

Neues von der Angst

Die ÖGPAM hat eine für Allgemeinmediziner maßgeschneiderte Tagung vorbereitet, die am 23. April in Salzburg in den Räumlichkeiten der Salzburger Ärztekammer stattfindet:

ANGST . PANIK . HAUSARZT.

Nerven-, Hormon- und Immunsystem beeinflussen sich wechselseitig. Das Ganze ist jedoch weitaus komplizierter, denn auch Psyche und soziales Umfeld haben Einfluss auf das Immunsystem – während unserer gesamten Lebensspanne. Wir freuen uns sehr, dass wir einen renommierten Forscher und Psychotherapeuten als Keynote-Sprecher gewinnen konnten: Univ.-Prof. DDr. Christian Schubert ist Leiter des Labors für Psychoneuroimmunologie der Universitätsklinik für Medizinische Psychologie Innsbruck. Er wird über „Neues von der Angst aus der Sicht der Psychoneuroimmunologie“ sprechen. Von ihm erfahren wir sicher Spannendes, vielleicht Bahnbrechendes zur Psychosomatik der Angst. Schubert ist bekannt für innovative Forschungsansätze, die Menschen im realen Leben, im Lebensalltag „messen“. Ein Zitat aus seiner Website zeigt, dass es Schubert um die Auflösung des dualen Paradigmas geht, das auch im Wort „Psycho-Somatik“ steckt: „Die Medizin konzentriert sich rein auf den Körper. Doch das ist nicht genug. Denn so wie Muskeln, Sehnen und Wirbel miteinander verbunden sind, so sind auch Körper und Seele als eine Einheit zu betrachten. Mich interessiert der Mensch als Ganzes. In all seinen Eigenheiten. Und ich weiß, dass genau hier der Schlüssel zu einer besseren, individuelleren und erfolgreicherer Medizin liegt.“ (www.christian-schubert.at)

Eine ungewohnte Annäherung an das Thema wird Dr. Günther Loewit, Allgemeinmediziner und Schriftsteller aus Marchegg präsentieren, er referiert über „Die Angst in der Medizin“. Loewits Fähigkeit,

Unbequemes zu artikulieren, zeigt sich in seinen Büchern: „Sterben – Zwischen Würde und Geschäft“, „Wie viel Medizin überlebt der Mensch?“, „Der ohnmächtige Arzt“, „Mürrig“, „Krippler“, „Kosinsky und die Unsterblichkeit“ (www.guenther-loewit.at)

Wir wissen: Manchmal sind es nur Befürchtungen, die wir im Praxisalltag hören, die wir ausräumen können, wenn wir gut zuhören und dem Gespräch Raum geben. Und dann aber begegnen uns Patienten mit panischem Gesichtsausdruck, und oft lassen wir uns anstecken und ordnen wieder und wieder Tests an, obwohl wir intuitiv wissen, dass er/sie „eh nichts hat“ – tatsächlich „nichts“. Unser wertvollstes hausärztliches Agens, die Beziehung zu unseren Patienten, ist in solchen Momenten überaus hilfreich ... was es jedoch noch zusätzlich an Werkzeugen bei Angst und Panik gibt, das können Sie sich am Nachmittag in Workshops aneignen, da öffnen Allgemeinmediziner ihre Schatzkisten. Sie sind eingeladen.

Anmeldung und Näheres: www.oegpam.at



Dr. Bernhard Panhofer

*Dr. Bernhard Panhofer
Präsident der ÖGPAM*

P.S.: ÖGPAM heißt „Österreichische Gesellschaft für Psychosomatik und Psychotherapie in der Allgemeinmedizin“ und ist eine Tochter der ÖGAM

Samstag: 23. April 2016

Ärztekammer Salzburg

Faberstraße 10, 5020 Salzburg

ANGST . PANIK . HAUSARZT

Wissen als Chance – „What rain is for nature, know

„Wissen als Chance“ ist das Motto von Dr. Maria Hengstberger, eine beeindruckende Frau, Kollegin (Gynäkologin), Mutter und Gründerin des seit 1989 erfolgreich bestehenden gemeinnützigen Vereins „Aktion Regen“. Mit diesem Motto verhilft sie Frauen durch die Organisation „Aktion Regen“ auf der ganzen Welt zu mehr Freiheit und Eigenständigkeit. Um Wissen über Familienplanung, sexuelle Gesundheit und Mutterschutz weiterzugeben, entwickelte sie zahlreiche Aufklärungstools, wie z.B. die dreifarbige (rot, blau, gelb) „Geburtenkontrollkette“. Dieses Schmuckstück aus Kunststoffperlen (das auch um den Hals getragen werden kann) symbolisiert einen Zyklus-Kalender in Form einer Perlenkette, die Kenntnis über die fruchtbaren und unfruchtbaren Tage der Frau vermittelt. Die fruchtbaren Tage des Zyklus sind blaue Perlen in Form eines Babys. Dieses farbenfrohe Tool findet nicht nur bei den Frauen weltweit große Beliebtheit, sondern wurde auch 1995 von der „Pastoral des Kindes“ in den Farben braun-weiß übernommen, patentiert und produziert. Einen großen Einsatz leistete sie zur Aufklärungsarbeit zum Thema FGM (female genital mutilation).



