

Das kleine Buch der vielen (W)Orte

Interessantes und Lustiges,
Tipps und Tricks
für einen lebenswerten Alltag

Edition
2026



Nimm mich mit!

Allgemeines



Impressum

Herausgeber

GO-ON Suizidprävention Steiermark
März 2026

QR-Codes kurz erklärt

Auf den folgenden Seiten befinden sich immer wieder QR-Codes. Bitte die Smartphone-Kamera aktivieren und draufhalten, anschließend auf das auftauchende Kästchen tippen - dann gehts zu weiteren Infos.



Gleich zum Testen führt dieser QR-Code zur Homepage von GO-ON Suizidprävention Steiermark, gerne ausprobieren und vorbeischaun!



Fakten für die Sitzung



Was soll das?

Danke fürs Reinblättern. Wir alle haben es am Klo mit Papier zu tun. In diesem Fall haben wir es bedruckt, mit der Absicht zu Unterhalten, wertvolle Informationen weiterzugeben und die Sitzungszeit sinnvoll zu verbringen.

In diesem “Klo-Papier” sind Infos und Tipps für Situationen, in welchen wir nicht mehr weiterwissen. Zudem gibt es Rätsel, Rezepte, Erfolgsgeschichten, Videolinks und vieles mehr: viel Freude mit dem Buch, nehmen Sie es doch gerne mit!

Auf den nächsten Seiten finden sich Buchstaben, welche **aus der Reihe tanzen**. Diese ergeben, gesammelt und aneinandergereiht, einen **Lösungssatz:**



Erfolgsgeschichte

Elitepolizist zeigt es dem Schlaganfall Jochen Szorger

In einem inspirierenden Video erzählt uns
Jochen Szorger von seinen Erfahrungen:

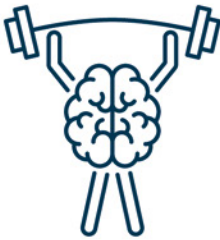


Weitere Videos über den erfolgreichen Umgang
mit Krisen gibt es auf unserer Homepage.

**“Akzeptieren
ist nicht
gleich
resignieren”**



Mentaler Liegestütz für zwischendurch



60 Sekunden Workout für mentale Fitness

Anleitung:

Mit mentaler Fitness meinen wir, wie gut der Umgang mit alltäglichen Belastungen funktioniert - manche sagen dazu auch Resilienz.

Das können wir trainieren. Zum Beispiel so:

Stellen Sie sich eine Alltagssituation vor, die nerven kann (z. B. Stau, E-Mails, Warteschlange). Die Beantwortung folgender Fragen kann helfen:

- Was davon liegt in meiner Kontrolle?
- Wie könnte ich humorvoller auf die Situation blicken?
- Was kann ich konkret beim nächsten Mal anders machen?

✿ Ziel: Ärger raus für einen klaren Kopf.
Das spart auch Energie.

Männernotruf

Wussten Sie, dass ...

... es in Österreich einen eigenen Notruf
nur für Männer gibt?

Ob es um Stress, Wut, Beziehungsthemen,
Überforderung oder einfach zu viel auf einmal geht:

**Beim Männernotruf bekommen Sie ein offenes
Ohr – anonym, kostenlos, rund um die Uhr.**

 **0800 246 247**

 www.maennernotruf.at

Manchmal reicht schon ein Gespräch, damit der Kopf
wieder freier wird und man mental fit bleibt und wird!

Kurz überlegen:

Fallen Ihnen Situationen ein, in
denen Sie jemandem raten
würden, dort anzurufen?



Zum Genießen

Tagliatelle con Prosciutto (Bandnudeln mit Schinken)



Zutaten (5 Personen):

40 dag Tagliatelle (Bandnudeln)
0,25 l Sahne & 0,25 l Crème fraîche
15 dag Schinkenscheiben
Salbeiblätter



10 dag Brokkoli & 10 dag Erbsenschoten
10 dag frischen Parmesan
Salz, Pfeffer, Butter, Olivenöl

Zubereitung:

Brokkoli und Erbsenschoten nacheinander in Salzwasser bissfest kochen. Kalt abschrecken und abtropfen lassen. Nudeln in Salzwasser mit einem Schuss Öl bissfest kochen und mit Wasser kalt abschrecken.

Schinken in feine Streifen schneiden. Einen Esslöffel Butter erhitzen und den Schinken darin anbraten. Sahne und Crème fraîche zufügen und die Sauce cremig einkochen lassen. Mit Pfeffer und wenig Salz würzen.

Den geschnittenen Salbei und das gekochte Gemüse zur Sauce geben und kurz aufkochen lassen. Die Nudeln mit der Sauce mischen und anrichten.

Vor dem Servieren mit Parmesan bestreuen.

Wortgitter

Fürs wache Auge

Auf dieser Seite sind 17 Wörter zu finden. Viel Spaß!

