

Vorsorge hörbar machen

Psychosoziale Beratung einmal anders, nämlich per Podcast.

FELDKIRCH Die ersten Aufnahmen sind im Kasten, die Rückmeldungen darauf positiv. „Wir möchten mit diesem Angebot einen professionellen Beitrag zur Prävention und Vorsorge leisten“, erklärt Monika Frick, Obfrau der Fachgruppe Personenberatung und Personenbetreuung in der Wirtschaftskammer. Doch der neue Podcast „Leben auf Sicht“, möchte auch den Bereich der psychosozialen Beratung bekannter machen. Er wird gemeinsam mit den Wirtschaftskammern von Tirol und Salzburg realisiert. Im Mittelpunkt stehen reale Fälle, die anderen als Beispiele für mögliche Veränderungsszenarien dienen sollen. Die Fachgruppenobfrau sieht den von ihr vertretenen Berufsstand der psychosozialen Beraterinnen und Berater auch als „Begleitung, die frühzeitig stärkt, bevor Belastungen zu Krankheiten werden“.

Sorgfältige Auswahl

In Vorarlberg gibt es rund 300 psychosoziale Beratende, wobei nicht alle aktiv sind. Mit Tirol und Salzburg sind es etwa 1000. Interessenten können sich für eine Aufnahme



Bei einer Pause hineinhören in den Podcast: Es gibt viele Möglichkeiten, Neues zu erfahren.

APA

Monika Frick hofft wortwörtlich auf viel Resonanz für das „Leben auf Sicht.“

bewerben. Die Auswahl für den Podcast erfolgt sorgfältig, denn: „Qualität hat Vorrang“, betont Monika Frick. Dennoch wird auf eine ausgewogene Verteilung zwischen den Bundesländern geachtet. Der Podcast kostet schließlich Geld, und alle bezahlen mit. Was Frick noch betont: „Wir arbeiten ausschließlich mit gesunden Menschen. Von uns

gibt es keine Diagnose.“ Diese klare Abgrenzung einzuhalten ist für die Berufsgruppe eine Verpflichtung. Sollte sich herausstellen, dass ein Klient mehr braucht, wird er an die passende Stelle weiterverwiesen.

Vielfältige Themen

Die Themen, die Menschen beschäftigen, sind vielfältig: Überforderung, Beziehungen, Familie, berufliche Belastungen, Neuorientierung oder persönliche Krisen. „Jeder Mensch kommt an Punkte, an denen Orientierung fehlt. Psychosoziale Beratung unterstützt dabei, klarer zu sehen, neue Perspektiven zu entwickeln und hand-

lungsfähig zu bleiben, bevor es zu negativen Auswirkungen kommt“, umreißt Monika Frick die Inhalte.

Moderiert wird die Podcastreihe von der Autorin, Filmemacherin und Journalistin Barbara Kaufmann. Mit Expertinnen und Experten aus der psychosozialen Beratung spricht sie über Herausforderungen, persönliche Wendepunkte und Wege zu mehr Klarheit und Selbstwirksamkeit. Mit dem Podcast möchten die Fachgruppen Menschen erreichen, die Orientierung, Reflexion oder andere Blickwinkel suchen. Gleichzeitig soll die Qualität und Professionalität der Berufsgruppe sichtbar gemacht und der Unterschied zu allgemeinen Coaching- oder energetischen Angeboten sowie zur Psychotherapie verständlich erklärt werden. Darüber hinaus erhalten psychosoziale Beraterinnen und Berater Raum, ihre fachliche Haltung, ihr Know-how und konkrete Arbeitsweisen vorzustellen. „Gleichzeitig soll der Podcast Berührungspunkte abbauen und vermitteln, dass Unterstützung in psychisch belastenden Situationen selbstverständlich ist“, erklärt die Fachgruppenobfrau. **VN-MM**



„Leben auf Sicht – Psychosoziale Beratung als Navi für Hirn & Herz“ ist auf <https://lebenauf-sicht.simplecast.com> und allen gängigen Podcast-Plattformen verfügbar.



