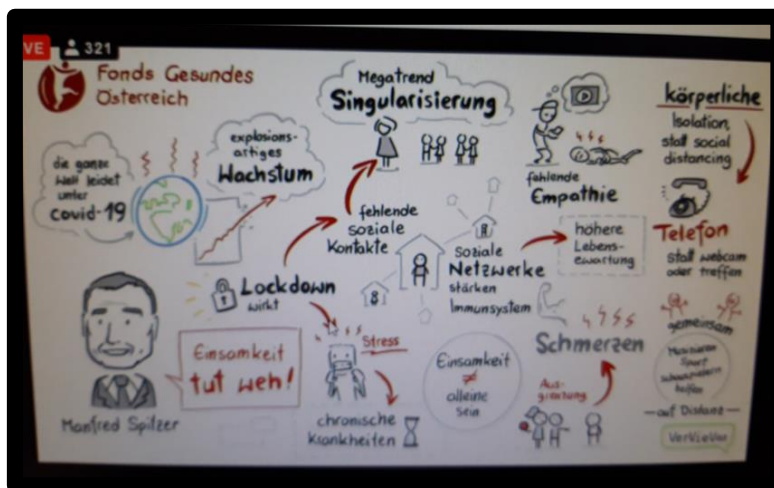


18. November 2020

Wir brauchen uns!

Der 16. November war der Tag vor dem 2. Lockdown. Der sich mit unser aller Mit-Tun hoffentlich erneut als wirksame Präventionsmaßnahme erweisen wird. Am 16. November fand aber auch die 22. Österreichische Gesundheitsförderungskonferenz statt. Das Thema hätte passender nicht sein können: **Sozialer Zusammenhalt stärkt Gesundheit!**

Der Eröffnungsvortrag konzentrierte sich noch auf die gesundheitlichen Gefahren von Einsamkeit:



Einsamkeit macht Stress. Einsamkeit macht krank. Einsamkeit verursacht Schmerz. Einsamkeit erhöht das Sterberisiko.

Das stärkste **Schutzschild**, welches wir dagegenhalten können, das sind soziale **Beziehungen**. Sozial steht für verlässlich, gefühlvoll, berührend, tragend. Corona fordert von uns, dass wir durch körperliche Distanz das Infektionsgeschehen bremsen. Wir müssen also neue Wege finden, um soziale Beziehungen aufrecht zu halten oder neu aufzubauen.

3 Anregungen dafür, stelle ich Ihnen vor:

1. Lächeln mit den Augen.

Wegen der Masken sehen wir seit einigen Wochen wenig fröhliche Gesichter. Vor allem Mund und Grübchen, die oft erst beim Lachen sichtbar werden, fehlen uns im Miteinander. Wenn wir uns bewusst auch mit den Augen anlächeln, sehen das die Menschen trotz Mund-Nasen-Schutz. Eine wunderbare Möglichkeit das Augen-Lächeln zu üben, ist ein kleines Ritual einzuführen: Täglich morgens vor dem Spiegel, bevor Sie Wohnung oder Haus verlassen, lächeln Sie sich liebevoll, freundlich, zustimmend an. Beginnen Sie spätestens morgen damit!



2. Öfter telefonieren als Nachrichten schicken.

Umarmen und halten können wir uns auch mit Gesprächen.

Unter der Telefonnummer 04242 – 53 0 55 können Sie mit einer Mitarbeiterin des Frauengesundheitszentrum Kärnten telefonieren. Unsere Bürozeiten sind aufrecht! Wir hören zu und machen Mut.

3. Lernen in Kontakt zu sein mit Hilfe von Online-Angeboten.

„Analoge“, persönliche Kontakte kürzer, seltener, mit weniger Menschen zu haben – damit müssen wir noch länger leben. Workshops und Vorträge wie sie in vielen Kärntner Gemeinden stattfanden, fehlen vermutlich noch längere Zeit auch als Orte der sozialen Begegnung. Online-Angebote helfen, diese Lücke teilweise zu füllen. In der regionalen Gesundheitsförderung sollen digitale Instrumente viel stärker eingesetzt werden, empfiehlt das Kompetenznetz Public Health.

Wir helfen Ihnen dabei! Das Frauengesundheitszentrum Kärnten organisiert im Dezember eine kostenlose zweiteilige Fortbildung, bei der die Scheu vor Zoom-Angeboten ab- und digitale Kompetenzen aufgebaut werden.

Die Fortbildung steht Arbeitskreis-LeiterInnen der Gesunden Gemeinden Kärntens, LeiterInnen von Selbsthilfegruppen und Mitarbeiterinnen aus Organisationen der Gesundheitsförderung offen. Sie erfahren, wie Zoom funktioniert und wie Inhalte verständlich und ansprechend vermittelt werden können.



gesunde
gemeinde

Die Anmeldung für die noch freien Plätze ist bis 9. Dezember möglich. Genaue Informationen finden Sie auf: <https://www.fgz-kaernten.at/angebote/veranstaltungen/>

Erholsamer Schlaf und gesundes Schlafverhalten:

Die Schlafqualität hat einen wesentlichen Einfluss auf das Wohlbefinden, die geistige und körperliche Leistungsfähigkeit, das Immunsystem, den Stoffwechsel und das Herz-Kreislaufsystem. Ein- und Durchschlafstörungen sind in der Bevölkerung weit verbreitet. Durch die Belastungen der Pandemie leiden mehr Menschen – vor allem Menschen mit hoher Stressbelastung - unter Schlafstörungen.

