



FAMILIENBERATUNGSSTELLEN für schwer und chronisch Kranke und deren Angehörige

LINZ | ALKOVEN | BRAUNAU | FREISTADT | GMUNDEN | HALLEIN



25 Jahre Verein Zellkern

1990 – 2015

Menschlichkeit als gelebte Realität



„Gesundheit ist das höchste Gut“ – so lautet eine alte Weisheit. Der hohe Wert der Gesundheit wird uns oft erst dann bewusst, wenn wir sie verlieren. Die Diagnose einer schweren Erkrankung stellt unsere ganze Existenz und unser Handeln in Frage. Die Bedrohung des eigenen Lebens bedeutet aber auch für Angehörige und Freunde eine schwere psychische und oftmals finanzielle Belastung.

Seit 25 Jahren bietet der Verein „Zellkern – Wegweiser zum Leben“ genau diesen Menschen unbürokratische, kostenlose und kompetente Beratung und Unterstützung. An den Standorten Linz, Braunau, Gmunden, Freistadt und Hallein gehen die Mitarbeiter/-innen und Therapeut/-innen individuell auf die Bedürfnisse und Ängste chronisch und schwer kranker Menschen sowie deren Angehörigen ein.

Alleine im vergangenen Jahr fanden 2.863 Beratungen und Therapien statt. Die Bandbreite reicht von juristischen, medizinischen und psychosozialen Fragen über eine Begleitung in Krisen, die im Zusammenhang mit einer Erkrankung entstehen. Die kontinuierlich steigende Nachfrage wäre ohne das Engagement ehrenamtlicher Therapeutinnen und Therapeuten nicht möglich. Ihnen gebührt Respekt und Dank.

Für die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter von Zellkern sind die Betroffenen in erster Linie nicht „Kranke“, sondern liebenswerte Menschen und somit wird das Motto „Wegweiser zum Leben“ zur gelebten Realität. Sehr begrüßenswert ist auch das Angebot einer therapeutischen Begleitung von Kindern. Sie leiden oft am meisten unter der Erkrankung eines nahen Angehörigen und erhalten unter anderem durch Angebote wie die Kinderwoche die Möglichkeit, für eine gewisse Zeit dem Alltag zu entfliehen und den Urlaub unbeschwert zu genießen.

Allen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern und freiwillig Tätigen möchte ich für ihr vorbildliches Engagement meinen aufrichtigen Dank aussprechen. Sie alle haben unzähligen Menschen neuen Lebensmut gegeben und somit zu mehr Menschlichkeit und Solidarität in unserer Gesellschaft beigetragen. Ich wünsche dem Verein Zellkern für die kommenden 25 Jahre, dass er noch vielen Menschen den Weg zurück ins Leben weisen kann.

Ihr

Dr. Josef Pühringer
Landeshauptmann

Gefördert von:



Familienfreundliches Österreich



©ChristianJungwirth.com

Mein Ziel als Familienministerin ist es, Österreich bis 2025 zum familienfreundlichsten Land Europas zu machen. Um dieses ambitionierte Ziel zu erreichen, müssen die entsprechenden Rahmenbedingungen weiter ausgebaut beziehungsweise neu geschaffen werden. Familienfreundlichkeit soll in unserem Land künftig großgeschrieben werden, denn ein familienfreundliches Österreich fördert nicht nur die Lebensqualität, sondern bringt auch wesentliche Vorteile für die Wirtschaft und die Wettbewerbsfähigkeit.

Das Bundesministerium für Familien und Jugend unterstützt Österreichs Familien durch eine Vielzahl an Maßnahmen. Die Familienbeihilfe, das Kinderbetreuungsgeld, der Ausbau der Kinderbetreuungseinrichtungen, das Schulstartgeld, die Schulbuchaktion oder der Kinderabsetzbetrag sind nur einige davon. Mit der Initiative „Unternehmen für Familien“ wird die Bedeutung von Familienfreundlichkeit als Wirtschafts- und Standortfaktor betont, denn die Vereinbarkeit von Familie und Beruf ist eines der wichtigsten gesellschaftspolitischen Anliegen unserer Zeit.

In Österreich gibt es rund 400 Familien- und Partnerberatungsstellen, die neben der Beratung in Krisensituationen im Sinne einer Hilfe zur Selbsthilfe auch Information und präventive Aufklärungsarbeit anbieten. Das flächendeckende Netzwerk an Familienberatungsstellen leistet wertvolle Unterstützung für die rund 2,3 Millionen Familien in unserem Land. Der Verein Zellkern unterstützt insbesondere chronisch Kranke und deren Angehörige, für diese hervorragende Arbeit möchte ich mich herzlich bedanken und wünsche auch weiterhin viel Erfolg.

Dr. Sophie Karmasin
Bundesministerin für Familien und Jugend

Wegweiser zum Leben!



Jedes Jahr sind in Österreich mehr als 35.000 Menschen mit der Diagnose Krebs konfrontiert. Neben der guten medizinischen Versorgung ist eine qualifizierte psychosoziale Betreuung und Begleitung der Patientinnen und Patienten enorm wichtig. Die Information „Sie haben Krebs“ zieht den meisten Betroffenen quasi den Boden unter den Füßen weg. Angst und Verzweiflung machen sich breit. In dieser Situation sind die Menschen auf Unterstützung und kompetente Beratung angewiesen. Der Verein Zellkern leistet in diesem Bereich vorbildliche Arbeit. Seit 25 Jahren gelingt es den Mitarbeiter/-innen, Ängste und Mutlosigkeit bei schwer erkrankten Personen zu reduzieren. Das kompetente Beratungsteam vermindert die soziale und seelische Belastung der Betroffenen. Gemeinsam mit den Erkrankten, den Angehörigen und dem Krankenhauspersonal werden Wege gesucht, um während der oft langwierigen Behandlung ein größtmögliches Maß an Lebensqualität zu finden und Perspektiven zu eröffnen.

Der Jahresbericht dokumentiert eindrucksvoll die vielen Aufgaben des Vereins. Ich danke den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern für den unermüdelichen Einsatz im Dienste der Gesundheit und der Menschen.

Klaus Luger
Bürgermeister der Landeshauptstadt Linz

Ein herzliches DANKE an unsere Spenderinnen und Spender und Vereinsmitglieder!

WIR DANKEN

allen, die unsere Arbeit im letzten Jahr durch eine Spende oder eine Kranzspende unterstützt haben: Ihre Hilfe trägt wesentlich zur Aufrechterhaltung unseres Angebotes bei!

WIR DANKEN

allen treuen und allen neuen Zellkern-Mitgliedern, die durch ihren Mitgliedsbeitrag unsere Arbeit unterstützen: Sie stellen die Basis unseres Vereins dar!

WIR DANKEN

allen Unternehmen und Organisationen, die in dieser Ausgabe inseriert bzw. einen Druckkostenbeitrag geleistet haben: Nur dank Ihrer Unterstützung ist uns die Herausgabe dieses Jahresberichtes möglich!

Neue Vereinsmitglieder sind uns herzlichst willkommen:

Bitte melden Sie sich einfach per E-Mail (office@zellkern.at) oder telefonisch unter 0732 608560 an. Den Mitgliedsbeitrag von € 35,- bitten wir Sie – ebenso wie Spenden – auf unser Vereinskonto zu überweisen:

Verein ZELLKERN, Hypo OÖ,
IBAN AT96 5400 0000 0031 4088,
BIC: OBLAAT2L

Zellkern ist Träger des Spendengütesiegels. Alle Spenden an unseren Verein sind steuerlich absetzbar!



Die Kinder- und Jugendhilfe OÖ ist für alle in der Familie da



Familien stützen

■ Es ist der Herzenswunsch aller Eltern, dass Ihre Kinder zu reifen, eigenverantwortlichen Persönlichkeiten heranwachsen. Wir beraten Eltern, damit Schwierigkeiten in der Familie gemeinsam bewältigbar bleiben.

Ihr Sozial-Landesrat
Reinhold Entholzer
www.kinder-jugendhilfe-ooe.at

Kinder- und Jugendhilfe Oberösterreich
www.kinder-jugendhilfe-ooe.at



zu Hause **LEBEN** bis zuletzt

**Unser mobiles Hospiz- und Palliativteam
unterstützt schwer kranke Menschen
und deren Angehörige
in ihrer gewohnten Umgebung.**

**PatientInnen und Angehörige zahlen für unser Angebot keine Kosten an. Tragen
Freiwilliger Jahresmitgliedsbeitrag: € 30,00**

Egal, ob wir Sie in schwierigen Lebensphasen durch Gespräche
unterstützen oder ob Sie medizinische Hilfe benötigen,
melden Sie sich bei uns.

Wir besprechen mit Ihnen, wie wir Ihnen bestmöglich helfen können.

INFORMATIONS

**Hospizbewegung Wels Stadt/Land
Mobile Palliative Care
Wels.Grieskirchen.Eferding**

Einsatzleitung: DGKS Daniela Feregyhazy-Astecker
4600 Wels, CITY CAMPUS Wels, Rainerstraße 15, 1. Stock, Top 16

Öffnungszeiten:

Mo bis Do: 7.00 – 13.00 Uhr, Fr: 7.00 – 12.00 Uhr
Termine nach Voranmeldung.

