



SEITE *an* SEITE

Verein zur Förderung von auf Dauer beeinträchtigten Menschen



Ein Hund, der Nina's Leben verändert!

BITTE WERFEN SIE DIESE BROSCHÜRE NICHT WEG!!

Machen Sie diese Zeitung Ihren Patienten, Gästen und Mitarbeitern zugänglich. Sie helfen damit blinden und körperbehinderten Menschen, welche von Seite an Seite unterstützt werden.



INHALT



3 VORWORT

4 VON HEUTE AUF MORGEN

Ein Leben mit Autismus - Ninas besondere Reise

7 TIPPS UND TRICKS

Erfolgreich ins neue Schuljahr -
Praktische Tipps für die Eltern und Kinder

9 INTEGRA

Vereinsausflug zur „Integra Messe“

13 AUS ANDEREN VEREINEN

Verein Vorstellung Rollende Engel

16 DIAGNOSEN IM FOKUS

Ängstlich-Vermeidende
Persönlichkeitsentwicklung

19 NEUES AUS DEM VEREIN

Ehrenamtliche/er Mitarbeiter/inn

21 KINDERGESCHICHTE / RÄTSEL

Anna und ihr Leben: Die Schatzkarte

IMPRESSUM

Seite an Seite Magazin 3/2024

Erklärung über die grundlegende Richtung gem. § 25 Mediengesetz vom 12.6.1981: Das Aufgabengebiet des Magazins „Seite an Seite – Verein zur Förderung von auf Dauer beeinträchtigten Menschen“ ist die Berichterstattung sowie Information über die Tätigkeit des Vereins Seite an Seite. Erscheinungsweise vierteljährlich.

Medieninhaber und Herausgeber: Verein Seite an Seite, ZVR Nr. 053868287

Eigenverlag: Seite an Seite – Verein zur Förderung von auf Dauer beeinträchtigten Menschen

Adresse: Dr. Groß-Straße 24 b | 4600 Wels

Tel. zu erreichen über 0681 / 84 88 99 06

Mail: office@seiteanseite.org, Web: www.seiteanseite.org

Inserate, Satz & Layout:

Sirius Werbeagentur GmbH, Kristein 2, 4470 Enns, Tel.: +43 (0) 5 016 701, Fax DW 666

Copyright Text, Fotos und Illustrationen: Seite an Seite

Foto Titelseite: © Manfred Mazanek

Druck: Ferdinand Berger & Söhne GmbH, Wiener Straße 80, 3580 Horn



VORWORT

Liebe Leserinnen und Leser,

herzlich willkommen zur dritten Ausgabe unserer Broschüre im Jahr 2024. Der Sommer neigt sich dem Ende zu, und wir freuen uns, euch in dieser Herbstausgabe wieder spannende und inspirierende Inhalte präsentieren zu dürfen.

In dieser Ausgabe stellen wir euch Nina vor, ein besonderes Mädchen mit Autismus, das auf einen Assistenzhund hofft, der ihr Leben erleichtern soll. Wir bieten zudem praktische Tipps für einen erfolgreichen Start ins neue Schuljahr – Eltern und Kinder finden hier wertvolle Ratschläge, um den Schulalltag positiv zu gestalten.

Außerdem möchten wir euch den Verein „Rollende Engel“ vorstellen, der durch das Erfüllen letzter Wünsche unvergessliche Momente für Menschen schafft. Ein weiterer Schwerpunkt liegt auf der ängstlich-vermeidenden Persönlichkeitsstörung, bei der wir über die Hintergründe und Unterstützungsmöglichkeiten informieren.

Und natürlich für unsere jüngsten Leser gibt es wieder eine spannende Kindergeschichte.

Wir wünschen euch viel Freude beim Lesen dieser Ausgabe und einen schönen Herbst.

Liebe Grüße
Kevin



UNSERE SOCIAL MEDIA KANÄLE



SEITE *an* SEITE

Verein zur Förderung von auf Dauer beeinträchtigten Menschen

Spendenkonto: Oberbank AG
IBAN: AT58 1500 0006 6114 4568

- Ein Leben mit Autismus -

Ninas besondere Reise!



Hallo liebe Leser und Leserinnen,

mein Name ist Manfred, und als stolzer Vater von Nina möchte ich euch heute ihre inspirierende Geschichte näher bringen.

Als Nina vor 15 Jahren zur Welt gekommen ist haben wir uns riesig gefreut. Sie war ein absolutes Wunschkind und wurde gleich von allen ins Herz geschlossen.

Uns ist jedoch schon am ersten Tag aufgefallen, dass sie „besonders“ ist. Sie hat viel mehr als üblich geschrien, weder geschlafen, noch ließ sie sich beruhigen.

Als meine Frau nach 2,5 Jahren Karenz wieder zu arbeiten beginnen musste, gingen die Probleme so richtig los.

Wir haben uns dafür entschieden, Nina einer Kinderbetreuungseinrichtung im Ort anzuvertrauen. Leider scheiterten wir bereits an der Eingewöhnung, da Nina massive Trennungsängste hatte und es kaum Verständnis für unsere Situation gab. Wir gaben allerdings nicht auf und versuchten es noch in verschiedenen anderen Einrichtungen. Da man ihr äußerlich nichts anmerkt und auf unsere Situation nicht eingegangen wurde, scheiterten alle Versuche auf die gleiche Art und Weise.

