologischen Gesundheit des Menschen sowie eine Methode, die Sie für Ihre Klient:innen nutzen können, um gemeinsam deren eigene Zielvorstellung und Gesundheit zu visualisieren und abzurufen. Mit Luca Merl, MSc., dem Enkel von Dr. Harry Merl, erleben Sie an diesem Tag, wie das Gesundheitsbild bei Zielerreichung, Vergebungsarbeit und als Entscheidungshilfe unterstützen kann und überall und jederzeit einsetzbar ist.

19. November 2024 (als 8-stündige Fortbildung anrechenbar)



Trauer und Sinn

Tauchen Sie durch logotherapeutische Sichtweisen in die faszinierende Sinnlehre von Viktor E. Frankl ein. Insbesondere in der Trauer, bei Verlust und auch bei Krisen kann dies einen wertvollen Beitrag zur Stabilisierung und Versöhnung leisten. Sie lernen, wie Sie diese Konzepte praktisch anwenden können, um Trauernden/Klient:innen dabei zu helfen, einen neuen Sinn in ihrem Leben zu entdecken und so ihre mentale und psychische Gesundheit zu stärken.

3. - 4. Dezember 2024 (als 16-stündige Fortbildung anrechenbar)



**BILDUNGSHAUS
VILLA
ROSENTAL**
Fachwerk für Stressprävention,
Familien- & Erwachsenenbildung
T: 07613 45000
M: office@instituthuemer.at
H: www.instituthuemer.at

WKO
WIRTSCHAFTSKAMMER ÖSTERREICH
ARGE proEthik

ÖCERT

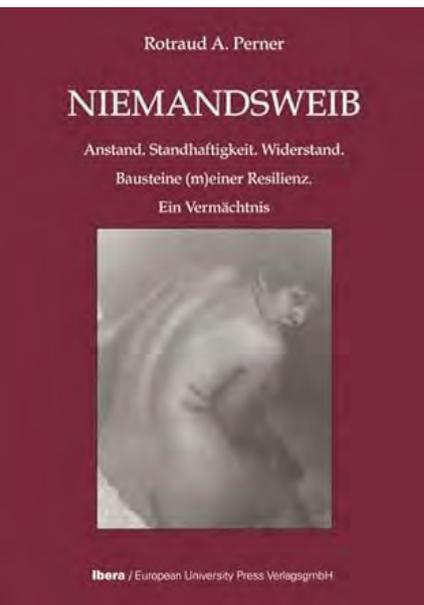
ARGE BILDUNGSHÄUSER

EBQ
ÖSTERREICHISCHE
BILDUNGSQUALITÄTSSIGEL

Florian Huemer, MA
Institutsleiter



31 (pr)



Rotraud A. Perner

NIEMANDSWEIB: Anstand. Standhaftigkeit. Widerstand. Bausteine (m)einer Resilienz. Ein Vermächtnis

Schonungslos offen beschreibt Rotraud A. Perner am eigenen Leben, wie vielfältig Gewalt ins Leben eindringt und wie man diese dramatischen Situationen aushält und bewältigt. Wie enttarnt man Unterwerfungsversuche? Wie entwickelt Frau Widerstand und Standhaftigkeit? Welche Selbstheilungsprozesse wirken und führen zu Resilienz, Frieden und Freiheit?

Das Lebenswerk der Juristin, Psychoanalytikerin und Theologin/Pfarrerin ist Anleitung zu einem glückenden Leben und überrascht gleichzeitig mit spannenden Einblicken in die gesellschaftlich hochbrisanten siebziger, achtziger, neunziger Jahre bis heute! Ein „Must“ für alle, die an einer gerechteren und gesünderen Welt bauen!d

(Quelle: Amazon)

Ibera Verlag - European University Press VerlagsgmbH.; 1. Edition (12. April 2024)
ISBN: 978-3850524179, Taschenbuch, 256 Seiten, Eur 27,00



Christopher Moser

**Entscheide selbst über dein Schicksal und bleib gesund
Mit Epigenetik-Coaching die Gesundheit optimieren und ein erfülltes Familienleben gestalten.**

In diesem Buch erfahren Sie auf fundierte und praxisnahe Weise, wie Sie die Erkenntnisse der Epigenetik für Ihre persönliche Entwicklung und im Coaching nutzen können. Sie lernen beispielsweise, wie sich Belastungen neutralisieren, die Selbstheilung fördern und die Beziehungsfähigkeit nachhaltig stärken lassen. Die Epigenetik zeigt eindrucksvoll, wie unsere Gedanken, Lebensgewohnheiten und Umwelt unsere Genaktivität und damit unsere Gesundheit beeinflussen. Dieses Wissen ermöglicht es, aktiv Einfluss auf unser Schicksal zu nehmen und nicht machtlos den Genen ausgeliefert zu sein.