T 07242/20 69 68, office@hospiz-wels.at, www.hospiz-wels.at



Hospizbewegung
Wels Stadt/Land
Mobiles Hospiz- und Palliativteam

25 Jahre Zellkern 1990 – 2015

Rückblick des Vereinsobmanns Dr. Erwin Walter



„Jeder Organismus besteht aus Zellen und in den Zellen ist der Zellkern das Allerwichtigste.

So sehe ich auch die Organisation ZELLKERN als eine wichtige Grundlage (...) die Gesetze eines gesunden psychosozialen Klimas in unserer Welt zu verwirklichen. Wer weiß, wie viele Menschen sich in psychosozialer Not befinden, der weiß auch, wie dringend nötig solche Organisationen wie der ZELLKERN sind“

schrieb bereits im Jahr 1992 Univ.-Prof. Dr. Erwin Ringel in einem Vorwort für unseren Jahresbericht und charakterisierte damit sehr treffend, was unsere Einrichtung seit Beginn an kennzeichnet.

Seit Beginn meiner beruflichen Tätigkeit als Arzt und Psychotherapeut kam ich mit vielen Krebspatienten in Kontakt und wusste um ihre Ängste und Bedürfnisse. Daher zögerte ich im Jahr 1990 nicht, meine Mitarbeit bei einem Projekt anzubieten, das – für damalige Verhältnisse – ein ziemliches Novum darstellte: eine niederschwellige Anlaufstelle für Krebspatienten und ihre Angehörigen aufzubauen. Gemeinsam mit der Sozialpädagogin Mag. Sabine Binder und der Lebens- und Sozialberaterin Krista Plattner gründete ich im August 1990 den Verein Zellkern, der nunmehr sein 25-jähriges Bestehen feiert.

Am Beginn unserer Vereinstätigkeit standen intensive Recherchen in ganz Österreich, als Vorbild diente uns der im Jahr 1988 gegründete Verein Netzwerk Krebs in Innsbruck, mit seinem psychonkologischen Schwerpunkt.

Bevor wir im November 1990 offiziell an unserem ersten Beratungsstandort in Linz, damals in der Harrachstraße, starten konnten, führten wir im Vorfeld zahlreiche Gespräche mit Verantwortlichen in Krankenhäusern und Sozialeinrichtungen, beim Land Oberösterreich und der Stadt Linz.

Die ersten Zusagen für finanzielle Unterstützungen erlaubten uns den Aufbau struktureller Rahmenbedingungen, bereits im 1. Jahr konnten wir mehr als 300 Beratungen durchführen.

Neben den Fördermitteln des Gesundheitsfonds, mit denen uns das Land Oberösterreich von Beginn an subventioniert, erhalten wir seit 1992 aufgrund der Anerkennung als Familienberatungsstelle auch die entsprechenden Fördermittel des für uns zuständigen Bundesministeriums für Familien und Jugend. Die Nachfrage nach unserem Beratungs-, Kurs- und Seminarangebot wuchs von Jahr zu Jahr und mit zunehmender Beratungsleistung vergrößerte sich auch unser Team. Wenige Jahre nach Vereinsgründung verfügten wir bereits über ein multiprofessionelles, gut ausgebildetes Team aus ÄrztInnen, PsychologInnen, SozialarbeiterInnen und JuristInnen.

Die breitere Angebotspalette und die dementsprechend größere Klientenzahl veranlasste uns 1993, unseren Standort in Linz in größere Räumlichkeiten in der Scharitzerstraße zu verlegen.

Die ersten Jahre zeigten außerdem deutlich die Notwendigkeit, unsere Zielgruppe auszuweiten: Nicht nur an Krebs Erkrankte brauchten dringend psychosoziale Unterstützung, sondern auch die – immer größer werdende – Gruppe von chronisch Kranken. Daraus resultierend erfolgte 1997 die Umbenennung in „Familienberatungsstelle für schwer und chronisch Kranke und deren Angehörige“.

Aber nicht nur in Bezug auf die Zielgruppe, auch in Hinblick auf die räumliche Erreichbarkeit entschlossen wir uns zu einer Verbreiterung unseres Angebotes und begannen, Außenstellen in Bezirksstädten zu gründen. Nach Gmunden (Anfang 1997) entstanden Standorte auch in Steyr, Freistadt, Braunau, Schärding und Wien, von denen einige leider wegen Finanzierungsproblemen im Lauf der Zeit wieder geschlossen werden mussten.

Das schwierige Thema Finanzierung war von Anfang an und bleibt wohl auch für die Zukunft eine große Herausforderung. Den Spagat zwischen dem ständig wachsenden Beratungsbedarf und den gleichbleibenden, z.T. sogar reduzierten Mitteln der öffentlichen Hand zu schaffen, gestaltet sich zunehmend schwieriger und stellt eine faktische Obergrenze für die Ausweitung unseres Angebotes dar.

Die nächsten Jahre waren geprägt von der Intensivierung der Zusammenarbeit und Vernetzung mit Krankenhäusern und sozialen Einrichtungen. Unser Verein organisierte zahlreiche Vorträge und Seminare, beteiligte sich an Gesundheitsmessen und verstärkte die Öffentlichkeitsarbeit, um u. a. einen Beitrag zur Enttabuisierung des Themas Krebs zu leisten.

Wir erweiterten unseren Fokus auf die Bedürfnisse von Angehörigen, die zunehmend um Rat und Hilfe baten. Dank einer Kooperation mit der Gebietskrankenkasse OÖ konnten wir in weiterer Folge auch psychotherapeutische Begleitung für betroffene Kinder starten. 1997 organisierten wir erstmals auch die bis heute bestehenden Kindererholungstage „Urlaub ohne Sorgen“.

Im Jahr 2000 ergab sich durch meine Übersiedlung nach Salzburg die Möglichkeit zur Errichtung einer weiteren Außenstelle, und zwar in Hallein.

Die Arbeit unseres Vereines wurde über die Jahre unterschiedlich gewürdigt; 2003 bekamen wir das Spendengütesiegel, 2005 erhielt Frau Plattner für ihre Tätigkeit als Vereinsgründungsmitglied und langjährige Geschäftsführerin das „Silberne Ehrenzeichen des Landes OÖ“ überreicht.

Neben unserer Hauptaufgabe, Ratsuchenden kostenfreie Beratung zu bieten, implementierten wir in den vergangenen Jahren einige spezielle Projekte: Seit 2011 bieten wir mit Hilfe einer Subvention des Landes Salzburg am Standort Hallein eine Gesundheitsberatung für Migrantinnen an, da es gerade in der Gruppe der weiblichen Migranten vielfach zu einer Anhäufung gesundheitlicher Belastungsfaktoren kommt, die oft schwerwiegende psychische und physische Auswirkungen zeigen.

Eine große Versorgungslücke besteht in Form muttersprachliche Therapieangebote; in Linz wurde diese Situation darüber hinaus auch noch durch die Schließung der interkulturellen Ambulanz im Wagner Jauregg Krankenhaus verschärft. Wir können diese Lücke allein natürlich nicht schließen, bieten aber seit 2014 in Linz eine Gruppentherapie für türkischsprachige Frauen an.

Im selben Jahr gründeten wir eine weitere Außenstelle in Alkoven.

Unsere bisher letzte, ganz aktuelle Entwicklungsstufe stellte die Übersiedlung an einen neuen Standort in Linz dar: Seit Ende 2015 befindet sich unser Vereinssitz in Linz, in der Landstraße 35b.

Unser Ziel ist es seit Anbeginn Menschen, die von einer schweren Erkrankung betroffen sind, bei der Bewältigung der massiv veränderten Lebenssituation zu unterstützen.

Die Situation unserer Anfangsjahre lässt sich – zum Glück – kaum mehr mit heute vergleichen, vieles hat sich zum Positiven verändert: von optimierten Therapiemöglichkeiten über verbesserte Heilungschancen bis hin zu einem gewandelten gesellschaftlichen Bewusstsein und einer Enttabuisierung des Themas Krebs. Trotz der Fortschritte stellt die Diagnose einer schweren Erkrankung aber nach wie vor eine außergewöhnliche Belastung dar.

In unserem Selbstverständnis sahen wir unser Beratungsangebot immer als Ergänzung zu medizinischen Behandlungen. Die wesentliche Zielsetzung ist es auch heute noch, Betroffene so zu begleiten, dass es ihnen möglich ist, den oftmals langwierigen Behandlungsweg zu meistern und physische und psychische Ressourcen zu mobilisieren.

Grundlegende Voraussetzung dafür ist ein kompetentes, multiprofessionelles Team, das sich in seiner Zusammensetzung im Lauf der Vereinsgeschichte immer wieder geändert hat und dem ich bei dieser Gelegenheit meinen speziellen Dank ausdrücken möchte:



**Früh übt sich,
wer eine
Neugierdsnase
werden will.**

Wissens-Spaß für Ihre Kinder und Enkel.
Kinder sind von Natur aus neugierig.
Und je mehr man weiß, desto
zusehender wird die Welt unterstützen.
Sie daher den Wissenschaft Ihrer
Kinder und Enkel. Mit einem Abo der
KinderNachrichten um nur € 8,00 im
Monat bzw. € 7,00 für OÖNachrichten.
Abonnieren. Zu bestellen unter
0732/7805-500 oder per E-Mail an
kinder@kinder-nachrichten.at. Alle Infos auch
auf www.kinder-nachrichten.at

**KINDER
Nachrichten**

Danke an alle, die uns begleitet haben!