Nach einigen Recherchen ist es uns gelungen, eine mögliche Ursache zu finden. Alles deutete auf eine Autismus-spektrumstörung hin.



Dies wurde dann im Alter von knapp 4 Jahren auch entsprechend diagnostiziert.

Irgendwie erleichtert, endlich zu wissen, mit welcher Diagnose man es zu tun hat, machten wir uns auf die Suche nach geeigneten Therapien für Nina.

Alle erdenklich möglichen Therapien und Förderungen brachten ein eher ernüchterndes Ergebnis und konnten Nina nicht helfen.

Parallel dazu haben wir alles in unserer Macht stehende getan, um Nina selbst soweit als möglich zu helfen und zu fördern.

Mit zunehmendem Alter wurde auch die Probleme größer.

Es begann bereits sehr früh, dass Nina von anderen Kindern ausgegrenzt wurde.

Aufgrund ihrer Autismus-Spektrum-Störung hat Nina mit vielen Herausforderungen zu kämpfen. Sie nimmt ihre Welt anders wahr, als die meisten Menschen. Soziale Interaktionen stellen sie vor große Probleme. Dazu kommen noch Angstzustände und Panikattacken. Äußere Einflüsse und Reize werden von ihr anders wahrgenommen und verarbeitet.





Nina kann deshalb nicht so wie andere Kinder in ihrem Alter am öffentlichen Leben teilnehmen. Die Bewältigung des Alltags stellt sie vor große Herausforderungen und ist mit entsprechenden Problemen verbunden.

So ist es ihr nicht möglich, die Schule zu besuchen. Nina wird deshalb von uns Eltern im häuslichen Unterricht unterrichtet.

Da Nina seit Anfang an eine sehr umfangreiche 24 Stunden Betreuung benötigt, mussten auch wir Eltern unser Leben dementsprechend anpassen.

Die Bedürfnisse von Nina stehen bei uns immer an erster Stelle.

Wir sind sehr dankbar, dass wir einen sehr verständnisvollen Arbeitgeber haben, und meine Frau im Homeoffice arbeiten kann. Damit und mit Hilfe der Großeltern ist es möglich, Nina zu Hause zu betreuen.

Jegliche Termine stellen uns vor große Herausforderungen, da Nina vor Ärzten- und Therapien große Angst hat. In solchen Situationen sind wir gemeinsam als Eltern gefordert um die Situation zu meistern.

Auch zu Hause und im Alltag ist es immer erforderlich, dass jemand an Ninas Seite ist.

Ein Assistenzhund könnte Nina im Alltag begleiten, ihr Sicherheit geben, sie in vielen Situationen helfen und bei ihr sein, wenn es ihr schlecht geht. Ein bester Freund, der sie so akzeptiert, wie sie ist und immer für sie da sein.

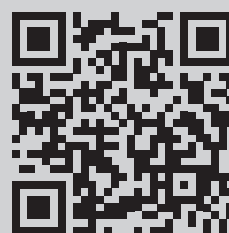
Ein professioneller Assistenzhund für Autismus bietet Nina Halt und Sicherheit. Er kann ihre Meltdowns reduzieren, ihr bei Ängsten beistehen, soziale Kontakte erleichtern, ihr die Teilnahme am öffentlichen Leben ermöglichen und ihre Lebensfreude steigern.



Da Nina Tiere über alles liebt und diese eine ganz besondere Wirkung auf sie haben, würde sich ein Assistenzhund sehr positiv auf ihr Leben auswirken.

Deshalb benötigen wir eure Unterstützung. Jeder Beitrag, den ihr leistet, hilft uns, die benötigten Mittel für die Ausbildung des Assistenzhundes aufzubringen.

@Fotos & Text von Manfred M., Ninas Papa



JETZT SPENDEN

Sei ein Teil von etwas
Großem



- Erfolgreich ins neue Schuljahr -

Praktische Tipps für Eltern und Kinder



Foto von: @Freepik-Pressfoto

Mit dem Herbst beginnt nicht nur eine neue Jahreszeit, sondern für viele Kinder und Jugendliche auch ein neuer Lebensabschnitt: der Schulstart. Egal ob Einschulung, der Wechsel auf eine weiterführende Schule oder einfach der Beginn eines neuen Schuljahres – die Aufregung ist groß. Damit dieser Start so reibungslos und positiv wie möglich verläuft, haben wir einige Tipps und Tricks zusammengestellt.

Struktur und Routine etablieren

Ein strukturierter Tagesablauf ist das A und O für einen erfolgreichen Schulstart. Versuche, feste Zeiten für Hausaufgaben, Freizeit und Schlaf zu etablieren. Eine klare Routine hilft dir, dich sicher und orientiert zu fühlen. Besprich den Wochenplan gemeinsam mit deiner Familie und häng ihn sichtbar auf. So weißt du immer, was wann ansteht, und lernst, Verantwortung für deine Aufgaben zu übernehmen.

Lernplatz einrichten

Ein ruhiger und gut organisierter Arbeitsplatz kann deine Motivation und Konzentration erheblich steigern. Achte darauf, dass der Lernplatz ausreichend beleuchtet ist und alle notwendigen Materialien zur Verfügung stehen. Dies reduziert Ablenkung und fördert ein effektives Lernen. Gestalte deinen Arbeitsplatz mit, sodass du dich dort wohlfühlst und gerne lernst.