LSB-Kollege Christopher Moser skizziert aufbauend auf neueste, wissenschaftliche Forschungsergebnisse ein Epigenetik-Coaching-Konzept, das sowohl interessierten Laien als auch künftigen Epigenetik-Coaches als Stütze dient.

novum Verlag , 1. Edition (6. März 2024)
ISBN: 978-3991465591, Taschenbuch, 418 Seiten, Eur 27,86



Günter Reich, Silke Kröger

Ess-Störungen in der Familie meistern

Wie gemeinsames Essen wieder entspannt gelingt

Egal ob Bulimie, Anorexie oder Orthorexie – eine Essstörung betrifft immer die ganze Familie. Doch wie findet diese nach der Therapie wieder zu einem geregelten (Ess-)Alltag? Wie können eingeschliffene Verhaltensweisen Schritt für Schritt geändert werden und woran zeigt sich ein drohender Rückfall? Zwei ausgewiesene Experten geben lebensnahen Rat, und Betroffene und ihre Eltern sprechen offen über Krisen und vom Gelingen.

Günter Reich, Familien-, Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut war bis 2017 Leiter der Ambulanz für Familientherapie und für Essstörungen am Klinikum der Universität Göttingen. Silke Kröger, Ernährungsberaterin VDOE (seit 1991), betreut neben ihrer eigenen Praxis eine Wohngruppe für Mädchen mit in Göttingen und arbeitet sie eng mit der Ambulanz für Familientherapie und Essstörungen zusammen.

Goldmann Verlag; (16. Mai 2022)

ISBN: 978- 3442179442, Taschenbuch, 208 Seiten, Eur 10,30



Christina Krause, Nadja Lehmann, Felix Lorenz, Theodor D. Petzold (Hrg)

verbunden gesunden

Zugehörigkeitsgefühl und Salutogenese

Das Gefühl von Zugehörigkeit zu anderen Menschen ist eine existenzielle Basis für die menschliche Entwicklung und damit auch für unsere Gesundheit. Wir haben von Geburt an ein starkes Bedürfnis nach Zugehörigkeit, welches uns in Abhängigkeit von den konkreten Lebensbedingungen sowohl zu heilsamen als auch zu gesundheitsschädlichen bis hin zu zerstörerischen Handlungen motivieren kann.

In diesem Buch werden wichtige Voraussetzungen für die Entstehung und Förderung des Gefühls von Zugehörigkeit und Kohärenz diskutiert: Frühe Bindungserfahrungen, Geborgenheit und Zuwendung in der Familie, Akzeptanz und Anerkennung in Lern- und Arbeitskontexten, Sinnfindung durch spirituelle Erlebnisse. Die Autor:innen möchten zum Verstehen des Zusammenhanges von

Zugehörigkeitsgefühl und Salutogenese, d. h. der Entstehung von Gesundheit, beitragen und diesen Zusammenhang für die Gesundheitsförderung bedeutsam und handhabbar machen.

Verlag Gesunde Entwicklung; 4., verbesserte Aufl. (2022)

ISBN 978-3981201208, Taschenbuch, 310 Seiten, EUR 12,00



Ich wi// mich beruhigt um meine Klientel kümmern.



Bei Fragen stehe ich Ihnen gerne zur Verfügung und freue mich auf ein persönliches Gespräch.

Christian Mayer, Bezirksdirektor

0664 / 862 10 21 | c.mayer@donauversicherung.at
www.donauversicherung.at/christian-mayer



Versicherungspaket für Lebens- und Sozialberater

Berufshaftpflichtversicherung

Pauschalversicherungssumme EUR 4.000.000,-
inkl. Mietsachschäden und Nachhaftung

Prämie/Monat

EUR 6,00

Zusätzlich wählbarer Versicherungsschutz
für eingetragene Mediatoren

EUR 7,50

Rechtsschutzversicherung

Versicherungssumme EUR 203.020,-
Grunddeckung für Berufs- und Privatbereich
+ KFZ-Rechtsschutz

Prämie/Monat

EUR 12,00

Allgemeiner Vertragsrechtsschutz:
bis EUR 1.000,- sind Honorarstreitigkeiten mitversichert (Vertragsstreitigkeiten)

EUR 4,00

All-Risk Praxisversicherung

Versicherungssumme für die Praxis EUR 10.000,-
Versicherte Sparten: Feuer, Sturm, Leitungswasser, Einbruch

Prämie/Monat

EUR 9,04

Unfallversicherung

Sonderkondition

Prämie/Monat

Bitte anfragen

Ich wi// in meinem neuen Zuhause einfach entspannen können.