Von Beginn an hatten wir das Glück, engagierte Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, Freiwillige und Ehrenamtliche zu haben, die mit Herz, fachlicher Kompetenz und hohem Arbeits- und Zeitaufwand Zellkern zu der geschätzten Einrichtung gemacht haben, als die sie heute bekannt und anerkannt ist. Dafür gebührt jedem Einzelnen höchste Anerkennung – beginnend von den Geschäftsführerinnen über die Beraterinnen und Berater, Therapeutinnen und Therapeuten bis zu Projektmitarbeiterinnen und Hilfskräften. Vom Einsatz engagierter Menschen lebt jeder Verein – ohne sie wäre auch die kontinuierliche positive Entwicklung unserer Familienberatungsstellen über die Jahrzehnte nicht möglich gewesen. Ich bin als eines der drei Gründungsmitglieder von Anfang an dabei und habe versucht, die Jahre und Begegnungen vor meinem geistigen Auge Revue passieren zu lassen. Es wäre ungerecht, einzelne Personen hervorzuheben, denn alle haben Bemerkenswertes geleistet. Von der nicht nur finanziell schwierigen Aufbauphase weg konnten wir trotz Konkurrenzdruck dank eines kompetenten Teams

im Laufe der Jahre neben der ersten Beratungsstelle in Linz weitere Standorte in OÖ und eine im Land Salzburg (Hallein) gründen. Mein besonderer Dank gilt den Beraterinnen in den Außenstellen, die bedingt durch die knappen Ressourcen mit äußerst geringer administrativer Unterstützung völlig selbstständig arbeiten (müssen).

Im Laufe der Jahre gab es auch traurige Momente durch das Ausscheiden und leider auch Ableben von sehr beliebten Mitarbeitern und Klienten. Wir denken an sie mit Zuneigung und Dankbarkeit.

Ich persönlich habe mich nach meiner Pensionierung neuerlich als Vereinsobmann zur Verfügung gestellt, da mir die Geschicke des Vereins – allen voran eine stabile Zukunft – immer ein Anliegen waren.

Abschließend ist es mir eine besondere Freude, dem derzeit aktiven Team meinen Dank und meine Anerkennung für ihre hervorragende Arbeit auszusprechen. Ich wünsche dem Verein Zellkern und allen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern einen guten Start in ein weiteres Vierteljahrhundert mit viel Elan, Optimismus und Freude an der Umsetzung unserer Ziele im Kontakt mit den uns anvertrauten Menschen!

SEIT 40 JAHREN IN LINZ!

Ihr Spezialist für Zweitfrisuren . . .

- ständig über 4.000 Modelle lagernd
- neueste Trends in Farben und Frisuren
- persönliche Farbberatung in diskreter Atmosphäre
- gratis Parken während Ihres Besuches



Perücken Sattler

Perücken | Toupets | Haarteile



Bismarckstraße 8a, 4020 Linz
0732 / 77 39 16
www.peruecken.co.at
peruecken@acn.at

Öffnungszeiten:

Mo.–Do. 8.30 bis 12 Uhr
und 13 bis 17 Uhr
Fr. 8.30 bis 12.30 Uhr

Terminvereinbarung erbeten • Wir freuen uns auf Ihren Besuch!



Ein Teil des Teams besuchte im November 2015 Herrn Landeshauptmann Dr. Josef Pühringer anlässlich des 25-jährigen Vereinsbestehens.

Hören ...

- Persönliche Beratung
- Familiäres Umfeld
- Einfach wohlfühlen



waldstein
Faszination Hören

... mit Waldstein!

www.faszination-hoeren.at

Linz, Mozartstr. 7 (Atrium City Center)
Tel. 0732 / 78 32 33, Mail: info@faszination-hoeren.at

Linz, Am Bindermichl 56
Tel. 0699 / 19 01 1965, Mail: bindermichl@faszination-hoeren.at

Gramastetten, Marktstr. 32
Tel. 0699 / 19 01 1965, Mail: gramastetten@faszination-hoeren.at

Kostenlose Hörmessung
4 Wochen Probe tragen
Maßgefertigter Gehörschutz
Rasches Service
Direkte Kassenerhebung

Tätigkeitsbericht 2015

Mag. Klaudia Hanke-Krenmayr
Geschäftsführerin Verein ZELLKERN



Unser Team konnte im Jahr 2015 insgesamt 2.863 Beratungen/Therapien durchführen.

Bereits seit Ende der 1990er-Jahre zählen chronisch Kranke zu unserer größten Klientengruppe. Diesem sehr inhomogenen Personenkreis stehen je nach Krankheitsbild Selbsthilfegruppen zur Verfügung, eine spezielle kostenfreie psychosoziale Begleitung hingegen nur selten. Mit unserem Schwerpunkt auf schwer und chronisch Kranke stellen wir innerhalb des Verbands der österreichweiten Familienberatungsstellen des Bundesministeriums für Familien und Jugend eine Besonderheit dar. Die Nachfrage nach unseren Beratungen steigt daher seit Jahren kontinuierlich an, da sich die Angebote der psychologischen Abteilungen in den Krankenhäusern in den meisten Fällen auf die Zeit des stationären Aufenthaltes beschränken. Für multimorbide Patientinnen und Patienten, die oftmals unter einer komplexen Schmerzsymptomatik leiden, ist eine längerfristige psychotherapeutische Begleitung neben der medizinischen Behandlung jedoch von entscheidender Bedeutung, um eine Erkrankung verarbeiten zu können.

Neben dem Anstieg chronischer Erkrankungen führt eine ganze Reihe weiterer Gründe dazu, dass der Bedarf an psychosozialen und psychotherapeutischen Leistungen laufend steigt: Veränderungen in der Arbeitswelt, Belastungen im privaten Bereich – Stichwort Pflege, aber auch Änderungen gesetzlicher Rahmenbedingungen zeigen deutliche Konsequenzen. In diesem Zusammenhang sind vor allem die Neuerungen in Bezug auf die Invaliditätspension zu nennen; 2015 verzeichneten unsere Beratungsstellen einen deutlichen Anstieg in der Zuweisung von RehaGeld-Beziehern.

Nicht nur die positiven Rückmeldungen unserer Netzwerkpartner, vor allem das Feedback unserer Klientinnen und Klienten, das wir durch laufende Evaluation erhalten, bestärken uns in unserem Tun. Bisher ist es uns gelungen, trotz der großen Nachfrage die Wartezeiten für Psychotherapie auf wenige Wochen begrenzen zu können, Beratungen sind meist kurzfristig möglich. Doch die prekäre finanzielle

Situation stellt uns Jahr für Jahr vor komplexere Herausforderungen. An dieser Stelle möchte ich allen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern danken, die sich ehrenamtlich für unseren Verein einsetzen!

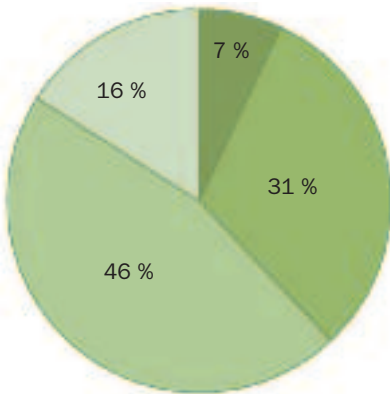
Neben unserer Beratungsleistung konnten wir 2015 wieder einige zusätzliche Projekte durchführen: die bereits seit Jahren bewährten Kindererholungstage im August, aber auch jüngere Projekte wie die Gruppentherapie für türkischsprachige Frauen in Linz. In unserer Zweigstelle in Hallein bieten wir seit 2011 in Kooperation mit dem IKU – Büro für interkulturelles Zusammenleben – eine Gesundheitsberatung für Migrantinnen an. Ein neues Angebot in unserer Halleiner Niederlassung ist die von Joanna Paulus geleitete Aufstellungsgruppe, die alle zwei Monate stattfindet. Dabei wird – ausgehend von einer durch Krankheit oder familiäre Probleme belasteten IST-Situation – mit Hilfe der Aufstellung auf ein Lösungsbild hingearbeitet. Die äußerst positive Resonanz der bisherigen Teilnehmerinnen bestärkt uns in der Fortführung dieses Angebotes.

Nicht unerwähnt soll die Übersiedlung unseres Vereinssitzes in Linz bleiben: Nachdem unser Standort in der Gruberstraße leider unseren Anforderungen immer weniger gerecht wurde, entschlossen wir uns zu einer Übersiedlung. Die Suche gestaltete sich sehr schwierig, vor allem aufgrund des sehr engen finanziellen Spielraums. Gleichsam in letzter Minute fanden wir unsere neue Bleibe: Ende 2015 liefen die Förderungen von Maßnahmen zur Schaffung von Barrierefreiheit aus! Dank an dieser Stelle an die Verantwortlichen im Bundesministerium für Familien und Jugend für die umgehende Bearbeitung unseres Förderantrages und die rasche Gewährung der erforderlichen Mittel für die notwendigen Adaptierungsmaßnahmen. Knapp vor Weihnachten konnten wir unseren Betrieb in den neuen Räumlichkeiten in der Landstraße 35b in Linz aufnehmen. Die Erfahrungen der ersten Wochen zeigen deutlich, dass die Entscheidung richtig war: Unsere Klientinnen und Klienten und unser Team fühlen sich gleichermaßen wohl!