Positives Lernklima schaffen

Ermutigung und Unterstützung sind essentiell für die Entwicklung eines positiven Lernklimas. Zeige Interesse an deinen schulischen Themen und Erfolgen. Lobe deine Anstrengungen und Fortschritte, statt nur die Ergebnisse zu betonen. Dies stärkt dein Selbstbewusstsein und deine Motivation. Mach dir klar, dass Fehler erlaubt sind und als Chance zum Lernen gesehen werden sollten.

Organisation ist das halbe Leben

Hilf dir selbst, dich zu organisieren. Ein Schulplaner oder eine App zur Verwaltung deines Stundenplans, deiner Hausaufgaben und anstehender Tests kann dabei eine große Hilfe sein. Das gemeinsame Packen der Schultasche am Abend vermeidet morgendlichen Stress und fördert die Selbstständigkeit.

Gesunde Ernährung und ausreichend Bewegung

Eine ausgewogene Ernährung und regelmäßige körperliche Aktivität sind fundamentale Bausteine für eine erfolgreiche Schulzeit. Ein gesundes Frühstück liefert die nötige Energie für den Schultag. Pausensnacks wie Obst und Gemüse sorgen für Konzentration und Leistungsfähigkeit. Bewegung nach der Schule, sei es im Sportverein oder beim Spielen im Freien, hilft, den Kopf frei zu bekommen und fördert dein Wohlbefinden.

Offene Kommunikation

Rede regelmäßig über deine Erlebnisse und Gefühle. Offene Gespräche stärken das Vertrauen und geben dir Sicherheit. Nimm Ängste ernst und arbeite gemeinsam an Lösungen. Eine vertrauensvolle Beziehung ist die beste Basis für einen erfolgreichen Schulstart.

Mit diesen Tipps und Tricks sollte der Schulstart in den Herbst hinein ein voller Erfolg werden. Erinnerung dich daran, dass jeder Tag eine neue Chance zum Lernen und Wachsen bietet. Mit Geduld, Unterstützung und positiver Einstellung wirst du diesen wichtigen Lebensabschnitt meistern.



Foto von: @Pixabay_guvo59

Euer Team von Seite an Seite

Text von: Tanja Madita

Integra

Fachmesse für Reha, Therapie & Rehabilitation



Hallo liebe Leser und Leserinnen,

auch heuer waren wir wieder zu Besuch auf der Integra - Fachmesse für Reha, Therapie und Rehabilitation.

Vom 5. bis 7. Juni fand die 18. Auflage der Integra in Wels statt, bei der sich Experten, Angehörige, Betroffene und Interessierte trafen. Die Veranstaltung bot eine eindrucksvolle Plattform für die neuesten Innovationen und Entwicklungen im Bereich der Inklusion und Lebensqualität für Menschen mit Behinderungen.



Schon beim Betreten des Messegeländes fiel die gut organisierte Struktur auf, die den Besuchern eine einfache Orientierung ermöglichte. Die Messehallen waren thematisch gegliedert, sodass man sich schnell einen Überblick über die verschiedenen Bereiche verschaffen konnte. Besonders beeindruckend war die Halle für Kinder-Rehabilitation, die erstmals umfassende Informationen und Hilfsmittel für den Alltag von Kindern präsentierte.

Ein Highlight war der Aktiv-Dome, in dem Produktvorführungen und Mitmach-Workshops stattfanden. Hier konnten Besucher verschiedene Bewegungsübungen ausprobieren und sich von den neuesten Technologien inspirieren lassen. Die Stände der Aussteller waren durchweg professionell gestaltet und boten tiefgehende Einblicke in ihre Angebote. Besonders die Sturzprophylaxe mit dem G-WEG® System fand großen Anklang und zeigte, wie mit minimalem Aufwand maximale Funktionalität in der Pflege erreicht werden kann.

Neben den zahlreichen Ausstellern bot die Integra 2024 auch ein umfangreiches Bildungs- und Aktionsprogramm. Von Vorträgen über die Zukunft der Pflege in Österreich bis hin zu Workshops zur Gebärdensprache war für jeden etwas

dabei. Die Vorträge waren gut besucht und boten wertvolle Informationen sowie die Möglichkeit zum Austausch mit Experten und anderen Interessierten.

Ein besonderes Erlebnis war die Demonstration des E-Rolli-Fußballs. Diese aufregende Sportart für Rollstuhlfahrer faszinierte viele Besucher mit ihrer Dynamik und dem hohen Spaßfaktor. Das Spiel zeigte eindrucksvoll, wie Inklusion durch Sport gelebt wird und bot zugleich eine spannende Unterhaltung. Die anschließende Möglichkeit, selbst ein E-Rolli-Fußballspiel auszuprobieren, wurde von den ein oder anderen neugierig angenommen und verdeutlichte, wie wichtig der Zugang zu solchen inklusiven Aktivitäten ist.



Die Messe zeigte eindrucksvoll, wie wichtig Innovation und Inklusion Hand in Hand gehen können, um die Lebensqualität von Menschen mit Behinderungen zu verbessern.

Also wenn Ihre die Messe beim nächsten Mal auf keinen Fall versäumen wollt, dann könnt ihr euch schon das Datum vom 1vom 10. bis 12 Juni 2026 schon einmal vormerken.