Meinung
Marlies Mohr

Leben

Zuweilen meint man, schon alles, oder zumindest einiges gesehen zu haben. Dabei hält das Leben fast täglich neue Überraschungen bereit. Obwohl: Sollte es überraschen, dass viele Leute seit der Erfindung des E-Bikes auf der Überholspur sind? Eher nicht. Es scheint, als ob sie der Zeit nachjagen müssten, um ja nichts zu versäumen und vergessen dabei leider allzu oft, dass es auch noch Fußgänger gibt. Unlängst bummelte ich mit meiner kleinen Freundin, die ich einmal in der Woche betreue, über den Dornbirner Marktplatz. Für seine dreieinhalb Jahre ist das Mädchen ziemlich aufgeweckt und plaudert wie ein Wasserfall. Wir schlendern so gemächlich dahin, als plötzlich ein scharfer Ton in den sonnigen Vormittag schneidet. Ich schaue auf und sehe einen massigen E-Biker quer über den Platz heranrasen, der zwar klingelt, wie verrückt, aber offenbar nicht gewillt ist, langsamer zu werden. Ich mache mit dem Kind an der Hand zwei schnelle Schritte rückwärts, während der E-Biker ungebremst an uns vorbeibrettert. Nicht nur ich habe danach etwas konsterniert geschaut.

Bei solchen Vorkommnissen, die leider gar nicht so selten sind, frage ich mich, was diese Eile eigentlich soll. Radeln sollte doch in erster Linie ein Vergnügen sein, ein Genuss, egal, wohin die Fahrt geht. Zeit ist Geld? Mag sein, vor allem aber ist Zeit Leben. Denken Sie daran, und schalten Sie einen Gang zurück.



MARLIES MOHR
marlies.mohr@vn.at
05572 501-385



Jede Form von Bewegung ist dazu angetan, das Gehirn fit zu halten.

DPA

Bewegung senkt das Demenzrisiko

Die WHO rät ausserdem zu einem aktiven Sozialleben.

GENF Bewegung, gesunde Ernährung und ein aktives Sozialleben können das Demenzrisiko senken, Rauchen und Alkohol haben den gegenteiligen Effekt. Was gut für die allgemeine Gesundheit ist, schützt also auch vor Demenz und anderen kognitiven Beeinträchtigungen, schreibt die Weltgesund-

heitsorganisation (WHO) in ihren neuen Empfehlungen zur Vorbeugung solcher Erkrankungen. Bis zu 45 Prozent des Demenzrisikos seien auf Faktoren zurückzuführen, die der Mensch beeinflussen könne. Weltweit leben rund 57 Millionen Menschen mit einer Demenzerkrankung, Tendenz steigend. Medikamente, die heilen können, gibt es bisher nicht. Die WHO empfiehlt Bewegung, sowohl als Vorbeugung als auch für Menschen, die bereits beeinträchtigt sind. Auch geisti-

ge Aktivität spielt eine Rolle, Gehirntraining etwa. Anders als 2019 sieht die WHO inzwischen zudem klare Hinweise, dass Hörgeräte bei Menschen mit Hörverlust kognitiven Beeinträchtigungen vorbeugen können. Skeptisch bleibt die WHO bei Nahrungsergänzungsmitteln wie Vitamin B, Vitamin E oder Omega-3-Kapseln und Multivitaminpräparaten, wenn kein nachgewiesener Mangel vorliegt. Es fehle der Beweis, dass die Einnahme Demenz vorbeugen kann.



Eine Sonnenbrille soll nicht nur schützen, sondern zudem noch schick sein, dann wird sie auch von Kindern gerne getragen.