STATISTIK 2015

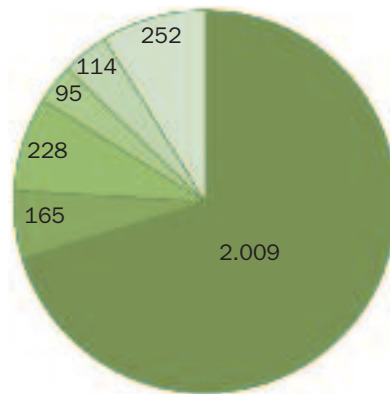
488 Klientinnen und Klienten, 2.863 Beratungen

Aufteilung nach Altersgruppen



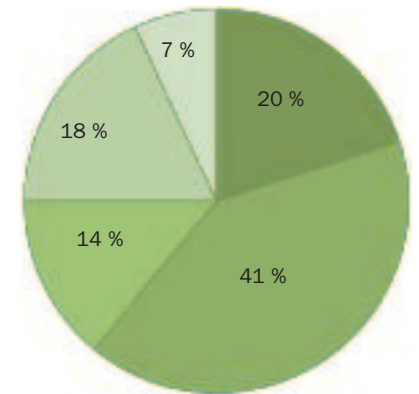
Kinder/Jugendliche	7 %
20 bis 39 Jahre	31 %
40 bis 59 Jahre	46 %
über 60 Jahre	16 %
Gesamt	100 %

Beratungen nach Standorten



Linz	2.009
Alkoven	165
Braunau	228
Freistadt	95
Gmunden	114
Hallein	252
Gesamt	2.863

Krankheitsbilder bzw. Angehörigen- und Kinderanteil an den Gesamtberatungen



Tumorerkrankungen	20 %
chronische Erkrankungen	41 %
Psychosomatische Erkrankungen	14 %
Angehörige	18 %
Kinder	7 %
Gesamt	100 %

FINANZBERICHT 2015

Gliederung Mittelherkunft – Mittelverwendung Jahr 2015

Mittelherkunft		39.710,-
I. Spenden		
private Spenden zweckungebunden	39.710,-	
private Spenden zweckgebunden	0,-	
Sachspenden	0,-	
II. Mitgliedsbeiträge		2.889,-
III. Betriebliche Einnahmen	0,-	
IV. Subventionen und Zuschüsse der öffentlichen Hand		132.230,-
V. Sonstige Einnahmen		4,-
Vermögensverwaltung	4,-	
VI. Auflösung von Rücklagen und Verwendung von zweckgewidmeten Spenden		0,-
Summe		174.833,-
Mittelverwendung		
I. Leistungen für die statutarisch festgelegten Zwecke		149.818,-
Aufwendungen gem. Vereinsstatut	149.818,-	
II. Spendenwerbung		3.443,-
III. Verwaltungsaufwand		13.396,-
IV. Sonstiger Aufwand, sofern nicht unter Punkt I bis III festgehalten		0,-
VI. Zuführung zu Rücklagen und Zweckwidmungen		0,-
Summe		166.657,-

Unser kostenfreies Beratungsangebot finden Sie an folgenden Standorten:

VEREINSSITZ:

4020 LINZ, Landstraße 35b

Geschäftsführerin: Mag. Klaudia Hanke
Anneliese Penn, ehrenamtliche admin.

Mitarbeiterin

Tel. 0732 60 85 60, Fax: 0732 608560-14

E-Mail: office@zellkern.at oder

klaudia.hanke@zellkern.at

BERATUNGSTEAMS:

4020 LINZ, Landstraße 35b

Terminvereinbarungen: 0732 60 85 60

Mag. Rudolf Fessler, Psychotherapeut

Dr. Renate Garantini, Rechtsanwältin

Dr. Hanns Hauser, Arzt und Onkologe

Mag. Brigitte Humer, Psychotherapeutin

Mag. Andrea Keck, Psychotherapeutin

Helene Mayrwöger, Psychotherapeutin

Dr. Christine Schatz, Ärztin

Mag. Andrea Steinbauer-Schütz, Psychologin

DSA Petra Bohaumilitzky,

Psychotherapeutin i.A.u.S.

Barbara Holl, DGKS, Psychotherapeutin i.A.u.S.

Peter Huber, Psychotherapeut i.A.u.S.

Mag. Michaela Jurda-Nosko,

Psychotherapeutin i.A.u.S.

Sebiha Muslu, Lebens- und Sozialberaterin,

Psychotherapeutin i.A.u.S.

Mag. Otto Oberlechner, Psychotherapeut i.A.u.S.

Friederike Schütz, DGKS,

Psychotherapeutin i.A.u.S.

Anneliese Steiner, Psychotherapeutin i.A.u.S.

Michael Trauner, psych. DGKP,

Psychotherapeut i.A.u.S.

4072 ALKOVEN, Arkadenweg 4

Mag.(FH) Christine Daxner-Genger, Psychotherapeutin

Termine: 0650 8109121

5280 BRAUNAU, Jahnstraße 1 (OÖ GKK)

Mag. Sabine Nimmervoll, Klinische Psychologin,
Psychotherapeutin

Termine: 0664 4253989, office@zellkern.at

4240 FREISTADT, Hauptplatz 16

Helene Mayrwöger, MEd, Psychotherapeutin

Termine: 0650 3755546,

Sonja Gattringer, Sozialpädagogin,

Psychotherapeutin i.A.u.S.,

Termine: 0664 2223505

4810 GMUNDEN, Annastraße 2b

Betina Pöllhuber, MSc, Psychotherapeutin

Termine: 0680 1276866

DSA Judith Söllradl, MSc, Psychotherapeutin

Termine: 0699 11944622

5400 HALLEIN, Pingitzzerkai 8

DSA Karin Gois, Sozialarbeiterin

Joanna Paulus, Ehe- und Familienberaterin

Mag. Annelies Waß, Psychologin

Termine: Tel. 0650 2433143,

zellkern-hallein@gmx.at

VEREINSVORSTAND:

Obmann: Dr. Erwin Walter

Obmann-Stv.: Mag. Andrea Keck

Kassierin: Marianne Tammegger, MBA

Schriftführer: Dr. Hanns Hauser

Schriftführer-Stv.: Dr. Christine Schatz

i.A.u.S. = in Ausbildung und Supervision

**Hörsysteme
Lehner**

- Gut beraten
- Gut betreut
- Gut hören

**Hörgeräte, Gehörschutz
und Vieles mehr!**

4040 Linz
Leonfeldnerstr. 1
0732 / 73 08 07

4081 Hartkirchen
Kirchenplatz 2
0681 / 813 619 18

www.hoersysteme-linz.at

Die Online-Lösung für Bankgeschäfte



+



=



ELBA-internet. Online Banking immer dort wo Sie sind!

www.rlbooe.at/elba
[.com/raiffeisennoe](https://www.facebook.com/raiffeisennoe)



QR-Code scannen
und mehr über
ELBA erfahren



**Raiffeisen Landesbank
Oberösterreich**

Seit über 45 Jahre halten wir die Umwelt rein

KARIN GRADINGER

MÜLLABFUHR GmbH

Industriestraße 50 A-4710 Grieskirchen

Tel.07248/68528 FAX 07248/68528-6



Raumdüfte
für die Sinne

Chemiefreie
Haushaltsreinigung

Beauty & Wellness
natürlich für mich

reinZeit

natürlich für mich



ReinZeit HandelsGmbH, 4501 Teichweg 2, A-4501 Neuhofen, Tel: 43 (0)7227 20877, www.reinzeit.com
JOB Angebot, nur im Direktvertrieb wenden Sie sich an Ihre ReinZeit - Direktberaterin

Psychosomatik und Salutogenese¹⁾

Peter Huber

Sozialpädagoge, Psychotherapeut i.A.u.S.

Beratungsstelle ZELLKERN Linz



Die Idee eines Zusammenhangs zwischen Körper und Seele beschäftigt die Menschheit mindestens seit den frühen Hochkulturen. Alttestamentarische Sprüche wie „Ein fröhliches Herz bringt gute Besserung, aber ein zerschlagener Geist vertrocknet das Gebein“ (Spr. 17,22 Elberfeld Bibel, 1871) bezeugen die religiöse Dimension dieser Fragestellung; philosophie-geschichtlich ist sie im „Leib-Seele-Problem“ (wie stehen Körper und Geist miteinander in Beziehung?) repräsentiert. Im Asklepieion von Pergamon (heutige Türkei) wurden vor über 2000 Jahren schon naturheilkundliche Riten gepflegt, die in ihrer Bedeutung vergleichbar mit dem Angebot der heutigen psychosomatischen Behandlungen waren. Und schließlich macht auch der „Volksmund“ deutlich, wie sehr die Annahme, Soma und Psyche stünden in einer wechselwirksamen Beziehung zueinander, ein Bestandteil alltäglichen Denkens ist: „Etwas schlägt auf den Magen“ oder „eine Laus (des Missmutes) läuft über die Leber“ heißt es da zum Beispiel.