Text und Fotos von Tanja Madita Furtlehner

Bericht über einen Vortrag von der Messe: „Pflegezukunft Österreich“



Am 5. Juni sprach Prof. (FH) Markus Golla, MScN BScN, auf der Integra über die Zukunft der Pflege in Österreich und füllte den Vortragsraum bis auf den letzten Platz. Sein Vortrag beleuchtete die drängenden Probleme im Pflegesektor und skizzierte mögliche Lösungsansätze.

Demografische Entwicklung und Pflegebedarf

Österreich steht vor einer immensen Herausforderung: Die Bevölkerung wird immer älter. Bis 2075 wird die Zahl der Menschen über 100 Jahren auf über 12.000 ansteigen. Gleichzeitig gibt es einen gravierenden Mangel an Pflegekräften. Prof. Golla betonte, dass jede Frau in Österreich bis Ende 2024 durchschnittlich 4,6 Kinder bekommen müsste, um den zu-

künftigen Bedarf an Pflegekräften zu decken – ein nahezu unmögliches Szenario. Der Mangel an Nachwuchs im Pflegeberuf verschärft die Situation zusätzlich.

Aktuelle Situation im Pflegebereich

Die Statistik der WHO aus dem Jahr 2022 zeigt, dass Österreich im internationalen Vergleich bei der Anzahl der Pflegekräfte schlecht abschneidet. Auf 1.000 Einwohner kommen in Österreich 7 Kranken

hausbetten, 5 Ärzte und nur 6 Pflegekräfte. Zum Vergleich: In Deutschland sind es 8 Krankenhausbetten, 4 Ärzte und 13 Pflegekräfte pro 1.000 Einwohner. Diese Zahlen verdeutlichen den dringenden Handlungsbedarf.



Herausforderungen im Pflegeberuf

Der Pflegeberuf gilt bei vielen Jugendlichen als unattraktiv. Laut dem Jugend Trend Monitor sind ein gutes Arbeitsklima, Jobsicherheit und Wertschätzung die drei wichtigsten Kriterien bei der Berufswahl. Trotz der steigenden Zahl an Ausbildungsabsolventen reicht das Verhältnis zwischen Pflegekräften und Pflegebedürftigen nicht aus, um den Bedarf zu decken. Prof. Golla kritisierte, dass der Pflegeberuf oft falsch dargestellt wird. Es gehe nicht darum, ihn als Job für Superhelden darzustellen, sondern um die Stabilität und Wertschätzung, die er bietet.

Lösungsansätze für die Zukunft

Prof. Golla präsentierte mehrere Lösungsansätze, um den Pflegeberuf attraktiver zu gestalten und den Pflegenotstand zu lindern:

- **Moderne Strukturen in Krankenhäusern schaffen:** Es müssen zeitgemäße Arbeits-

bedingungen geschaffen werden, um den Beruf attraktiver zu machen.

- **Neue Wohn- und Versorgungsformen ausweiten:** Innovative Konzepte wie betreutes Wohnen und ambulante Pflegedienste können helfen, den Bedarf besser zu decken.

- **Nutzung der in der Ausbildung erworbenen Kompetenzen:** Pflegekräfte sollten ihre im Studium und in der Ausbildung erworbenen Fähigkeiten voll ausschöpfen können, ohne durch veraltete Hierarchien und Strukturen eingeschränkt zu werden.



Fazit

Österreich steht vor großen Herausforderungen im Bereich der Pflege. Die alternde Bevölkerung und der Mangel an Pflegekräften erfordern dringende und umfassende Maßnahmen. Prof. Gollas Vortrag auf der Integra 2024 zeigte deutlich, dass jetzt gehandelt werden muss, um die Pflege in Österreich zukunftssicher zu gestalten. Es liegt an der Politik und der Gesellschaft, die vorgestellten Lösungsansätze aufzugreifen und umzusetzen, um eine qualitativ hochwertige Pflege auch in Zukunft gewährleisten zu können.

Text und Fotos von Tanja Madita Furtlehner

„Der Verein – Rollende Engel“

Erfüllt österreichweit schwerkranken Personen ihren letzten Wunsch!



Einmal noch...

... den Jubel bei einem Sportereignis hautnah miterleben. Dabei sein, wenn sich der Vorhang im Theater hebt. Seinem Lieblingskünstler live bei einem Konzert begegnen. Oder einmal noch heimkehren, um von seinem liebsten Abschied zu nehmen.

Träume wie diese und viele weitere Herzenswünsche erfüllt der Verein -Rollende Engel- schwerkranken Menschen kostenlos.

Wie wir Wünsche wahr werden lassen:

Unser Team aus Organisationsprofs setzt alles daran, binnen weniger Stunden den Wunsch (österreichweit) zu planen und umzusetzen. Und dies völlig kostenlos für den Fahrgast, sowie für eine Begleitperson. Unser Angebot gilt einmalig für einen Tag, für alle Personen, die ihren Hauptwohnsitz in Österreich haben und transportfähig sind.

Im Jänner 2020 gründete Florian Aichhorn den Verein -Rollende Engel-, welcher österreichweit, schwerkranken Personen ihren letzten Wunsch völlig kostenlos erfüllt. Bis heute wurden 309 „letzte Wünsche“ erfüllt.