Dr. Katharina Kastner

Konzept vom „Rain Worker“ ins Leben gerufen. Rain Workers sind vorwiegend lokale Mitarbeiter von NGO, die bereits im sozialen Bereich arbeiten. Mit Hilfe neu entwickelter und leicht verständlicher Aufklärungstools geben sie ihr erworbenes Wissen an die Menschen in ihrem Land weiter.

Das Rain-Worker-Aufklärungsprogramm umfasst folgende Themen:

- Was ist Familienplanung, und warum ist sie wichtig? Was heißt Verantwortung für ein Kind übernehmen?
- Zyklusbewusstsein, Fruchtbarkeit und Bewusstseinsbildung
- Schwangerschaft, Mutterschutz
- ganzheitliche Gesundheit
- Gefahren unsicherer Abtreibungen
- alle Möglichkeiten der Verhütung (natürlich, hormonell, nicht-hormonell)
- sexuell übertragbare Krankheiten und HIV/Aids-Prävention
- FGM (Weibliche Genitalverstümmelung), sexuelle Gewalt, sexueller Missbrauch
- Zusammenhang von Körper und Geist, psychische Gesundheit

Hilfe durch „Rain Workers“

Alleine kann auch Maria die Welt nicht verändern, so hat sie das

Für die Umsetzung dieser Ziele hat Maria „begreifbare“, leicht verständliche Unterrichtsmaterialien geschaffen, wie die Geburtenkontrollkette und das „Girl's Diary“.



Rain Workers sind lokale Mitarbeiter, die ihr Wissen rund um Familienplanung, sexuelle Gesundheit und Mutterschutz an ihre Mitmenschen weitergeben

Knowledge is for you“

„Little Mom“ ist ein anatomisches Stoffmodell zur Erklärung der weiblichen Fortpflanzungsorgane.

Die Mutterschutzuhr zeigt deutlich an, dass eine Frau ab dem sechsten Monat nach der Geburt eines Kindes trotz Stillphase wieder schwanger werden kann. Für die Gesundheit der Mutter wäre es wichtig, eine Erholungsphase von 18 Monaten zwischen letzter Geburt und nächster Empfängnis einzuplanen.

Andere Unterlagen wie Bilder, Kalender, Kurzfilme und Rollenspiele sollen zum besseren Verständnis der behandelten Themen dienen.

Neues Projekt in Mali

Um diese Arbeit weiter ausführen bzw. ausbauen zu können, hat die Wiener Gesellschaft für Allgemein- und Familienmedizin



Die „Geburtenkontrollkette“ symbolisiert den Zyklus-Kalender

(WIGAM) im Frühjahr des Jahres 2015 mit 1.800 Euro den Beginn eines neuen Aktion-Regen-Projektes in Mali unterstützt.

Im Jänner 2016 war es dann soweit, dass der seit Jahren in Wien arbeitende und lebende Mamadou Kone, M.E.S-Consultant (international relations) seine Heimat Mali in Westafrika besuchte. Aber nicht nur um seine Familie wiederzusehen, sondern um die Aktion-Regen-Initiative und -Tools einflussreichen Persönlichkeiten vorzustellen, wie z.B. dem Bürgermeister von Kati. Kati liegt ca. 30 km von der Hauptstadt Bamako entfernt und hat ca. 40.000 Einwohner. In einem Radiointerview stellte Mamadou die Aufklärungsarbeit der Aktion Regen vor und warnte über die gesundheitlichen Gefahren von FGM (82% der Frauen in Mali sind nach wie vor beschnitten).

Mit großer Unterstützung seiner Mutter, die sich seit vielen Jahren auf diesem Gebiet engagiert, traf er sich mit weiteren sehr einflussreichen Leitern von NGO. Alle gemeinsam wollen die Frauen in Mali stärken, sodass die nachkommende Generation von der Tortur der FGM verschont wird. Nach wie vor ist die Tradition der Beschneidung stark in den Köpfen der Menschen eingepreßt. Frauen, die nicht beschnitten sind, werden von der Gesellschaft verstoßen. Mamadou konnte mit vielen Männern Gespräche führen, und manche von ihnen helfen nun tatkräftig bei NGO mit. Die Aufklärung von Mann zu Mann ist eine neue wichtige Ansatzmotivation der Aktion Regen. In Zukunft ist eine Fortbildung im Rahmen eines Workshops mit ca. 50 Männern und Frauen aus dem NGO-Bereich in der Hauptstadt Bamako und in Kati geplant, in dem speziell auf die richtige Verwendung von Kondomen, Geburtenkontrollketten und anderen Verhütungsmethoden eingegangen wird. Die Information über die Notwendigkeit des Aufbaus einer lokalen Struktur im Land wird festgelegt.

