

Man kann den Menschen nicht auf Dauer helfen, wenn man für sie tut,  
was sie selbst tun können und sollten.

Abraham Lincoln

## Newsletter 1 / 2022

### I. Neues aus der Selbsthilfe-Kontaktstelle für Niederbayern



Am 20. März ist Weltglückstag, unser Thema in diesem Newsletter ist daher „Glück“ in seinen verschiedenen Facetten und Ebenen. Wir wünschen viele schöne Momente beim Lesen und viel Glück beim Ausprobieren unserer Tipps und Links.

Wir möchten Ihnen in den nächsten Newslettern nach und nach unser Team und einige Selbsthilfegruppen vorstellen. Denn Anfang machen Jennifer Nagy, Sekretärin der SeKoN und unser Allrounder (1.v.l.) und die SHG Osteoporose Passau.

Mein Name ist Jennifer Nagy, ich bin 49 Jahre alt, verheiratet und wir haben zwei erwachsene Söhne. Vor fünf Jahren kam ich als Sekretärin zur Diakonie in die Abteilung KASA (Allgemeine Sozialberatung). In 2020 übertrug mir die Geschäftsleitung zusätzlich Sekretariatsstunden im SPDI (Sozialpsychiatrischer Dienst) und in der Ehe-, Familien- und Lebensberatung der Diakonie. Im Mai 2021 wechselte ich in das Sekretariat der Selbsthilfe-Kontaktstelle und des Runden Tisch für Niederbayern, da ich in dieser Tätigkeit eine neue Herausforderung für mich sah und mir die Arbeit sehr viel Freude bereitet. Nur der Ehe-, Familien- und Lebensberatung bleibe ich mit fünf Wochenstunden weiter erhalten. Glück bedeutet für mich im Grunde nichts anderes als der mutige Wille, zu leben, indem man die Bedingungen des Lebens annimmt. Demnach bin ich als Person glücklich, wenn sich mehr positive als negative Ereignisse ergeben. Mit dem Leben zufrieden sein, ist für mich etwas Gutes essen; mit Freunden zusammen sein und ich empfinde Dankbarkeit für das, was ich habe, statt dem großen Erfolg hinterherzujagen. Mein Motto, ich umgebe mich mit Menschen und Dingen, die mir guttun. Ich folge meinem Herzen und nehme neue Bedürfnisse an.

Gern können Sie uns Anregungen und Infos schicken, vielleicht wird daraus dann ein Thema für unseren Newsletter.

*Ihr Team der Selbsthilfe-Kontaktstelle für Niederbayern*

## Selbsthilfe-Kontaktstelle für Niederbayern

[www.selbsthilfe-niederbayern.de](http://www.selbsthilfe-niederbayern.de)

[info@selbsthilfe-niederbayern.de](mailto:info@selbsthilfe-niederbayern.de)

**Büro Landshut**  
Maistraße 8  
84034 Landshut  
Telefon: 0871 / 609 114  
Fax: 0871 / 609 230

**Büro Deggendorf**  
Am Stadtpark 12  
94469 Deggendorf  
Tel.: 0991 / 29 79 55 42  
Fax: 0991 / 29 79 55 44



## II. Unser Thema: Glück

Stelle dir jeden Morgen diese drei Fragen:

Was ist gut in meinem Leben? Worüber kann ich glücklich sein? Wofür kann ich dankbar sein?

Henry David Thoreau (1817 - 1862), amerikanischer Schriftsteller und Philosoph

### ◆ Fakten

Das Wort „Glück“, von mittelhochdeutsch glücke/gelücke (...) bedeutete ursprünglich wohl „Art, wie etwas endet/gut ausgeht“. Glück war demnach der günstige Ausgang eines Ereignisses. (...)

In anderen Sprachen wird zwischen Glück haben und glücklich sein in der Wortbedeutung deutlich unterschieden. So gibt es im Englischen die Wendungen to be lucky („Glück haben“; abgeleitet von luck) und to be happy („glücklich sein“, von happiness). (Quelle: <https://de.wikipedia.org/wiki/Gl%C3%BCck> )

Die Glücksforschung unterscheidet zwischen Zufallsglück (engl.: luck) und Lebensglück (engl.: happiness) (Quelle: <https://de.wikipedia.org/wiki/Gl%C3%BCcksforschung> )

Was macht eigentlich glücklich? Auf der Suche nach einer Antwort auf diese Frage haben sich die Glücksforscher Martin Seligman und Christopher Peterson auch der Persönlichkeit zugewandt. Welche Eigenschaften sind es, die mit mehr Lebenszufriedenheit einhergehen? Die Forscher durchforsteten philosophische und wissenschaftliche Literatur aus vielen Jahrhunderten. Zum Schluss stellten sie insgesamt 24 Charakterstärken vor, die in allen Kulturen als wertvolle Eigenschaften gelten. Zum Beispiel Neugier, Kreativität, Urteilsvermögen, Ehrlichkeit, Tapferkeit, Tatendrang, die Fähigkeit zu lieben, soziale Intelligenz, Fairness, Umsicht, Dankbarkeit, Humor, Hoffnung und Sinn für das Schöne.