Stationiert ist der Verein in Wels (OÖ) von wo aus sie binnen acht Stunden jeden Ort in Österreich bereisen und einsatzbereit sein müssen.

Die Wunscherfüllungen sind völlig kostenlos für den Fahrgast, sowie für eine Begleitperson.



Wann kommt der Verein -Rollende Engel- zum Einsatz?

- wenn Wünsche aus gesundheitlichen Gründen selbst nicht mehr erfüllbar sind
- sie Unterstützung benötigen, weil der Patient bettlägerig ist
- medizinische/pflegerische Betreuung benötigt wird
- Wünsche erfüllt werden sollen, die sie als Privatperson nicht alleine erfüllen, können

Am Tag der Wunscherfüllung wird der Fahrgast durch unsere geschulten und top medizinisch ausgebildeten Rettungs-/Notfallsanitäter, DGKP, Intensivschwester, und Ärzte begleitet und betreut.

Alle Wunscherfüller arbeiten ehrenamtlich und mit viel Engagement, um diese letzten Wünsche wahr werden zu lassen.





Unsere „rollenden Engel“

Die Fahrt erfolgt in einem unserer „rollenden Engel“. Beide Fahrzeuge wurden speziell für die Bedürfnisse unserer Gäste umgebaut, damit auch bettlägerigen Personen ein angenehmer und sicherer Transport ermöglicht werden kann.

Unsere Fahrzeuge verfügen über alle wichtigen medizinischen Geräte. Dabei haben wir viel Wert darauf gelegt, dass die Innenräume keinem Krankenwagen gleichen, sondern ein heimeliges und sicheres Wohlfühlambiente für Fahrgast und Begleitperson bieten.

Spezielle Federungen, Lichtdesigns, TV, DVD, Kühlschrank, Rundumverglasung für beste Aussicht usw. runden unsere rollenden Engel ab.

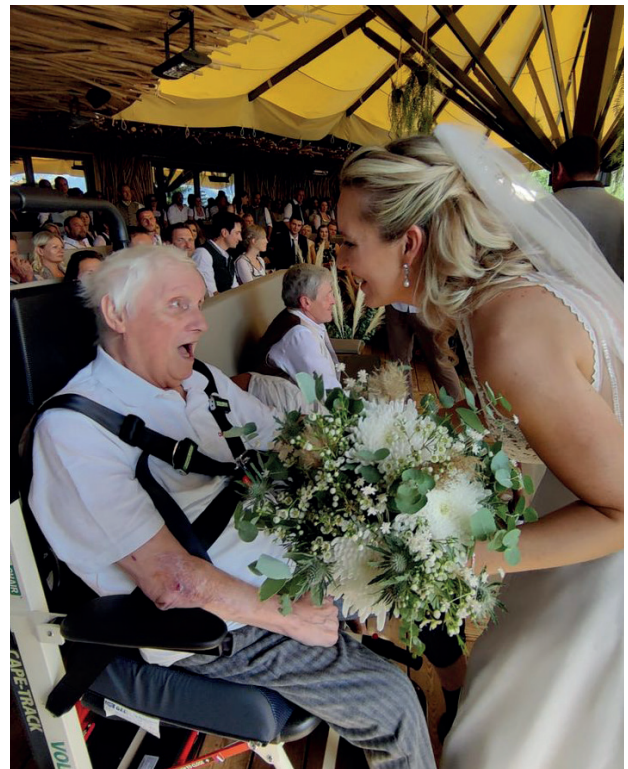
Anmeldung zur Wunscherfüllung

Die Anmeldung erfolgt online über unser Wunschanfrageformular auf unserer Homepage:
www.rollende-engel.at



Finanzierung

Der Verein -Rollende Engel- ist staatlich nicht subventioniert und erhält sich ausschließlich von Spenden und Unterstützern.



@Text und Fots vom Verein Rollende Engel



Ängstlich - Vermeidende Persönlichkeitsentwicklung



Bild von: pexels.com/Cottonbro Studio

Unsere liebe Nina leidet an Autismusspektrumstörung (Asperger-Syndrom), Angststörung, ängstlich vermeidende Persönlichkeitsentwicklung und Entwicklungsverzögerung. Diese Diagnosen rufen eine Vielzahl an Probleme hervor. Diese Diagnosen bringen viele Herausforderungen mit sich. Daher möchten wir uns auf eine dieser Diagnosen näher konzentrieren, um ein besseres Verständnis zu vermitteln und Nina besser zu unterstützen.

SCAN ME



Schau doch einfach auf unserer Website bei unseren Online-Broschüren vorbei. Dort kannst du in der Ausgabe 2/22 über Autismus und in der Broschüre 4/22 über die Aufgaben eines Assistenzhundes nachlesen.

Die ängstlich vermeidende Persönlichkeitsstörung wird auch selbstunsichere Persönlichkeitsstörung genannt. Sie wurde erst in neuerer Zeit als Persönlichkeitsstörung klassifiziert, obwohl das Krankheitsbild schon immer existierte. Lange nicht als Krankheit definiert und anerkannt jedoch seit ca. 80 Jahren wird die Störung wissenschaftlich untersucht und auch beschrieben.

Was ist eine ängstlich vermeidende Persönlichkeit?