Als medizinischer Begriff wurde „Psychosomatik“ vom deutschen Arzt und Pädagogen Johann Christian August Heinroth (1773–1843) eingeführt, dessen „Lehrbuch der Störungen des Seelenlebens oder der Seelenstörungen und ihrer Behandlung“ zudem als wegweisend für das medizinische Fachgebiet der Psychiatrie gilt. Mit der Psychoanalyse lösten sich Erklärungsmodelle seelisch begründeter Leidenszustände des Körpers von religiös-moralisierenden Vorstellungen und fanden zu einer zusehends „technokratischen“ Sprache („Verdrängung, Kompensation, Konversion ...“). Der Körper, Soma, wurde nach und nach auch als Darstellungsmedium der Psyche respektive der ihr unterstellten mehr oder weniger ungelösten Konflikte verstanden. Die Einbeziehung des Aspektes sozialer Einbettung, wie sie bei Alfred Adler oder Jacob Levy Moreno und in weiterer Folge in familientherapeutischen und systemischen Konzeptionen zu finden ist, stellte das Phänomen des hochpersönlichen individuellen „Kampfes“ von Seele und Körper in einen gesellschaftlichen Zusammenhang, indem es an die Frage

gekoppelt wurde, welche Lebensumwelten sich wie auf diesen Konflikt auswirkten.

Das Verständnis von Psychosomatik war lange Zeit psychoanalytisch geprägt – der aus Ungarn in die USA emigrierte Arzt und Analytiker Franz Gabriel Alexander (1891–1964) entwarf 1950 einen Katalog „klassischer“ Psychosomatosen, der unter dem Namen „Holy Chicago Seven“ bekannt wurde. Mit dem Aufkommen humanistischer psychologischer und psychotherapeutischer Schulen trat ab den 1970ern und 1980ern ein ganzheitliches Verständnis in den Vordergrund, das heute auch weitgehend den Standard der Arbeit mit psychosomatischen PatientInnen liefert.

Statistische EU-weite Erhebungen haben festgestellt, dass etwa 20 % der Bevölkerung regelmäßig unter sogenannten „somatoformen Störungen“ leiden. Und insgesamt 80 % der Befragten gaben an, mindestens einmal in ihrem Leben körperliche Beschwerden erfahren zu haben, die sich als „psychogen“ einstufen lassen. In erster Linie handelt es sich um Schmerzstörungen, aber auch Herz-Kreislauf-Beschwerden, Atemwegsprobleme oder Irritationen der Verdauungsorgane lassen die Betroffenen medizinische Behandlungen in Anspruch nehmen.

Da die beschriebenen Leiden nicht eindeutig einer organmedizinischen Ursache zugeordnet werden können, konzentrieren sich ÄrztInnen hauptsächlich auf Symptomlinderung. Im Wesentlichen begründet sich Psychosomatik auf der widersprüchlichen Aussage „Sie sind eigentlich gesund, wobei Sie dennoch krank sind“. Die Krankheit verbirgt sich also gewissermaßen in der Unklärbarkeit dieses Konfliktes und lässt die Patienten häufig eine Odyssee beginnen, die sie von einem Experten zum nächsten führt.

So erzählen mir KlientInnen in den Beratungen und Therapien, wie sie bei der manchmal sogar weltweiten Suche nach Antworten verzweifeln mussten

und ratlos verblieben. Wie sie sich zusätzlich zur symptomatischen Belastung auch noch als „verrückt“ erlebten, wenn sie immer und immer wieder den Blutdruck oder den Blutzuckerspiegel maßen. Und sie berichteten von ihrem Eindruck des Unverstandenen- und Verlassen-Seins, da ihnen die Stellungnahmen der ÄrztInnen mehr wie ein hilfloses Achselzucken denn eine heilsame Unterstützung erschienen.

Dieser Kreislauf scheint ohne Enttäuschung nicht auszukommen: Es wird aus medizinischer Sicht etwas für „unerklärbar“ gehalten, wofür die Betroffenen aber unbedingt eine Erklärung haben wollen. Das Ergebnis solcher „Verhandlungen“ kann nur unbefriedigend für die PatientInnen ausgehen. Möglicherweise ergibt sich aus dem Wunsch nach einer eindeutigen, kausalen Zuordnung psychosomatischer Beschwerden auch ein diese mitunter sogar erschwerender Leidensdruck. Die Medizin westlichen Standards zeigt sich bemüht, klare und unmissverständliche Diagnosen und Behandlungen zu liefern. Sie ist imstande, bis auf mikrozelluläre und genetische Ebene Normwerte zu erheben und damit auch pathologische Abweichungen zu benennen. Was unerlässlich ist bei Heilbehandlungen, nämlich eine Konzeption von Ätiologie² und Behebung von Erkrankungen, stößt bei psychosomatischen Leiden an seine Grenzen. So kann es vielleicht auch hilfreich sein, statt das Augenmerk auf Defizite zu legen, sich mit der Frage auseinanderzusetzen, wie Gesundheit überhaupt entsteht bzw. erhalten werden kann. Dieser Gesichtspunkt diente dem israelisch-amerikanischen Mediziner und Soziologen Aaron Antonovsky (1923–1994) in den 1980er-Jahren als Grundlage für sein Modell der „Salutogenese“: Er sieht weder Krankheit noch Gesundheit als „Zustände“, die man erreichen oder verlieren kann, sondern beschreibt den Menschen als ganzheitliches Wesen in einen stets auch eigenverantwortlich mitgestalteten Prozess eingebettet. Innerhalb dessen erachtet er weniger die Frage danach, ob man gesund oder krank ist, als wesentlich, sondern wie sich Erlebtes in Bezug auf seine Verstehbarkeit, Bewältigbarkeit und Sinnhaftigkeit verhält. Je mehr ein Patient für diese drei Fragen befriedigende Antworten findet, desto eher wird ihm ein Umgang mit seinem Leiden gelingen, der

sowohl Einschränkungen als auch Freiräume mit einbezieht – Antonovsky spricht hier vom „Kohärenzgefühl“, einer trotz aller Widrigkeiten und Belastungen grundsätzlichen Vertrauensbereitschaft und -fähigkeit. Der medizinischen Orientierung hin zur Entstehung, Behandlung und Vermeidung von Krankheit stellt er damit ein Konzept von Heil-Werden zur Seite, das nicht erst wirksam sein soll, wenn das Leiden behoben ist. Vielmehr geht es darum, unter dem Schicksal einer Erkrankung eingeladen zu bleiben, das eigene Wohlergehen innerhalb dieser neuen Begrenzung weiterzuverfolgen – denn Krankheit meint stets auch Einschränkung von Freiheit. Solche Ideen sind natürlich leichter auf Papier als ins Leben gebracht. Von außen lässt sich nicht bestimmen, wie PatientInnen mit ihrer Angst, Verzweiflung oder Ohnmacht umgehen sollen, wenn sie mit einer schweren Erkrankung konfrontiert sind – ganz egal, ob deren Ursprung im Organischen oder im Seelischen liegt. Die „Salutogenese“ will aber Mut zusprechen, all die Ressourcen, die ein Mensch aus sich und seiner Umwelt schöpfen kann, auch zu nutzen, um sich wieder als handlungs- und gestaltungsfähig zu erleben. Die mühsame Suche nach passenden Experten lässt PatientInnen oft jenen übersehen, den sie bereits ein Leben lang kennen: sich selbst.

Literaturtipps:

„Salutogenese“:

Zur Entmystifizierung der Gesundheit“

von Aaron Antonovsky;

Hrsg.: Alexa Franke, dgvtv Verlag, Januar 1997

„Was die Seele glücklich macht:

Das Einmaleins der Psychosomatik“

von Manfred Stelzig, Ecowin Verlag, Februar 2009

„Der kranke Gesunde: Psychosomatische

Beschwerden: Was mir die Signale meines

Körpers sagen“ von Hans Lieb, Andreas von Pein,

Trias Verlag, Dezember 2014



¹⁾ Salutogenese bedeutet „Gesundheitsentstehung“. Der Begriff bezeichnet ein vom israelisch-amerikanischen Mediziner Aaron Antonovsky vertretenes Modell

²⁾ Unter Ätiologie versteht man die Theorie der Entstehung

Das Ungeheuer von Loch Ness

Abriss einer KIP-Kindertherapie

Mag. Sabine Nimmervoll

Klinische Psychologin, Psychotherapeutin

Beratungsstelle ZELLKERN Braunau



Die Katathym Imaginative Psychotherapie (KIP) ist eine tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie, bei der Imaginationen (angeleitete Tagträume) genutzt werden, um unbewusste Motivationen, Phantasien, Konflikte und Abwehrmechanismen, Übertragungsbeziehungen und Widerstände zu veranschaulichen und ihre Bearbeitung sowohl auf der Symbolebene als auch im Gespräch zu fördern (vgl. Kottje-Birnbacher, 2001).

Die auftauchenden Bilder werden der Therapeutin vom Klienten in einem vertieften Entspannungszustand beschrieben.