Seligman und seine Kollegen überprüften in Experimenten, welchen Einfluss es auf die Zufriedenheit hat, wenn Menschen ihre Charakterstärken erkennen und bewusst intensiver einsetzen. Ergebnis: Wer seine Stärken intensiv nutzt, ist glücklicher. Die Forscher fanden außerdem heraus: Schon eigene Charakterstärken lediglich zu kennen, macht zufriedener. Zudem lässt sich der Einsatz der Charakterstärken im Alltag trainieren. Diese Ergebnisse wurden in verschiedenen Studien international bestätigt. (Quelle: <https://www.tk.de/techniker/magazin/life-balance/wohlbefinden/charakterstaerken-einsetzen-staerken-leben-2061772?tkcm=aaus>)



"Auf die Dauer nimmt die Seele die Farbe der Gedanken an", sagte der römische Kaiser Marc Aurel. Das stimmt auch, wenn es ums Glück geht. Wer die Welt mit positiven Augen sieht, sich häufiger das Schöne im Leben bewusst macht, ist glücklicher.

Aber auch Menschen, die eher griesgrämig durchs Leben gehen, können lernen, ihr Gehirn auf "Glück" umzuprogrammieren. Denn gute Gefühle sind kein Zufall, sondern die Antwort unseres Gehirns und Körpers auf einen Reiz.

Gezielt Situationen und Erlebnisse zu suchen, die man als schön und positiv empfindet, macht auf Dauer glücklich. Für die einen ist das Sport, für die anderen Zusammensein mit Freunden, Kochen oder Reisen. Jeder Mensch hat seinen eigenen Weg, glücklicher zu werden. (Quelle: <https://www.planet-wissen.de/gesellschaft/psychologie/glueck/index.html> )

## ◆ Tipps und Links:

- Bilder von Pixabay.com
- Buchtipp zum Thema: Hectors Reise oder die Suche nach dem Glück von François Lelord
- <https://www.charakterstaerken.org/> Auf diesem Portal haben Sie die Möglichkeit (...) Fragebogen selbst auszufüllen und mehr über sich, Ihre Person sowie Ihre Stärken zu lernen.
- <https://www.tk.de/techniker/magazin/life-balance/wohlbefinden/charakterstaerken-einsetzen-staerken-leben-2061772?tkcm=aaus>
- <https://www.gluecksforscher.de/> Kooperation der Deutschen Gesellschaft für Positive Psychologie, der Freien Universität Berlin und der Universität Potsdam
- <https://www.tagblatt.ch/leben/der-weg-zum-glueck-was-wir-fuer-ein-gutes-leben-brauchen-id.1207997>
- <https://www.planet-wissen.de/gesellschaft/psychologie/glueck/index.html>

**Den Sozialpsychiatrischen Dienst der Diakonie Landshut** erreichen Sie Montag – Donnerstag 8.00 – 16.00 Uhr und Freitag 8.00 – 14.00 Uhr unter 0871 / 609 321

**Den Krisendienst Psychiatrie Niederbayern** erreichen Sie kostenlos unter 0800 / 655 3000 anonym und rund um die Uhr

**Die TelefonSeelsorge** steht allen Anrufern unter den Nummern 0800/111 0 111 oder 0800/111 0 222 kostenfrei zur Verfügung, anonym und rund um die Uhr.

**Sie möchten eine Selbsthilfegruppe gründen?** Gern helfen wir Ihnen dabei. Melden Sie sich unter [info@selbsthilfe-niederbayern.de](mailto:info@selbsthilfe-niederbayern.de) oder telefonisch unter 0871/609-114 oder-116

## III. **Vorstellung einer Selbsthilfegruppe: Osteoporose Selbsthilfegruppe Passau**

### **Wenn Knochen mürbe werden - Volkskrankheit Osteoporose**

Osteoporose ( altgriechisch: osteon = Knochen und poros = Loch ) im Volksmund als Knochenschwund bekannt, ist eine Stoffwechselerkrankung des Knochens und zählt zu den Top-Ten-Volkskrankheiten. In Deutschland leiden rund 6 Millionen Menschen an der chronischen Krankheit – ca. 80 % der Osteoporose-Patienten sind Frauen. Besonders häufig erkranken sie nach den Wechseljahren, denn der gesunkene Östrogenspiegel beeinträchtigt den Knochenstoffwechsel negativ. Die Knochen befinden sich ständig im Umbau, um wechselnden Anforderungen angepasst zu werden. Doch genau dieser natürliche Mechanismus des ständigen Auf- und Abbaus ist ein ganz normaler Alterungsprozess und bringt in der Regel keine Beschwerden mit sich. Wenn aber aus einem ganz normalen Alterungsprozess, in dem unter anderem auch die Festigkeit und Dichte der Knochenstruktur abnehmen, eine Gefährdung der Gesundheit wird, spricht man von Osteoporose. Es wird zu viel abgebaut – der Knochen wird poröser. In der Folge fehlt es ihm an Stabilität, wodurch Knochenbrüche – hauptsächlich Wirbelkörper, Unterarm, Oberschenkelhals – schon Folgen von Bagatellverletzungen sein können.