OPTIKERINNUNG

Auch bei Sonnenbrillen auf ausreichend UV-Schutz achten

BLUDENZ „Finger weg von billigen Sonnenbrillen“, warnt Simon Bitsche, Landesinnungsmeister der Vorarlberger Augen- und Kontaktlinsenoptiker. „Diese enthalten meist keinen oder keinen ausreichenden UV-Schutz. Achten Sie beim Kauf einer Sonnenbrille auf einen UV-400-Filter, dieser blockiert verlässlich gefährliche UVA- und UVB-Strahlen. Bei unzureichenden Filtern oder wenn wir keine Sonnenbrille tragen, kann UV-Licht tief ins Auge eindringen. Das spüren wir erst einmal nicht, kann aber langfristig zu Schäden an

Linse oder Netzhaut führen.“ Unverzichtbar ist die Sonnenbrille auf jeden Fall bei Urlaubsreisen, denn am Meer und in den Bergen ist die Sonnenstrahlung noch intensiver. Wer gerne wandert, sollte beachten, dass der UV-Index pro 1000 Höhenmeter um etwa 10 Prozent zunimmt. Auch Kinder brauchen eine gute Sonnenbrille, da ihre Augen besonders empfindlich sind. Ob beim Sport, beim Autofahren oder Bummel durch die Stadt: „Eine hochwertige Sonnenbrille ist ein wichtiger Alltagsbegleiter“, betont Simon Bitsche.

Nähe und feinfühliges Unterstützung

„Bedürfnisgerechte Erziehung“ birgt Unsicherheiten.

BREGENZ Momfluencerinnen, gestresste Eltern, Babys, die nicht weinen dürfen: Entwicklungspsychologin Fabienne Becker-Stoll beleuchtete in der Reihe „Wertvolle Kinder“ des Vorarlberger Kinderdorfs den Trend um bedürfnisgerechte Erziehung und erklärt, was Kinder wirklich brauchen, um sich gut zu entwickeln. „Auf Social Media wird die Unsicherheit der Eltern gnadenlos ausgenutzt. Soziale Medien werden zu Normgebern und Momfluencerinnen zu Erziehungscoaches, die ein idealisiertes Bild von Elternschaft verkaufen“, sagte die Leiterin des Instituts für Frühpädagogik in Bayern.

Stress tötet Feinfühligkeit

Dabei hätten die digitalen Heile-Welt-Bilder mit den realen Herausforderungen an Eltern nur wenig zu tun. Eine falsch verstandene Bedürfnisorientierung führe außerdem zu Überforderung, Frust und Erschöpfung. Als Beispiel nannte Fabienne Becker-Stoll, dass ein Kind keine negativen Emotionen haben darf. Auch wenn Langzeit-Stillen oder Bonding nach der Ge-



Kinder sind existenziell von Bindungspersonen abhängig. Von ihnen und ihrem Umgang können sie am besten lernen.

VOKI

burt zum Dogma werden, resultiere daraus Stress: „Und Stress ist der größte Killer elterlicher Feinfühligkeit.“ Neben der Befriedigung körperlicher Grundbedürfnisse sei für Kinder vor allem emotionale Sicherheit ausschlaggebend. „Man sieht einem Kind schon mit vier Monaten an, ob es Zuwendung und Ansprache bekommt“, so Becker-Stoll. „Satt und sauber reicht von Anfang an nicht aus. Kinder sind existenziell von Bindungspersonen abhängig“, erklärte die Expertin. „Sie brauchen Nähe und feinfühliges Unterstützung, um zu lernen, ihre Gefühle zu regulieren.“ Das Baby schreien zu lassen, sei nie eine gute Idee und: „Der richtige

Augenblick, ein Kind zu trösten, ist immer jetzt“, betonte Becker-Stoll, die in ihrem Vortrag auch nicht mit eigenen Fehlern hinterm Berg hielt. „Ich habe viel geschimpft und geschrien, als meine Kinder klein waren.“ Eltern seien als CEOs der Familie in der Verantwortung. „Sie sind immer größer, stärker, klüger und müssen sich der Liebe ihrer Kinder für würdig erweisen“, sagte Becker-Stoll und machte den Zuhörern noch Mut: „Man kann feinfühliges, bedürfnisgerechtes Erziehungsverhalten zu jedem Zeitpunkt lernen und trainieren.“



Den Vortrag nachhören: www.vorarlberger-kinderdorf.at/mediathek;