Personen mit einer ängstlich vermeidenden Persönlichkeitsstörung sind sozial gehemmt und fühlen sich dauerhaft unsicher, unzulänglich, oft auch minderwertig und sie sind schnell besorgt und ängstlich. Auf der anderen Seite haben sie ein starkes Bedürfnis nach Zuneigung und möchten von anderen Menschen akzeptiert und wertgeschätzt werden. Auf Zurückweisung und auch Kritik reagieren sie extrem empfindlich und sie sind von andauernden Selbstzweifeln geplagt.

Die Betroffenen leiden – im Gegensatz zu anderen Persönlichkeitsstörungen – sehr unter ihrem Empfinden und Verhalten. Sie empfinden ihr Verhalten selbst als Problem und neigen dazu, bestimmte Aktivitäten und auch Situationen zu vermeiden. Engere Bindungen und Bezie-

hungen mit Anderen gehen sie nur ein, wenn sie sicher sind, bei ihnen Akzeptanz und Wertschätzung zu finden.

Was ist die Symptome einer ängstlich vermeidenden Persönlichkeit?

- Vermeidung von engeren sozialen Kontakten aus Angst vor Zurückweisung oder Missbilligung, sowohl beruflich als auch privat
- Umgang mit Menschen, von denen sie nicht sichere Akzeptanz erwarten können, wird nur bei echter Notwendigkeit eingegangen
- Im sozialen Umgang dominiert die Angst, Ablehnung und Kritik zu erfahren
- Die gefühlte eigene Unzulänglichkeit lässt sie in jeder Art von zwischenmenschlicher Interaktion gehemmt agieren
- Sie fühlen sich anderen Menschen gegenüber minderwertig, unattraktiv und empfinden sich selbst als unbeholfen im gesellschaftlichen Umgang
- Neue Erfahrungen und persönliche Risiken vermeiden sie möglichst, aus Angst vor Misserfolgen



Bild von: pexels.com/pixabay

Welche Ursachen führen zu einer ängstlich vermeidenden ängstlich vermeidenden Persönlichkeit?

Die Entstehung dieser Störung wird durch eine Mischung aus genetischen, psychischen und umweltbedingten Faktoren beeinflusst. Genetisch kann eine Veranlagung zu innerer Unruhe und Empfindlichkeit gegenüber emotionalen Verletzungen vorhanden sein. Negative Kindheitserfahrungen, wie ein überkritischer Erziehungsstil oder emotionale Kälte der Eltern, können die Entwicklung der ängstlich vermeidenden Persönlichkeitsstörung fördern. Diese Erfahrungen führen oft zu einem negativen Selbstbild und ständigen selbstkritischen Gedanken.

Welche Behandlungsansätze gibt es?

Die Behandlung dieser Störung umfasst verschiedene Ansätze, die sich ergänzen können:

- **Psychotherapie:** Eine vertrauensvolle Beziehung zwischen Therapeut und Patient ist entscheidend. Ziel ist es, die sozialen Fähigkeiten zu verbessern und das Selbstbewusstsein zu stärken. Hierzu werden oft Rollenspiele und Fallübungen verwendet.
- **Psychoanalytische Therapie:** Diese Methode kann helfen, die Ursachen der Störung in der Kindheit zu bearbeiten und die Beziehungsmuster zu verstehen.
- **Kognitive Verhaltenstherapie:** Diese Therapieform gilt als besonders effektiv. Sie zielt darauf ab, die negativen Denkmuster zu hinterfragen und durch positive Gedanken zu ersetzen. Auch das Üben von sozialen Fähigkeiten steht im Mittelpunkt.
- **Gruppentherapie:** In der Gruppe können Betroffene soziale Interaktionen üben und von den Erfahrungen anderer profitieren.
- **Medikamentöse Unterstützung:** In einigen Fällen können Antidepressiva eingesetzt werden, um Ängste und depressive Symptome zu lindern. Dies sollte jedoch nur unterstützend zur Therapie erfolgen.

Die Therapie erfordert Geduld und eine einfühlsame Herangehensweise, um langfristige Verbesserungen zu erzielen.

Mehr Informationen findest du auf der Webseite von Dr. Reinhard Pichler

(<https://reinhardpichler.at/alle/selbstunsichere-persoenlichkeitsstoerung/>)

Text und Informationen von Dr. Reinhard Pichler



Bild von: freepik.com

Wir suchen Verstärkung:

Werde Teil unseres ehrenamtlichen Teams!



Bild von: freepik.com/pikisuperstar

Im Herzen unseres Vereins „Seite an Seite“ steht die gemeinsame Vision, einen positiven Unterschied im Leben von Menschen zu machen. Wir engagieren uns leidenschaftlich in verschiedenen sozialen Projekten, die darauf abzielen, Unterstützung, Bildung und Freude zu bringen. Doch um unsere Ziele zu erreichen und unsere Botschaft weit zu verbreiten, brauchen wir dich! Wir sind auf der Suche nach einer ehrenamtlichen Mitarbeiterin oder einem ehrenamtlichen Mitarbeiter, die oder der unsere Leidenschaft teilt und uns in unserer Mission unterstützt.

