



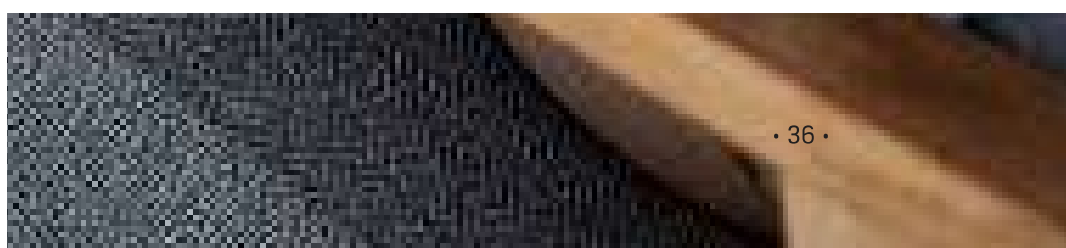
Foto: AdobeStock

Gerade in den Lebensbereichen, die uns sehr nahe sind, fallen Entscheidungen oft besonders schwer und werden immer wieder vom prüfenden Gewissen hinterfragt: ist es etwa in Ordnung, Mama oder Papa der Betreuung fremder Menschen anzuvertrauen? Oder müsste ich doch lieber noch mehr über meine Grenzen hinausgehen, um es selbst zu schaffen? Wie gehe ich damit um, dass in der Familie verschiedene Meinungen bestehen und Familienfeste nur noch ausarten in Marathons von Vorhaltungen und Rechtfertigungsversuchen? Und wie gehe ich schließlich mit dieser Sorge um das geliebte Familienmitglied um, damit diese Sorge mich eben nicht krank macht?

Die gute Nachricht: Sie müssen da nicht alleine durch! Psychosoziale Beratung ist dazu da, Ihnen immer dann, wenn – oder besser noch bevor – es unangenehm zu werden droht, zur Seite zu stehen. Hier erhalten Sie zwar nicht das eine Rezept, mit dem alles gut wird, aber Sie werden empathisch und wertschätzend begleitet, Ihren eigenen persönlichen Weg zu finden; für sich zur Erkenntnis und auch zum Gefühl zu kommen: es ist gut, wie ich es mache. Ohne schlechtes Gewissen. Statt dessen mit Lebensfreude.

Lebens- und Sozialberatung

Kennen Sie die Redewendung, wonach manche Situationen „krank vor Sorge“ machen können? Haben Sie vielleicht selbst schon diese Schwere in sich gefühlt, wenn Sie darüber nachgedacht haben, wie denn „das alles weitergehen“ soll?



In einer Welt, die immer schneller, komplexer und herausfordernder wird, wächst die Bedeutung von professioneller Unterstützung für das eigene Wohlbefinden. Das soziale und emotionale Glück rückt immer mehr in den Mittelpunkt. Und das ist gut so. Denn: wir dürfen glücklich sein – selbst dann, wenn das Leben uns gerade ordentlich fordert.

Die Rolle eines psychosozialen Beraters oder einer psychosozialen Beraterin beschreibt Hans-Jürgen Gaugl, Berufszweigsprecher dieses Berufsstandes in Niederösterreich, gerne mit dem Beatles-Song „Let It Be“ – da gibt es die Textzeile: Mother Mary comes to you, speaking words of wisdom. „Wir sind diese Mother Mary, zu der man gehen kann, wenn man irgendwo im Leben ansteht, aber noch imstande ist, selbst

Entscheidungen treffen zu können. Mother Mary spricht weise Worte, die zum Nachdenken bringen.“ In der psychosozialen Beratung schärft man den Blick wieder für das Wesentliche im Leben, findet wieder ansonsten rasch übersehene Möglichkeiten und tankt Zuversicht. Damit wird der Blick wieder frei für Lösungen, es wird der Mut gefunden, die für einen selbst richtigen Entscheidungen zu treffen und das in Gefahr geglaubte Lebensglück zu gestalten.

Der Anspruch dieser Fachkräfte ist hoch: Sie begleiten Menschen durch alle Lebensphasen und -situationen, sei es bei persönlichen Konflikten, Stress, Trauer, Veränderungen oder als Herausforderung erlebten Entscheidungssituationen. Dabei setzen sie auf ein professionelles, diskretes und lösungsorientiertes Vorgehen, das stets auf die individuellen Bedürfnisse abgestimmt ist. Ziel ist es, die

eigene psychische Gesundheit zu stärken, Stress abzubauen und Konflikte konstruktiv zu bewältigen – denn die Pflege der mentalen Gesundheit ist die Basis für ein erfülltes Leben.

Damit Sie sicher sein können, nicht an einen selbst ernannten Coach zu gelangen, welcher es sicher gut meint, allerdings nicht über die erforderlichen Kompetenzen verfügt, gibt es neben dem Gewerberegister auch die Plattform lebensberater-

Wer für andere da ist, darf sich selbst nicht vergessen. Psychosoziale Beratung hilft dabei.

noe.at, auf welcher Sie in Ihrer unmittelbaren Umgebung professionelle Begleitung und Beratung erhalten.