Die Therapeutin ist im Dialog mit dem Klienten und begleitet diesen während des Imaginierens. Durch ihre Präsenz kann sie ihn vor zu großer Angst schützen, ihn durch empathisches Verstehen zu weiterer Exploration anregen, ihn in der Konfrontation mit Konfliktmaterial unterstützen sowie mit Hilfe von Probehandeln zu neuen Verhaltensweisen und Beziehungserfahrungen ermutigen.

Der Klient gestaltet malend oder beschreibend seinen Tagtraum zu Hause aus, dadurch wird der durch die Imagination angeregte Prozess auch zwischen den Therapiestunden fortgesetzt.

Im therapeutischen Nachgespräch wird versucht, das Erlebte, Erforschte und Erarbeitete explizit mit aktuellen Themen, Konflikten und der Lebensgeschichte zu verbinden.

In der KIP bei Kindern spielt die Suggestion eine bedeutende Rolle; hier ist die therapeutische Führung mit einem viel größeren Näheangebot und umsorgendem Begleiten des Kindes in seinen Imaginationen verbunden als in der KIP bei Erwachsenen.

Motive wie z. B. „Im Garten“, „Mein Traumzimmer“, „Begegnung mit einem Raubtier“ sprechen bestimmte Konfliktfelder an bzw. helfen Ressourcen aufzubauen.

„Das Ungeheuer von Loch Ness“

Jonathan ist ein Wunschkind, die Schwangerschaft verläuft komplikationslos, einzig problematisch ist die Steißlage des Babys. Alle Versuche es zu drehen missglücken.

Zehn Tage vor dem Geburtstermin hat die Kindesmutter einen Blasensprung, wegen der Steißlage bleibt das Baby im Becken stecken, wird retour in den Bauch gepresst und per Kaiserschnitt zur Welt gebracht.

Das Neugeborene zeigt massive Auffälligkeiten (schläft nicht, verweigert Nahrung), kommt in den Inkubator und wird schließlich in das Kinderkrankenhaus überstellt.

Zwei Jahre danach erkrankt die Schwester der Mutter an Schilddrüsenkrebs und stirbt innerhalb weniger Monate; sie hinterlässt zwei kleine Kinder. Die Familien hatten ein sehr inniges Verhältnis. Bei Besuchen weint der zweieinhalbjährige Jonathan viel („wie arm sind diese Kinder, weil sie keine Mama haben“), identifiziert sich mit den Kindern seiner Tante und leidet sehr. Eine zusätzliche Belastung stellt die Brustkrebserkrankung von Jonathans Großmutter mütterlicherseits dar.

Jonathan entwickelt eine massive Ablösungsproblematik von seiner Mutter; er bekommt in der Trennungssituation Tobsuchtsanfälle und panikartige Attacken, in denen er festgehalten werden muss. Je länger die Trennungssituation dauert, umso massiver die Ausbrüche, sobald die Mutter aus dem Blickfeld ist, lässt er sich beruhigen.

Zusätzlich zu seiner Angstsymptomatik zeigt Jonathan bei Aufregung oder bei hohem Konzentrationspegel ein Tic-Verhalten (Schmalzen mit der Zunge).

Ich lerne Jonathan im Alter von 3 1/2 Jahren kennen. Im ersten Drittel unserer Arbeit stehen die frühen Formen des Kontaktes im Mittelpunkt, die daraus entstandene tragfähige Beziehung machte es Jonathan möglich, sich auf den gemeinsamen therapeutischen Weg zu machen.

Unsere Therapiestunden sind begleitet von Imaginationen, die Jonathan in den Stunden auch malt. In seinen Bildern tauchen immer wieder Dinosaurier auf.

Die meisten Imaginationen spielen sich unter Wasser ab, prähistorische und mystische Lebewesen sind Inhalt unserer Stunden (Nessie von Loch Ness spielt in dieser Zeit eine große Rolle und kehrt immer wieder).



Tagtraum „Ein Ort zum Wohlfühlen“

Jonathans Ort befindet sich unter Wasser. „Hier lebt Nessie, sie verteidigt den gesamten See, niemand kann mir etwas tun. Hier gibt es auch noch andere Wassertiere. Alle glauben, die sind schon ausgestorben, aber das stimmt nicht, sie sind hier unten bei mir. Nessie ist gutmütig, ich kann auf ihrem Rücken reiten und mit ihr spielen. Ab und zu taucht sie auf um zu sehen, ob alles in Ordnung ist. Sie beschützt mich; sonst gibt's hier keine Menschen, ist total warm hier unten, wie in der Badewanne.“

Die nächsten Stunden verbringt Jonathan damit, mir von den verschiedensten Tieren zu erzählen, die sich in diesem See befinden. Er zeichnet sie mir auf und bringt Bücher mit, in denen sie dargestellt sind. Ich nutze dies im Sinne der Festigung einer Objekt Konstanz (Verinnerlichung der guten Objekte der Umwelt; vgl. Horn, 2006).

Jonathan blüht dabei zusehends auf, seine Begeisterung ist ansteckend. Außerdem scheint er meine volle Aufmerksamkeit zu genießen.

Die Regression in den Bauch der Mutter, „das Eintauchen in das Fruchtwasser“ (als intrauterines Erleben und Wasser als heilende Valenz; vgl. Leuner, 2004) bietet Jonathan Schutz und Geborgenheit, hier kann ihm nichts passieren. Nessie als Schutzfaktor verteidigt diesen sicheren Ort.

Jonathan hat die Erlebniskontinuität, d. h. „das gute Vorgeburtliche“ (Geborgenheit, Sicherheit und Zuwendung) „im Nachgeburtlichen“ wegen des Geburtstraumas nicht wiedergefunden.

Die Auseinandersetzung mit einer vergangenen Welt, in der noch alles in Ordnung war, einer Welt vor dem Geburtstrauma, zeigt bei Jonathan heilende Wirkung.

Jonathans „Regression in den Mutterleib“ beginnt im therapeutischen Sandspiel und setzt sich danach in den Imaginationen und Bildern fort. Durch dieses „Neugeborenwerden“ scheint es ihm im 2. Drittel der Therapie möglich zu werden, sich mit dem Thema Angst und Trauer auseinanderzusetzen.

Die begleitenden Elterngespräche ermöglichen es nun auch der Mutter, sich ihrer Trauer und ihren Ängsten zu stellen, und auch sie nimmt eine eigene therapeutische Begleitung in Anspruch.

Zu diesem Zeitpunkt klingt die Tic-Störung völlig ab. Im letzten Drittel der Therapie kann Jonathan die Stunden nutzen, um aufzutanken und nachzureifen, Ablösung kann stattfinden (Individuation).

Insgesamt begleitete ich Jonathan knapp drei Jahre. Er war gut in der Lage, diese Form der Therapie für sich zu nutzen. Ich schloss ihn in mein Herz und wünsche ihm, Menschen zu begegnen, die das ebenfalls tun.

Literatur:

ERMANN M. Psychosomatische Medizin und Psychotherapie; W. Kohlhammer GmbH, Stuttgart, 2004

HORN G. Kindheit und Phantasie Entwicklungsphasen im Spiegel innerer Bilder; Pabst Science Publishers, Lengerich 1998

HORN, SANNEWALD, WIENAND. Katathym Imaginative Psychotherapie mit Kindern und Jugendlichen, Ernst Reinhard Verlag, 2006

KERNBERG P., WEINER A., BARDENSTEIN K.. Persönlichkeitsstörungen bei Kindern und Jugendlichen, Klett-Cotta, Stuttgart 2001

LEUNER H., Lehrbuch der Katathym-imaginativen Psychotherapie, Verlag Hans Huber, Bern, 2004

LEUNER, HORN, KLESSMANN. „Katathymes Bilderleben mit Kindern und Jugendlichen, Reinhard-Verlag 1997

KOTTJE-BIRNBACHER L., „Einführung in die Katathym-imaginative Psychotherapie“ Imagination 4/2001

RUDOLF G., HENNINGSEN P. Psychotherapeutische Medizin und Psychosomatik, Thieme Verlag 2006

Das neue Erbrecht

Dr. Renate Garantini
Rechtsanwältin

Beratungsstelle ZELLKERN Linz



Das Erbrechts-Änderungsgesetz 2015 wird mit 1. Jänner 2017 in Kraft treten. Es ist die größte Reform des österreichischen Erbrechts seit Inkrafttreten des Allgemeinen Bürgerlichen Gesetzbuches (ABGB) im Jahr 1811! Was ändert sich für den Bürger?