Als Teil unseres Teams wirst du eine Schlüsselrolle in der Kommunikation unseres Vereins spielen. Deine Aufgaben umfassen das Verfassen von Texten für unsere vierteljährliche Broschüre und unsere Online-Präsenz, das Recherchieren und Bearbeiten von Bildmaterial sowie das Mitwirken an unserer Öffentlichkeitsarbeit. Dabei hast du die Möglichkeit, kreativ zu werden, deine eigenen Ideen einzubringen und direkt zu erleben, wie deine Arbeit positive Veränderungen bewirkt.



Was wir bieten

- Die Chance, Teil eines motivierten und herzlichen Teams zu werden, das gemeinsam an einem Strang zieht.
- Flexibilität in der Zeiteinteilung und die Möglichkeit, von zu Hause aus zu arbeiten.
- Das befriedigende Gefühl, einen wertvollen Beitrag zur Gesellschaft zu leisten und das Leben anderer positiv zu beeinflussen.

Was wir suchen

- Begeisterung für soziale Projekte und die Bereitschaft, sich ehrenamtlich zu engagieren.
- Gute Schreibfähigkeiten und die Fähigkeit, Inhalte ansprechend und verständlich zu gestalten.
- Grundkenntnisse in der Bildbearbeitung oder die Bereitschaft, sich in diesem Bereich weiterzubilden.
- Zuverlässigkeit, Eigeninitiative und die Fähigkeit, selbstständig zu arbeiten.
- Ein offenes Herz und den Wunsch, durch deine Arbeit einen Unterschied zu machen.

Wenn du dich angesprochen fühlst und Teil unseres Teams werden möchtest, sende uns bitte eine kurze Bewerbung mit einigen Beispielen deiner bisherigen Arbeiten. Erzähle uns, warum du dich bei „Seite an Seite“ engagieren möchtest und wie du dir deine Mitarbeit bei uns vorstellst.

Dein Engagement kann Berge versetzen und direkt dazu beitragen, die Welt ein Stück besser zu machen. Wir freuen uns darauf, dich kennenzulernen und gemeinsam Großes zu erreichen!

Kontaktiere uns unter:

E-Mail: office@seiteanseite.org
Tel.: 0681 / 84 88 99 06

Werde Teil unseres Teams und hilf uns, Seite an Seite für eine bessere Welt zu stehen!