Mit **WohnenNext**, der digitalen Haushaltsversicherung der DONAU, kannst du innerhalb von fünf Minuten dein Zuhause vor finanziellen Folgen schützen.

**direkt zum
Online-Abschluss
und weiteren Infos**



Ich wi// tägliches Krankengeld bei Arbeitsunfähigkeit

Mit unserer Krankengeldversicherung für Selbstständige erhalten Sie bedingungsgemäß bei einer durch Krankheit oder Unfall hervorgerufenen Arbeitsunfähigkeit ein tägliches Krankengeld.

Es besteht die Möglichkeit aus vier unterschiedlichen Karenzfristen zu wählen.

- ▶ Krankengeld ab dem 8. Tag der Arbeitsunfähigkeit
- ▶ Krankengeld ab dem 15. Tag der Arbeitsunfähigkeit
- ▶ Krankengeld ab dem 22. Tag der Arbeitsunfähigkeit
- ▶ Krankengeld ab dem 29. Tag der Arbeitsunfähigkeit

Variante ab dem 8. Tag der Arbeitsunfähigkeit (Tarif KXG7)

	Prämie/Monat
EUR 30,- Krankengeld pro Tag	EUR 36,20
EUR 50,- Krankengeld pro Tag	EUR 60,33
EUR 100,- Krankengeld pro Tag	EUR 120,65

Variante ab dem 15. Tag der Arbeitsunfähigkeit (Tarif KXG14)

	Prämie/Monat
EUR 30,- Krankengeld pro Tag	EUR 26,54
EUR 50,- Krankengeld pro Tag	EUR 44,23
EUR 100,- Krankengeld pro Tag	EUR 88,46

Variante ab dem 22. Tag der Arbeitsunfähigkeit (Tarif KXG21)

	Prämie/Monat
EUR 30,- Krankengeld pro Tag	EUR 21,34
EUR 50,- Krankengeld pro Tag	EUR 35,57
EUR 100,- Krankengeld pro Tag	EUR 71,15

Variante ab dem 29. Tag der Arbeitsunfähigkeit (Tarif KXG28)

	Prämie/Monat
EUR 30,- Krankengeld pro Tag	EUR 18,20
EUR 50,- Krankengeld pro Tag	EUR 30,33
EUR 100,- Krankengeld pro Tag	EUR 60,67

Bitte beachten Sie, dass das tägliche Krankengeld 80 % des täglichen Verdienstentgangs gemäß Einkommensteuerbescheid nicht überschreiten darf. Die Versicherung endet unter anderem mit dem Ende der selbstständigen Erwerbstätigkeit, spätestens aber mit Ende des Versicherungsjahres, in dem das 65. Lebensjahr vollendet wird.

Ich wi// zur DONAU.

Das jeweils aktuellste Basisinformationsblatt zu diesem Produkt ist bei Ihrem DONAU-Berater, per E-Mail oder auf unserer Webseite erhältlich. [donauversicherung.at/basisinformationsblaetter](https://www.donauversicherung.at/basisinformationsblaetter)
Personenbezogene Bezeichnungen in diesem Dokument beziehen sich auf alle Geschlechter in gleicher Weise. Hinweis: Zweck dieser Unterlage ist eine kurze und geraffte Information über unser Produkt. Es ist kein Angebot im rechtlichen Sinn. Der Inhalt wurde sorgfältig erarbeitet, doch kann die verkürzte Darstellung zu missverständlichen oder unvollständigen Eindrücken führen. Für verbindliche Informationen verweisen wir auf die vollständigen Antragsunterlagen, die Polizzen und die diesen zugrunde liegenden Versicherungsbedingungen.



Medieninhaber und Hersteller: DONAU Versicherung AG Vienna Insurance Group
Verlags- und Herstellungsort: Wien | Bildnachweis: shutterstock.com | J23-0018 (23.06)

Serviceline 050 330 330
donau@donauversicherung.at
[donauversicherung.at](https://www.donauversicherung.at)



#ichwillzurDONAU