Einer der Hauptgesichtspunkte der Reform ist sicherlich die sprachliche Anpassung an die moderne Zeit. Viele Begriffe des bestehenden Erbrechts wirken veraltet und sind insbesondere für Laien schwer verständlich. Um auch der Bevölkerung erbrechtliche Begriffe verständlicher zu machen, werden nun aus den „Noterben“ die „Pflichtteilsberechtigten“, aus dem „Legatar“ der „Vermächtnisnehmer“, aus dem „Erblasser“ der „Verstorbene“ oder der „letztwillig Verfügende“. Künftig wird zudem der „Nachlass“ als „Verlassenschaft“ bezeichnet. Neben der sprachlichen Modernisierung und Anpassung an die heutige Zeit wurde das Erbrecht auch inhaltlich weitreichend erneuert und insbesondere an die Bedürfnisse des 21. Jahrhunderts in wirtschaftlicher, gesellschaftlicher und sozialer Hinsicht angepasst. Aufgrund der gestiegenen Lebenserwartung sind potentielle Erben entsprechend älter, daher bedarf es diesbezüglich nun weniger der materiellen Versorgung durch das Erbrecht. Auch die Vermögenswerte sind erheblich angestiegen, wodurch komplexe Rechtsfragen auftreten, beispielsweise in Bezug auf die Übergabe von Unternehmen. Nicht zuletzt haben sich die familiären Verhältnisse im Laufe der Zeit verändert, sodass der Gesetzgeber auch auf diese Veränderungen, beispielsweise in Bezug auf die Lebensgemeinschaft, entsprechend reagieren musste. Ein weiteres Beispiel für den gesellschaftlichen Wandel ist, dass auch geistig beeinträchtigte Personen in ihrer Verfügungsfreiheit und damit in ihrer Autonomie mehr Rechte bekommen.

Ausweitung der Erbinwürdigkeitsgründe

Als Erbfähigkeit wird die Fähigkeit zum Erwerb der Erbschaft und überhaupt einer Zuwendung von Todes wegen verstanden. Liegt diese nicht vor, so ist der Erbinfähige kraft Gesetzes vom Erbrecht ausgeschlossen. Die Erbinwürdigkeit ist ein Teil der Erbfähigkeit; das Gesetz regelt jene Fälle, bei deren Vorliegen der potentielle Erbe vom Erbrecht ausgeschlossen wird bzw. werden kann.

War bisher Erbinwürdigkeit nur anzunehmen, wenn jemand gegen den Verstorbenen vorsätzlich gewisse Straftaten begangen hat, ist nunmehr vom Recht zu erben auch ausgeschlossen, wer eine Straftat gegen die Verlassenschaft gesetzt, den letzten Willen des Verstorbenen torpediert oder versucht hat, den Willen des Verstorbenen zu vereiteln. Darüber hinaus wurden die Erbinwürdigkeitsgründe um die Zufügung schweren seelischen Leids in verwerflicher Weise sowie um Straftaten gegen nächste Angehörige des Verstorbenen erweitert.

Änderung der möglichen Testamentsformen für Besachwalterte

Eine wesentliche Änderung ist, dass sich die Bestellung eines Sachwalters nicht auf die Testierfähigkeit der geistig beeinträchtigten Person auswirkt. Vor der Novelle konnten beeinträchtigte Personen, denen ein Sachwalter beigegeben wurde, lediglich mündlich vor Gericht oder vor einem Notar testieren, wenn dies das Gericht entsprechend angeordnet hat. Dadurch wurde die Handlungsfähigkeit der geistig beeinträchtigten Person massiv eingeschränkt. Diese Bestimmung wird nunmehr gestrichen, geistig beeinträchtigte Personen sind ab Inkrafttreten der Novelle mit 1. Jänner 2017 nicht mehr in ihrer formalen Testierfreiheit beschränkt.

Änderung in den Formvorschriften

Ein Testament kann eigenhändig geschrieben und unterschrieben werden oder wird von jemand Drittem unter Beiziehung dreier Zeugen verfasst. Auch bisher schon sind bei Erstellung eines fremdhändigen Testaments minderjährige Personen sowie Personen, denen aufgrund ihrer körperlichen oder geistigen Beeinträchtigung die Fähigkeit fehlt, den Willen des Verstorbenen zu bezeugen sowie Personen, die der Sprache des Verstorbenen nicht mächtig sind, von der Zeugenschaft ausgeschlossen. Zudem dürfen Personen, die vom letztwillig Verfügenden bedacht werden sollen, nicht als Zeuge fungieren. Neu ist nunmehr, dass auch der Lebensgefährte des letztwillig Verfügenden, gesetzliche Vertreter oder Vorsorgebevollmächtigte von Erben sowie Organe, Gesellschafter und Machthaber einer als Erbin bedachten juristischen Person von der Zeugenschaft ausgeschlossen sind.

Weiters muss mit Inkrafttreten der Novelle der letztwillig Verfügende das fremdhändig errichtete Testament auch mit einem Zusatz versehen, dass die Urkunde seinen letzten Willen enthält. Es genügt auch nicht mehr, dass die Zeugen lediglich ihren Namen unter das Testament setzen, sie müssen ihn auch mit einem Zusatz („als ersuchter Testamentszeuge“) versehen. Es ist erforderlich, dass die Identität der Zeugen eindeutig hervorgeht. Die Zeugen müssen zudem bei Unterfertigung der Urkunde und Bekräftigung durch den letztwillig Verfügenden gleichzeitig anwesend sein. Dadurch soll das fremdhändig errichtete Testament fälschungssicherer werden.

Darüber hinaus besteht weiterhin die Möglichkeit, ein Testament entweder schriftlich oder mündlich bei Gericht zu errichten bzw. vor einem Notar errichten zu lassen.

Erbrecht auch für Lebensgefährten

Bisher waren vom gesetzlichen Erbrecht lediglich Nachkommen, Vorfahren sowie der Ehegatte umfasst. Mit Inkrafttreten der Novelle soll dem Lebensgefährten zwar kein grundsätzliches gesetzliches Erbrecht zukommen, allerdings ist auf diesen – für den Fall, dass es keine sonstigen gesetzlichen Erben gibt und somit der Nachlass dem Staat zufallen würde – Bedacht zu nehmen. Dieses außerordentliche Erbrecht gebührt dem Lebensgefährten dann, wenn der Lebensgefährte zumindest die letzten drei Jahre vor dem Tod des Verstorbenen mit diesem in einem gemeinsamen Haushalt gelebt hat.

Allerdings wird vom Erfordernis eines gemeinsamen Haushalts abgesehen, wenn dies aus gesundheitlicher oder beruflicher Natur nicht möglich ist, allerdings eine für eine Lebensgemeinschaft typische besondere Verbundenheit besteht. Mit dieser Bestimmung sollen jene Fälle erfasst sein, in denen sich der verstorbene Lebensgefährte vor dem Erbfall in einem Heim oder in einer ähnlichen Einrichtung aufgehalten hat oder aufhalten musste.

Hinsichtlich der Benützung der gemeinsamen Wohnung und des Hausrats soll dem Lebensgefährten nunmehr, wie bisher dem Ehegatten, ein gesetzliches Vorausvermächtnis zukommen, wenn der Lebensgefährte mit dem Verstorbenen im gemeinsamen Haushalt gelebt hat und der verstorbene Teil weder verheiratet war noch in einer eingetragenen Partnerschaft gelebt hat. Der Lebensgefährte ist demnach berechtigt, weiterhin in der Wohnung des Verstorbenen zu wohnen und die zum Hausrat gehörenden Gegenstände zu nutzen.

Berücksichtigung von Pflegeleistungen

Das Verlassenschaftsverfahren soll nunmehr als Gelegenheit genützt werden, um Pflegeleistungen, die von nahen Angehörigen zugunsten des Verstorbenen erbracht wurden, erbrechtlich zu berücksichtigen. Ein sogenanntes „Pflegevermächtnis“ gebührt dann, wenn nahe Angehörige (konkret: die gesetzlichen Erben des Verstorbenen, der Ehegatte, eingetragene Partner oder Lebensgefährte der gesetzlichen Erben, die Kinder dieses Ehegatten, eingetragene Partner oder Lebensgefährten sowie der Lebensgefährte des Verstorbenen und die Kinder des Lebensgefährten) den Verstorbenen in den letzten drei Jahren vor seinem Tod über längere Zeit (mindestens sechs Monate) nicht bloß geringfügig betreut und gepflegt haben. Punktuell erbrachte Leistungen sind nicht zu berücksichtigen, sondern es muss eine gewisse Geringfügigkeitsschwelle überschritten werden. Diese wird angenommen, wenn der nahe Angehörige den Verstorbenen zumindest 20 Stunden im Monat gepflegt hat. Diese Pflegeleistungen werden nur dann berücksichtigt, wenn diesbezüglich keine Zuwendung gewährt wurde und auch kein Entgelt vereinbart war und gebührt unabhängig davon, ob der nahe Angehörige erbrechtlich bedacht wurde.

Die Erbrechtsreform bringt somit vielfache Neuerungen mit dem Ziel, die bewährten Regelungen zu modernisieren und für die Zukunft nutzbar zu machen.

Unsere Kinderferienwoche 2015 lassen wir diesmal von Marlene (12) und Elisabeth (10) beschreiben, die schon mehrmals teilgenommen haben:

Urlaubstage 2015 im Almtal im Glück

Endlich! Wiedersehen vom letzten Jahr und Kennenlernen der neuen Schar.

Die erste Überraschung gleich zu Beginn: des Abends wanderten wir alle hin, zum berühmten Geschichtenerzähler im Schindelbachtal, am duftenden Heuboden lauschten wir ihm dieses Mal.

Der Dienstag war ein Mal- und Basteltag mit Schatzkiste und Lebensbaum; für uns alle wie ein Traum! Und der Zauberer am Almsee ließ uns im Labyrinth herumhüpfen, oh weh.

