

PSYCHISCHE BELASTUNG - SEELISCHE GESUNDHEIT

SELBSTHILFE IM MITTELPUNKT

Herbert Heintz, ein sehr freundlicher langjähriger ehrenamtlicher KAB-Aktivist (Anmerkung der Redaktion), steht für Rat und Tat gerne zur Verfügung, wenn Sie mit Mobbing, Ängsten, Depressionen, Essstörungen, seelischen Verletzungen, Enttäuschungen, Beziehungs- oder anderen Problemen konfrontiert sind und Hilfe suchen.

Als selbst Betroffener einer schweren Depression, für mich damals ein völlig neuer, unbekannter Zustand, ist es mir gelungen, aus diesem „Teufelskreis“ auszubrechen.

Durch angepasste Therapien, Neuorientierung meines Lebens, die Unterstützung meiner Frau und der Familie und die darauf folgende Verbesserung meiner Lebensqualität fand ich wieder erfüllte Lebensfreude.

Jeder Mensch, der an einer Depression erkrankt, kann gesunden! Voraussetzung ist allerdings, dass er für die Zeit der Krise geeignete Hilfe in Anspruch nimmt (Facharzt, Psychotherapeut und Selbsthilfemaßnahmen).

Es ist mir deshalb ein besonderes Anliegen, meine Erfahrungen im Umgang und der Bewältigung meiner Krankheit anderen Menschen anzubieten und ihnen so zu helfen, ihre Situation anzunehmen, besser damit leben zu können und so zu ihrer Gesundheit und zu einem freudvollen, erfüllten Leben beizutragen.

Das war auch der Anlass für mich, in meinem Heimatort Himberg eine Selbsthilfegruppe für seelische Gesundheit (SSG-Himberg) zu gründen, welche seit 1996 besteht und noch immer von mir begleitet wird.

Mit gleich gesinnten Betroffenen habe ich im Jahr 2001 den HSSG-Landesverband „Hilfe zur Selbsthilfe für seelische Gesundheit“ NÖ gegründet, dem ich seit der Gründung als Obmann ehrenamtlich vorstehe. Der HSSG steht allen Betroffenen zur Verfügung. Wir betreuen inzwischen rund 70 Gruppen mit 15 Regionalstellen in Niederösterreich zu allen Themen rund um die seelische Gesundheit (Depressionen, Angst- und Panikerkrankungen, Mobbing und viele andere Bereiche, in denen die Seele leidet).

Mit unserem Motto: „Wir wollen, dass es dir gut geht!“, sehen wir uns durch unseren erfolgreichen Umgang mit der eigenen



Herbert Heintz

Betroffenheit als Begleiter für andere Menschen auf dem Weg zur Verbesserung ihrer Lebensqualität und ihres psychischen Wohlbefindens.

Zu den verschiedensten Thematiken gibt es Selbsthilfegruppen in vielen Orten und Städten Niederösterreichs. Die Teilnahme daran ist an keine Kosten gebunden.

Für Rat und Tat stehe ich, stehen wir, gerne zur Verfügung.

Rufen Sie uns an,
schreiben Sie uns
oder besuchen Sie uns im Internet:

- **Herbert Heintz**, Handy: 0664/404 05 41
- **HSSG**, Tel: 02742/229 66
- **E-Mail:** hssg@aon.at
- **Homepage:** <http://www.hssgnoe.at>
- **Selbsthilfegruppen:** <http://www.selbsthilfenoe.at>

Herbert Heintz, KAB-Himberg

Hilfe zur Selbsthilfe!

**Damit Ihr Leben nicht nur mehr Tage,
sondern Ihre Tage mehr Leben haben!**