Text und Grafik von: Tanja Madita

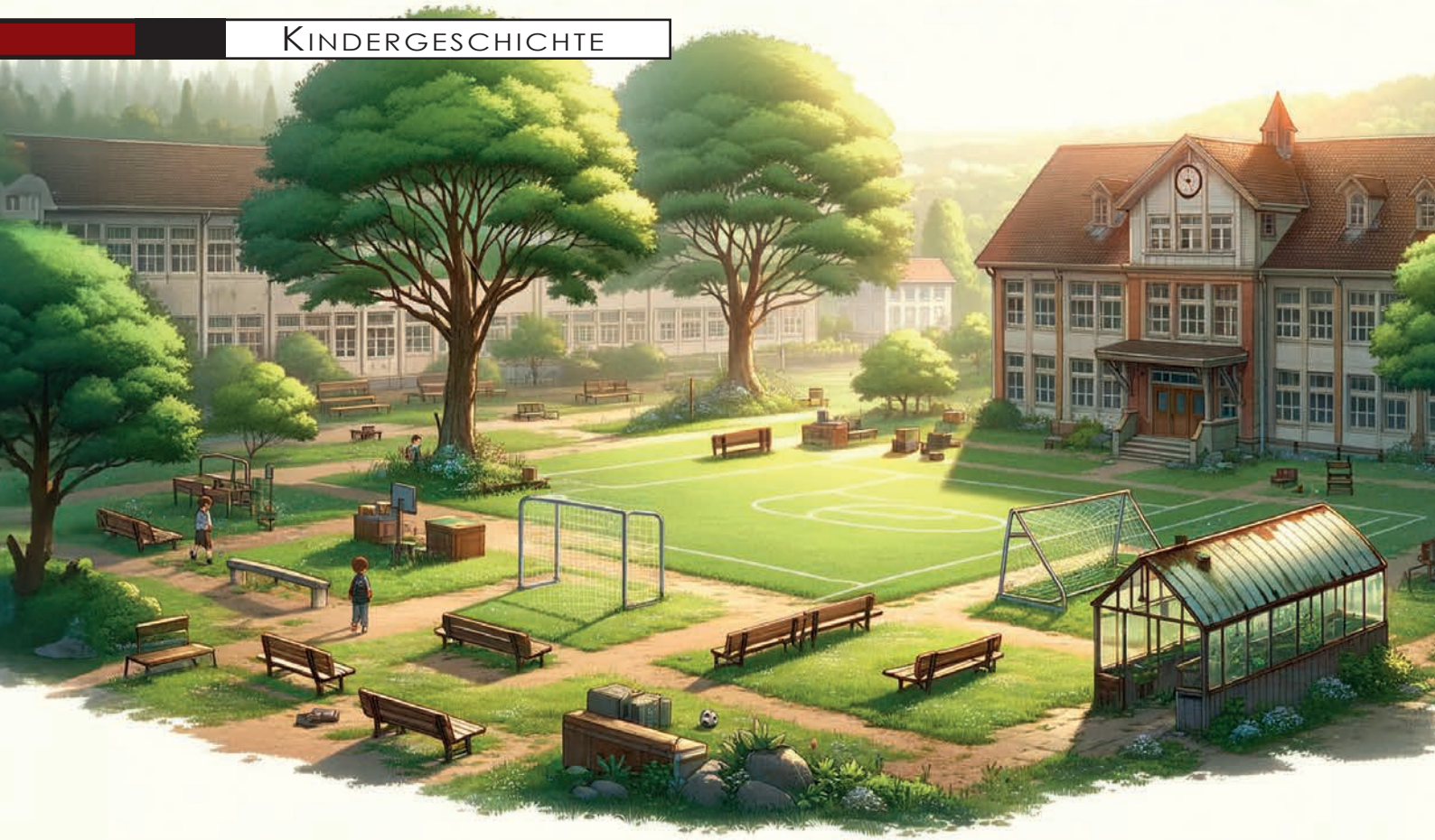
Anna und ihr Leben: Die Schatzkarte

Anna und Clara haben bei einer kurzen Lernkontrolle nicht so gut abgeschnitten. Deshalb müssen sie jetzt für den Biologie-Test extra lernen. Sie sitzen zusammen in der Schulbibliothek und blättern durch die Bücher, als plötzlich aus einem alten, staubigen Buch ein schmutziges Stück Papier herausfällt. „Schau mal, was das ist!“, ruft Anna, als sie die Karte vorsichtig entfaltet. Clara beugt sich neugierig vor. „Sieht aus wie eine Schatzkarte! Aber kann das wirklich sein?“ Anna grinst. „Stell dir vor, was wir entdecken könnten! Vielleicht ist es ein altes Geheimnis der Schule!“ „Oder ein versteckter Schatz!“ Clara's Augen leuchten auf. „Wir müssen dem nachgehen, Anna!“

„Morgen nach der Schule, direkt zum Gewächshaus. Wir finden heraus, was das X bedeutet!“ Anna schlägt begeistert vor. Clara nickt zustimmend. „Ein echtes Abenteuer! Lass uns vorbereiten. Wir brauchen Taschenlampen... und diesen alten Schlüssel für das Gewächshaus. Den hat bestimmt der Hausmeister bei sich.“ „Wir fragen ihn einfach oder was meinst du, Anna?“ Anna nickte zustimmend.

Mit dem Anbruch des neuen Tages schien der Vormittagsunterricht für Anna und Clara eine Ewigkeit zu dauern, so sehr fieberten sie dem Moment entgegen, das Rätsel des geheimnisvollen X auf ihrer Schatzkarte zu lösen. Als der Unterricht nun endlich zu Ende





war, nähern sich Anna und Clara vorsichtig dem Hausmeister, der gerade dabei ist, die Werkzeuge in seinem Werkzeugkasten zu ordnen.

Clara, beginnt das Gespräch: „Entschuldigung, könnten wir vielleicht den Schlüssel für das alte Gewächshaus ausleihen? Wir haben da ein kleines Schulprojekt...“ Der Hausmeister, ein freundlicher älterer Mann mit einem schelmischen Lächeln, zieht nachdenklich an seinem Bart und antwortet: „Das alte Gewächshaus, hm? Niemand hat danach seit Jahren gefragt. Aber ich sehe, ihr seid ernsthaft interessiert.“ Nach einem Moment des Zögerns fügt er hinzu: „Na gut, hier habt ihr den Schlüssel. Aber seid vorsichtig, ja? Und bringt ihn mir zurück, sobald ihr fertig seid.“ Er reicht ihnen den schweren, alten Schlüssel, und mit einem dankbaren Lächeln nehmen Anna und Clara ihr Werkzeug für das Abenteuer entgegen.

Mit Taschenlampen bewaffnet und dem alten Schlüssel, den sie vom freundlichen Hausmeister bekommen haben, machen sich Anna und Clara nach der Schule auf zum verlassenen Gewächshaus.

Ihr Herz klopft vor Aufregung, als sie die knarrende Tür öffnen und in das von der Zeit vergessene Innere treten. Überall sind Spinnweben und Staub, aber das Licht ihrer Taschenlampen enthüllt langsam die verborgenen Schätze des Gewächshauses: exotische, allerdings verwelkte Pflanzen, alte Gartengeräte und dort, wo das X auf ihrer Karte es versprach, entdecken sie eine hölzerne Kiste. Mit zitternden Händen öffnet Clara den Deckel, und zum Vorschein kommen nicht Gold oder Juwelen, sondern etwas viel Wertvolleres.

Fortsetzung Folgt...

Text: Tanja Madita

Die Bilder wurden mithilfe einer KI generiert

Hast du auch gut aufgepasst?

1. Warum wollen Anna und Clara das Gewächshaus besuchen?

2. Von wem bekommen Anna und Clara den Schlüssel zum Gewächshaus?

3. Was finden Anna und Clara im Gewächshaus?



SCAN ME
LÖSUNG



Deine Spende hilft Nina!

Mit Deiner Unterstützung bekommt Nina einen Assistenzhund, der ihr Leben erleichtert und ihr mehr Unabhängigkeit schenkt.

Tierisch gute Unterstützung

Deine Spende wird automatisch bei deiner Einkommenssteuererklärung berücksichtigt!

IBAN: AT58 1500 0006 6114 4568



**JETZT QR CODE SCANNEN
UND DIREKT SPENDEN**

Retouren an Postfach 555; 1008 Wien