Mittwochmorgen schien die Sonne, im Gras liegend meditierten wir, eine Wonne! Es kam zu uns, unser „Krafttier“; wir gaben ihm gleich Form - in Ton, auf Stein und auf Papier.

Nach dem Mittagessen und laaangem Marsch sprangen und rutschten wir ins kühle Nass; ja, das war ein Riesenspaß! Unterhosen vermeintlich verloren oder gar gestohlen, konnten wir am Ende unterm Badeanzug hervorholen.

Und HEUER war das LAGERFEUER wie ein großes ABENTEUER!! Ein gekonntes Knacker-Fladenbrot-Marshmallow-Catering legten die großen Jungs für uns hin. Mit langen, zugespitzten Spießen konnten wir bis weit in die Nacht hinein plaudernd die hohen Flammen genießen.

Nächsten Morgen, wir brachten kaum die Augen auf in den Runden, wurden sie uns schon mit roten Tüchern verbunden. Denn nach dem täglichen Morgentraining bei Sonnenaufgang startete der Vertrauensgang! Er führte uns am Wald entlang. Über Stock und über Stein hüpfen wir beinah in Hühnereier und Hundehäufchen hinein. Aber dann bei der Schnitzeljagd, blieb der Schatz uns nicht versagt!

Morgensport, Freundschaften, Abschlussfotos im Gras, Erlebnisse, Gemeinschaften und Spaß, Lagerfeuer, Chillen und Grillen, Talenteshow beim Bunten Abend, mit Bühne frei für Rollen, Handstände, Witze, Theater und selbstgebaute Gitarre frei nach Wahl ...

Einfach alles war genial!



Bereits seit 1997 organisiert unser Verein eine Ferienwoche für Kinder, deren Familienleben durch eine schwere Erkrankung eines Familienmitgliedes geprägt ist. An dieser Stelle möchten wir uns herzlich beim Betreuungsteam 2015, Tamara Maria Büchele, Christine Kastler, Marie-Isabelle Liebe-Kreutzner und Simon Schelkshorn, bedanken!

Besonderer Dank auch an Licht ins Dunkel und den Inner Wheel Club Wien-Nordost für die finanzielle Unterstützung ohne die die Abhaltung einer Ferienwoche nicht möglich wäre!

LICHT INS DUNKEL





BUCHSCHARTNER



Kanalservice GmbH
Kanal- und Rohrreinigung

- Hochdruck-Kanalreinigung
- Kanal-TV-Inspektion
- Kanal Dichtheitsprüfung

VERSTOPFUNGS- UND ENTSORGUNGSNOTDIENST

Entsorgung von: • Ölabscheider • Fettabscheider • Bohremulsionen • Bio-Kläranlagen
• Senkgruben • Sandfänge • Betonschlämme • Sickerschächte • Klärschlemme

 **06232/3233**

5310 Tiefgraben/Mondsee, Mühlendorfstraße 58
office@bskanalservice.at, www.bskanalservice.at



*Verlässlich, kompetent –
deine Landarbeiterkammer*

Kammer der Arbeiter und Angestellten
in der Land- und Forstwirtschaft für ÖÖ

4010 Linz | Scharitzenstraße 9 | Postfach 178
0732 65 63 81-0 | office@lak-ooe.at

www.landarbeiterkammer.at/ooe



Dallmayr

VENDING & OFFICE

Gablonzerstraße 62 • 4550 Kremsmünster

Tel. 07583/5060

www.dallmayr.at

MEISTERBETRIEB für

Sanitär Bäder Heizung Solar Erdwärme Biomasse Wohnraumlüftung Photovoltaikanlagen

MOSEER & HARTL

4225 Luftenberg
Felsenweg 15
www.moser-hartl.at

Telefon 0 72 37/3005
Fax 0 72 37/3005-5
office@moser-hartl.at

IHR VORTEIL
mit der Feichtinger
Business-Card

FEICHTINGER
SCHWEIZERKÄSE

- 40 % Schmack & Juwelen
gibt es bei uns zu einem
Schmack und Juwelen

- 25 % Märktchen
30-25% Rabatt auf
alle Märktchen

FEICHTINGER Qualität und Service
zu Österreichs größten
Schweizerkäse

www.feichtinger.at

IMPRESSUM

Medieninhaber und Herausgeber: Verein ZELLKERN, Landstraße 35b, 4020 Linz, Tel.: 0732 60 85 60, Fax: -14, E-Mail: office@zellkern.at

Ziele und Zwecke der Organisation:

Der Verein, dessen Tätigkeit gemeinnützig und nicht auf Gewinn gerichtet ist, bezweckt:
Die umfassende interdisziplinäre, psychosoziale Betreuung von schwer und chronisch Kranken und deren Angehörigen,
in Zusammenarbeit mit den behandelnden ÄrztInnen und Institutionen ähnlicher Zielsetzung;
Öffentlichkeitsarbeit zu den Themen schwere und chronische Krankheiten;
Medizinische und rechtliche Informationen im Zusammenhang mit einer Erkrankung.

Verantwortlich für Inhalt, Redaktion, Bereich Spendenwerbung, -verwendung und Datenschutz: Mag. Klaudia Hanke-Krenmayr

Layout, Produktion und Anzeigenverwaltung: Druckservice Muttenthaler GmbH,
Ybbsler Straße 14, 3252 Petzenkirchen, Telefon 07416 504-0*, E-Mail: ds@muttenthaler.com

Namentlich gekennzeichnete Artikel geben die ausschließliche Meinung des Autors wieder,
welche nicht mit der Meinung der Redaktion übereinstimmen muss.



Der Direktvertrieb – eine boomende Vertriebsform

Dr. Renate Garantini, Zellkern Linz, im Gespräch mit Karl Breuer, dem Obmann des Gremiums Direktvertrieb in der WKO Oberösterreich



Dr. Renate Garantini: Zunächst einmal danke für die wiederholte Unterstützung unseres Vereins mit Inseraten in unseren Jahresberichten. Warum ist es dem OÖ-Direktvertrieb eigentlich ein Anliegen, sich auch sozial zu engagieren?

Karl Breuer: Das Motto unserer Branche lautet: mobil. modern. menschlich. Wir gehen in dieser innovativen Vertriebsform direkt auf die Menschen zu. Da ist es nur logisch, wichtige soziale Projekte wie die Arbeit von Zellkern auch finanziell zu unterstützen.

Dr. Renate Garantini: Ihr Motto enthält auch die Begriffe mobil und modern. Können Sie dieses Konzept näher erklären? Welche Vorteile bietet der Direktvertrieb den Kunden? Lässt sich eventuell ein spezieller Nutzen für unseren Klientenkreis daraus ableiten?

Karl Breuer: Der Direktvertrieb ist die Vermittlung von Produkten direkt an den Konsumenten ohne Zwischenschaltung des klassischen Handels und liegt als moderne Einkaufsform stark im Trend. Der Direktberater – so nennt man den selbstständigen Vertriebspartner – bringt die Ware direkt zum Interessenten ins Haus. Er berät kompetent, lässt die Qualität fühlen, riechen und schmecken. Und erst wenn Sie als potentieller Kunde sich überzeugt haben, bestellen Sie in Ihren vier Wänden das, was Ihnen gefällt. Gerade für Kunden, die

vielleicht Schwierigkeiten haben, Einkäufe außer Haus zu erledigen, liegt darin ein besonderer Nutzen. Übrigens werden rund 86 % der Neukunden zu treuen Stammkunden.

Dr. Renate Garantini: Und was motiviert nun Menschen, Direktberater zu werden?

Karl Breuer: Der Direktvertrieb hat einfach viele Vorteile beim „Sich selbstständig“ machen! Als Direktberater brauchen Sie vor allem Eigeninitiative, Engagement und ein gutes Gespür für den Kunden, aber nur geringe Mittel für den Start. Und Sie haben die Möglichkeit, Familie und Beruf optimal zu vereinen. Diese Faktoren sprechen deutlich für die Tätigkeit als Direktberater. Daher nutzen immer mehr Menschen diese Chance; 2015 haben sich weitere 1.629 Personen zu einem Neustart als Direktberater entschlossen. Übrigens waren mehr als 80 % davon Frauen.

Dr. Renate Garantini: Für diejenigen, die jetzt neugierig geworden sind: Wo gibt es mehr Informationen?

Karl Breuer: Unter www.derdirektvertrieb.at findet man alle Infos und Ansprechpartner. Und ein abschließender Tipp: Es gibt einen eigenen geförderten WIFI-Direktvertriebs-Kurs, der Neustartern das nötige Rüstzeug vermittelt.

Ich BIN VORBILD.
KINDER SIND UNSER ABBILD.
ES LIEGT AN UNS ELTERN.

Fam
www.familienkarte.at
OÖ Familienkarte

Was Eltern und Erwachsene Kindern vorleben, prägt sie für ihr ganzes Leben. Im positiven und im negativen Sinn. Das Familienland Oberösterreich unterstützt Sie mit vielen Ideen für gemeinsame Freizeitaktivitäten.

Empfänger/Empfängerin:

Falls verzogen, bei Adressänderung oder
Unzustellbarkeit bitte zurück an:
Verein ZELLKERN, Landstraße 35b, 4020 Linz

**„Wenn ich mich
aufmache für
meine Kunden
das Beste zu geben,
dann lohnt
es sich für beide!“**