Vorbeugung von Osteoporose ist im Allgemeinen erfolgsversprechender als eine spätere Behandlung. Gesunde Lebensführung heißt: Abwechslungs- u. kalziumreiche Ernährung ( Mischkost, Milchprodukte ), ausreichende körperliche Bewegung im Freien ( Vitamin-D-Bildung durch Sonnenlicht ) und Risikofaktoren managen: Dazu gehören der Verzicht auf Nikotin und die Vermeidung von übermäßigen Alkohol- und Kaffeekonsum.

Die aktive Auseinandersetzung mit dem Krankheitsbild Osteoporose und dessen Behandlung vereinfacht häufig den persönlichen Weg in eine Selbsthilfegruppe, die nachweislich einen positiven Einfluss auf den Verlauf der chronischen Erkrankung hat. Mitglieder profitieren vom gegenseitigen Erfahrungsaustausch, sind über ihre Krankheit besser informiert und bewältigen ihre Probleme bes-

ser als andere Betroffene. Sie stemmen sich aktiv gegen ihre körperlichen Einschränkungen und werden durch die Gemeinschaft motiviert, am Ball zu bleiben: Nur wer kontinuierlich auf seine Ernährung achtet und sich regelmäßig und ausreichend bewegt, kann den krankhaften Knochenabbau verhindern.

Die Osteoporose Selbsthilfegruppe Passau hat sich vor ca. 30 Jahren mehr oder weniger als Stuhlkreis gegründet – seit nunmehr 17 Jahren trifft sich die Gruppe wöchentlich zur spezifischen Gymnastik (vor allem Muskelaufbau, Rückenstärkung, Sturzprävention, usw.) und in den Sommermonaten zum Nordic Walking mit ihrem lizenzierten Übungsleiter und Nordic-Walking-Instruktor Franz Krautloher.



Gemeinsame Tagesausflüge, Biergarten-Besuche, Gestaltung von Maiandacht und Jahresabschlussfeier sind seit Jahren fester Bestandteil im Rahmen des Gruppenaustausches. Ein herzliches Dankeschön gilt dem Personal der Selbsthilfekontaktstelle Deggendorf für die fachliche sozialpädagogische Begleitung sowie „Runder Tisch Niederbayern“ für die finanzielle Förderung der Selbsthilfegruppen.

**Wer an einem Vortrag zur Volkskrankheit Osteoporose interessiert ist bzw. weitere Informationen**

**benötigt, kann sich gerne an Herrn Krautloher wenden, E-Mail: [krautloher1@freenet.de](mailto:krautloher1@freenet.de)**

## IV. Termine

### ◆ Termine der Selbsthilfe-Kontaktstelle für Niederbayern:

20.03. Fortbildung für Selbsthilfegruppen mit Patrizia Hauer: Glücksdog heid

27.04. Gesamttreffen der Selbsthilfegruppen in Niederbayern

10.05. Selbsthilfeforum Deggendorf

25.06. Projekttag für Selbsthilfegruppen

### ◆ Andere interessante Termine:

- Projekte „Zusammenarbeit mit Gesundheitsberufen“: **17. März 2022** von 18:00 Uhr bis 20:00 Uhr  
Online - Informationsveranstaltung Anmeldung unter <https://www.seko-bayern.de/veranstaltungen/selbsthilfe-informiert-2022/>
- Borderline-Trialog: Informationsabend: 30.03.2022 <http://www.borderline-landshut.de/Trialog/>

Wenn Sie unseren Newsletter nicht mehr erhalten möchten, schicken Sie uns bitte eine Nachricht an [info@selbsthilfe-niederbayern.de](mailto:info@selbsthilfe-niederbayern.de).



## Selbsthilfe-Kontaktstelle für Niederbayern

[www.selbsthilfe-niederbayern.de](http://www.selbsthilfe-niederbayern.de)

[info@selbsthilfe-niederbayern.de](mailto:info@selbsthilfe-niederbayern.de)

### Büro Landshut

Maistraße 8  
84034 Landshut  
Telefon: 0871 / 609 114  
Fax: 0871 / 609 230

### Büro Deggendorf

Am Stadtpark 12  
94469 Deggendorf  
Tel.: 0991 / 29 79 55 42  
Fax: 0991 / 29 79 55 44