Nach Abschluss der Workshops erhält jeder der neuen Multiplikatoren ein Zertifikat, das ihn berechtigt, die Tools und Methoden der Aktion Regen in seiner Heimat Mali zu verbreiten.

Weitere Information: www.aktionregen.at

Text: Dr. Katharina Kastner

Foto: Mamadou Kone

Spendenkonto: IBAN: AT30 2011 1000 0372 5200

Verwendungszweck: Rainworker/Mali

Vom 1. Benefizball 2010 zum 7. Benefizball 29. 4. 2016 im Kultursaal Vösendorf

Die Entstehung

Die Idee zu diesem Ball entstand 2009. Wir waren eine kleine Gruppe von Ärztinnen und Ärzten.

Wir wollten einen kleinen Ärzteball organisieren, bei dem die Gemütlichkeit, das Gespräch mit Kollegen und deren Angehörigen und genug Platz zum Tanzen im Vordergrund stehen. Und damit dieses Fest auch einem guten Zweck dient, haben wir uns entschieden, den Reinerlös an das Mobile Hospiz Erlaaerplatz zu spenden.

Für uns niedergelassene Ärzte im Süden Wiens stellt das mobile Hospiz eine große Entlastung dar. Die Mitarbeiter betreuen gemeinsam mit uns die sterbenden Patienten bis zum Schluss auf das Beste zu Hause.

Das Engagement

Die Ärztekammer, der Bürgermeister von Vösendorf und noch viele andere großzügige Spender unterstützen unseren Ball seit 2010 auf sehr großzügige Weise. Trotzdem geht die Suche nach Spendern für Sachspenden für die Tombola, laufende Ausgaben wie Einladungen, Porti, Dekoration, Sekt- und Kuchenbar etc. weiter. Wir haben Künstler, die gratis auftreten, die Bilder spenden, Hobbykünstler und Handwerker, die ihre Exponate für unseren Benefizbazar zur Verfügung stellen. Und natürlich haben wir viele freiwillige Helfer. Die gesamten Einnahmen aus Eintrittskarten, Tombola, Kuchenbar, Benefizmarkt und -Vernissage gehen an das mobile Hospizteam der Caritas.

Die Location

Das Kulturhaus Vösendorf bietet einen sehr gemütlichen Rahmen. Es sind aus-

reichend Parkplätze vorhanden. Vorhanden sind sowohl ein großer Ballsaal mit Musikhöhne, als auch ein großer abtrennbarer Raum mit Tischen und einem Benefizmarkt, wo man sich gut unterhalten kann. Es gibt auch eine Terrasse mit Stehtischen, die zum frische Luftschöpfen einlädt sowie eine große Aula für Sekt- und Kuchenbar. Das angeschlossene Restaurant serviert Essen und Trinken.

Das Programm

Es gibt eine Eröffnungseinlage, eine 22:30-Einlage und um 24 Uhr eine Tombola mit den Hauptpreisen. Danach gewinnt jedes Los bei der Juxtombola. Außerdem stehen Taxitänzer zur Verfügung!

Dieses Jahr freuen wir uns über den Ehrenschutz von Univ.-Prof. Dr. Szekeres, Dr. Rasinger, Bürgermeisterin Stipkovits und Dr. Mückstein.



Wir hoffen auch heuer wieder auf eine rege Teilnahme mit Tanzen, Essen, Plaudern und Zuschauen. Karten im Vorverkauf kosten 30 Euro, an der Abendkasse 35 Euro, für Studenten 25 Euro – inklusive Tischreservierung.

Das Ballteam:

Dr. Susanna Michalek, Dr. Maria-Luise Öhl, Mag. Christine Luf, DGKS Josefa Mold, Judy Füllsack, Ing. Franz Czaska

Vorverkauf und Tischreservierung unter:

www.miz23.at/veranstaltungen oder mloe@aon.at

Kto.: Dr. Maria Öhl, Benefizball

IBAN: AT59 2011 12874238 6001

Das Redaktionsteam:

Leitung: Dr. Barbara Degn
Dr. Cornelia Croy, Dr. Christoph Dachs, Dr. Reinhold Glehr, Dr. Susanna Michalek, Dr. Susanne Rabady

ÖGAM-Mitglieder wissen mehr!

Sie haben hohe Qualitätsansprüche und schätzen umfangreiche Information? Dann sind Sie bei uns richtig! Zur ÖGAM-Mitgliedschaft kommen Sie unter www.oegam.at

Korrespondenzadresse:

ÖGAM-Sekretariat
c/o Wiener Medizinische Akademie
Herr Christian Linzbauer
Alser Straße 4, 1090 Wien
Tel.: 01/405 13 83-17
Fax: 01/407 82 74
office@oegam.at

Die ÖGAM-News sind offizielle Nachrichten der Österreichischen Gesellschaft für Allgemein- und Familienmedizin.