Das Frauengesundheitszentrum Kärnten veranstaltet am 10. Dezember um 18.00 Uhr den Zoom-Vortrag: „Guter Schlaf – Guter Tag“ mit der Gesundheitspsychologin und Schlaf-Coach Mag.ª Christina Stefan. Der Vortrag ist kostenlos. Ein paar Plätze sind noch frei. Anmeldeschluss ist der 30. November. Wenn Sie uns Ihre persönliche Frage an die Vortragende vorab mitteilen, wird die Referentin während des Vortrags darauf eingehen. Den Link für den Zoom-Beitritt bekommen Sie nach Ihrer Anmeldung vom Frauengesundheitszentrum Kärnten via E-Mail.

Bücher und Webseiten zum Thema: Gesund schlafen

- Dr. med. Guido Ern, Dr. med. Ralf D. Fischbach, Gesunder Schlaf – Endlich wieder gut schlafen Humboldt Verlag, 2008
- Dr. med. Monika Zieschang, Traumhaft schlafen durch Selbsthypnose, Schlafstörungen erfolgreich selbst behandeln (Buch inkl. CD), Gräfe und Unzer Verlag GmbH, 2017

Hinweis: Beide Bücher gibt es in der Bibliothek des Frauengesundheitszentrum Kärnten zum Ausborgen bzw. werden diese derzeit auf Wunsch per Post zugestellt.

- Bundesministerium Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz, Informationsbroschüre zu gesundem Schlaf, Schlafstörungen und deren Diagnostik:
<https://www.sozialministerium.at/Themen/Gesundheit/Gesundheitssystem/Gesundheitssystem-und-Qualitaetssicherung/Patientinnen--und-Patientensicherheit/Gesund-Schlafen.html>

Hinweis: Wenn Sie lieber ein gedrucktes Exemplar dieser Broschüre haben wollen, rufen Sie uns an. Wir schicken es Ihnen per Post zu – solange unser Vorrat reicht.

- Ärztliches Zentrum für Qualität in der Medizin, Schlafstörung – Ursachen? Was hilft?
<https://www.patienten-information.de/kurzinformationen/insomnie>
- Psychologische Studierendenberatung, Schlafstörungen
<https://www.studierendenberatung.at/persoeliche-probleme/schlafstoerungen/>

Corona und die Vorsichtsmaßnahmen:

Was im Kern gegen die Ausbreitung des Virus hilft - kurz zusammengefasst - sind die korrekte und konsequente Anwendung der einfachen Regeln zu: Abstand, Hygiene, Mund-Nasen-Schutz, Gruppen, Räume, Lüften. Sollten Sie jetzt gelangweilt denken: Machen wir doch längst, wann erzählt sie uns was Neues, antworte ich Ihnen: Es liegt in der menschlichen Natur, dass wir uns sehr schnell an etwas gewöhnen. Einerseits ist das sehr hilfreich. Wir müssen nicht jeden Tag neu überlegen, wie Autofahren funktioniert. Das „Blöde“ daran ist, unsere Aufmerksamkeit lässt nach. Das ist im Straßenverkehr gefährlich - für uns selbst und für andere. Niemand hört auf, vor einer rot leuchtenden Ampel zu halten, weil man der Regel „überdrüssig“ geworden ist. Die Gefahr, dass durch meine Nachlässigkeit, Menschen verletzt werden, ist uns zu groß. Das Virus ist nicht weniger ansteckend geworden aber es hat sich weiterverbreitet. Schläfrigkeit was das Einhalten der Regeln betrifft, können wir uns – so wie beim Autofahren - nicht leisten!

Werden Sie nicht müde, auf die Einhaltung von Schutzmaßnahmen hinzuweisen und sie selbst zu leben. Wenn Sie digital andere zum Händewaschen – übrigens auch wirksam gegen Grippe und

Magen-Darm-Infektionen – aufmerksam machen möchten, können Sie dafür gerne unser Video nutzen: <https://www.youtube.com/watch?v=FRWekUj6aOw&t=4s>



Nicht-Mehr-Zu-Wissen, bringt uns bei steigenden Infektionszahlen in Bezug auf unsere persönlichen Kontakte in eine ungute Lage. Das Risiko, mich dann - wenn es notwendig wird, nicht mehr an alle Situationen (z. B. Zugfahrt), Orte (z. B. Buslinie oder Wartezimmer) und nahestehende Menschen erinnern zu können, reduzieren bereits einige Menschen freiwillig mit einem Kontakt-Tagebuch. Diese Menschen erzählen, dass sie es beruhigend und entlastend empfinden. Sie wissen: Wenn es drauf ankommt, wird mir mein **Kontakt-Tagebuch** beim Erinnern helfen. Einen Vorschlag für das Notieren Ihrer persönlichen Kontakte stellen wir Ihnen als Anhang zur Verfügung.

Hinweis: Der Berufsverband Österreichischer PsychologInnen hat mehrere Informationsblätter zum Umgang mit häuslicher Isolation, Homeoffice, Arbeiten trotz Corona-Pandemie und Arbeitslosigkeit erstellt:

https://www.boep.or.at/aktuelles/detail?news_item_id=5fb255e13c15c82414000133

Woran wir uns in den nächsten Wochen halten:

- Positives sehen und zeigen
- Sich zutrauen, schwierige Phasen bewältigen zu können
- Verantwortungsvoll handeln
- Lösungen suchen und Neues lernen



Wir wünschen Ihnen alles Gute und kommen Sie gesund in den Advent!

Mag.ª Regina Steinhauser
Geschäftsführerin

Gefördert aus Mitteln des Landes Kärnten

LAND  **KÄRNTEN**

und des Sozialministeriums

 **Bundesministerium**
Soziales, Gesundheit, Pflege
und Konsumentenschutz