Suchen Sie gerade für eine geliebte Person die passende Betreuung, vergessen Sie daher bitte nicht darauf, dass auch Sie es verdient haben, Unterstützung zu erhalten. Weil auch Sie es sich wert sein dürfen. Schauen Sie am besten noch heute nach, wem Sie hier Ihr Vertrauen schenken wollen: lebensberater-noe.at. ◀

Foto: Jo Panuwat D - stock.adobe.com





Foto: <http://www.fotogestoeber.de>

Ernährungsberatung von Profis wirkt nachhaltig

Gesund essen beginnt mit kompetenter Ernährungsberatung

Öffnet es in Ihrem Essalltag nicht ganz rund? Verbrauchen Sie bestimmte Lebensmittel nicht gut, oder eine neue Lebensphase stellt ganz besondere Anforderungen an Ihre Ernährung? Was auch immer Sie bewegt – bei einer qualifizierten Ernährungsberatung sind Sie genau richtig.

Professionelle Ernährungsberatung liefert Ihnen wissenschaftlich fundierte Informationen und maßgeschneiderte Unterstützung – abgestimmt auf Ihre Fragen rund um Essgewohnheiten und Lebensmittelwahl.

So individuell wie Sie selbst | Seriöse Ernährungsberatung arbeitet nicht mit starren Diätplänen oder Verboten. Stattdessen orientiert sie sich an Ihrer Lebensrealität und

entwickelt Lösungen, die wirklich zu Ihnen passen. Sie sorgt für Klarheit im oft widersprüchlichen Ernährungsdschungel. Sie zeigt, wie Sie Ihren Bedarf ganz einfach über natürliche Lebensmittel decken können – ohne unnötige Nahrungsergänzungsmittel.

Geh zum Schmid und nicht zum Schmidl! | Ob Ernährung in der Schwangerschaft, in den turbulenten Wechseljahren, zum Schlankwerden oder zur Unterstützung Ihrer sportlichen Ziele – vertrauen Sie auf qualifizierte Ernährungsberater*innen mit fundierter Ausbildung und umfangreichem Fachwissen.

Wussten Sie, dass Ernährungsberatung als reglementiertes Gewerbe lediglich von nur zwei Berufsgruppen aus-

geübt werden darf? Das Gewerbe „Lebens- und Sozialberatung eingeschränkt auf Ernährungsberatung“ dürfen ausschließlich Personen ausüben, die entweder

- ◆ die Studienrichtung **Ernährungswissenschaften** oder
- ◆ die Ausbildung zur **Diätologie**

an einer inländischen Universität erfolgreich abgeschlossen haben.

Achten Sie daher bei der Wahl Ihrer Beraterin/Ihres Beraters auf die Qualifikation. Bezeichnungen wie Ernährungscoach, Ernährungstrainer oder Ernährungsexperte sagen nichts über eine seriöse Fachqualifikation aus. Nur mit der richtigen Ausbildung im Hintergrund sind Sie auch wirklich in guten Händen. ◀



Hier finden Sie Ernährungsberatung in Ihrer Nähe

Trainieren wie ein Profi? Mit sportwissenschaftlicher Beratung kein Problem!

egal ob Profi- oder Hobbysportler*in, unser Körper hat das gleiche Bedürfnis: jenes nach Bewegung. Wir haben einen Bewegungs- und keinen Sitzapparat - Verspannungen, Rückenschmerzen, Kopfschmerzen und vieles mehr sind die Folge von zu viel Bewegungsarmut in der heutigen Zeit. Gesunde Bewegung ist unverzichtbar – sportwissenschaftliche Berater*innen in ganz Österreich zeigen, wie es mit der Umsetzung klappt!

Es geht um motorische Grundeigenschaften wie Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Koordination und Schnelligkeit. Der eine braucht mehr von dem, der andere vom anderen. Wichtig ist es, das richtige Ausmaß an Bewegung zu finden, um einen optimalen Ausgleich zum Alltag zu schaffen und seine individuellen Ziele zu erreichen. Das sieht bei Profisportler*innen anders aus als bei Hobbysportler*innen, aber die sportwissenschaftliche Expertise ist in jedem Fall extrem wertvoll! Hier gibt es Motivationstipps, wenn der Start schwerfällt, Hilfe bei der Auswahl der richtigen Sportart und Tipps, worauf beim Training geachtet werden muss. Intensität und Dauer werden festgelegt sowie die korrekte Übungsausführung. Gesundheit ist unser höchstes Gut, und Bewegung ist eine der ganz großen und wichtigen Säulen eines gesunden Lebensstils.

Bewusst Bewegen – Gesund leben! | Seit 2004 existiert das Gewerbe „Lebens- und

Sozialberatung, eingeschränkt auf sportwissenschaftliche Beratung“ – ein Meilenstein für das Berufsbild der sportwissenschaftlichen Beratung. Diese junge Berufsgruppe – 700 topausgebildete Berater*innen in ganz Österreich - gewinnt immer mehr an Bedeutung – gerade in Zeiten wie diesen! Ziel ist es, einen gesunden Lebensstil zu entwickeln, sein Immunsystem zu stärken und gesunde Bewegungsgewohnheiten in den Alltag zu integrieren. ▶

Foto: Goodboy Picture Company



Foto: Tashi-Delek



Wenn Zuhause der schönste Ort bleibt



J&O Sozialservice GmbH

Seit über 25 Jahren begleiten wir Menschen in den eigenen vier Wänden - mit Herz, Fachkompetenz und Verlässlichkeit.
Wir bieten eine individuelle und professionelle Betreuung. Weil jeder Mensch Fürsorge verdient.

www.sozialservice.wien

Tel. +43 676 722 13 28

24Std. Betreuung
Tages- und Nachtbetreuung
Alltagsbegleitung