Z	I	E	L	E	H	I	L	F	E
A	Z	G	J	K	L	W	R	R	N
K	V	K	L	A	R	H	E	I	T
O	U	Ö	L	H	U	G	T	E	S
N	D	L	A	C	H	E	N	D	P
F	S	A	F	V	E	B	N	E	A
L	E	B	E	N	Y	S	U	M	N
I	B	X	Q	B	C	N	J	R	N
K	R	I	S	E	N	S	F	E	U
T	V	T	F	W	R	Z	G	D	N
L	I	E	B	E	E	U	R	E	G
Ö	R	R	F	G	E	H	E	N	O
S	E	J	Ö	U	K	Ö	I	H	F
U	D	H	E	N	G	R	Z	M	X
N	S	N	R	G	H	E	I	U	C
G	L	A	U	B	E	N	D	T	B

Die Lösungen befinden sich ganz hinten im Heft.

Der hohe Preis der Stille

Männer sind häufiger von Suizid betroffen als Frauen. Das hat mehrere Ursachen. Fakt ist: über die eigenen Sorgen zu sprechen kann helfen, mit Krisen **besser** umgehen zu können.

Gemeinsam mit Javier, Samuel und Expert:innen geht die Dokumentation vom "Moment Magazin" darauf ein, was sich ändern müsste, damit weniger Menschen unter Vorstellungen über Männlichkeit leiden müssten.

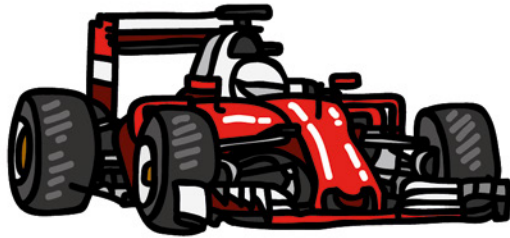


Weitere Videos über den erfolgreichen Umgang mit Krisen gibt es auf unserer Homepage.

**“Ich hätte es
gebraucht, ehrlich
zu sagen, wie ich
mich fühle, (...),
ohne Scham zu
empfinden.”**



Resilienz erleben



**“Es ist ein Glück, dass ich schon
so viel Unglück erlebt habe.”**

Niki Lauda

Was meint Niki Lauda mit dieser Aussage?
Wir wissen, dass Menschen gestärkt aus Krisen
kommen können, wenn diese gut bewältigt
werden.

Das ist oft nicht leicht,
aber mit Unterstützung einfacher zu schaffen.

Du bist nicht allein

“Es ist stark, Hilfe zu suchen.”

In einem Video der Männerinfo spricht Bundespräsident Dr. Alexander Van der Bellen darüber, dass jeder Unterstützung finden kann.



Dieses und weitere Videos, außerdem viel Information und Unterstützung sind hier zu finden: www.maennerinfo.at



Die Krisenhelpline der Männerinfo ist 24/7 verfügbar:
anonym, vertraulich und kostenlos.

 0800 400 777

 www.maennerinfo.at

Rezept des Tages



Gurkencremesuppe Potage Doria

Zutaten (2 Personen):

1 kleine Salatgurke, $\frac{1}{2}$ Zwiebel, 0.5 l Gemüsesuppe,
20 g Butter, 30 g Mehl, $\frac{1}{8}$ l Sahne
Salz, Pfeffer, Dill, Zitronensaft

Zubereitung:

Salatgurke schälen, der Länge nach teilen, mit einem Kaffeelöffel entkernen und quer in Scheiben schneiden. Im Gemüsefond mit Dillspitzen einmal aufkochen lassen, dann vom Herd wegstellen.

Zwiebel in kleine Würfel schneiden in einem Topf mit der Butter anschwitzen, das Mehl einrühren, vom Feuer nehmen (alter Ausdruck! 😊) und unter ständigem Rühren mit dem Gurkenfond aufgießen. Rühren, bis keine Knollen mehr sichtbar sind, dann wieder auf das Feuer stellen und aufkochen lassen.

Die Suppe bindet nun sämig ab. Kalte Sahne dazugeben, noch einmal aufkochen, mit Salz, Pfeffer, Zitronen- oder Limetten Saft und Dillspitzen abschmecken

Fakten für die Sitzung

Lebenszeit in Toiletten

Laut einer Umfrage¹ verbringen Männer in Großbritannien pro Jahr sieben Stunden am stillen Örtchen, um Frieden und Ruhe zu finden.

Wir merken: Zeit für sich ist für alle wichtig - und wenn es auch nur eine Toilettenpause ist. ;-)



13

Erfolgsgeschichte

Über den Umgang mit Trauer Familie Pointner

Angela und Alexander Pointner teilen in diesem berührenden Video ihre Erfahrungen mit Trauer nach Verlust der eigenen Tochter.



Weitere Videos über den erfolgreichen Umgang mit Krisen gibt es auf unserer Homepage.

“Die Trauer bleibt, denn Trauer bedeutet Liebe und die Liebe wird nicht aufhören, nur weil die Nina gestorben ist. Das Leben mit der Trauer ist ein anderes Leben, aber es ist ein gutes Leben für uns. ”



Reif für die Insel



“No man is an island”

John Donne

1624 schrieb John Donne ein Gedicht, in dem er aufzeigte, dass niemand von uns allein steht.

Dies zeigt uns auch Emmy Werners Kauai-Studie: über 40 Jahre hinweg wurden hunderte Menschen auf einer Insel in verschiedenen Lebensphasen untersucht. Es zeigte sich: das was ihnen am besten durch schwierige Zeiten **g**eholfen hat waren Beziehungen - sie machen uns resilient.

Resilienz kann trainiert werden - mehr dazu gibt es in unserem Workshop-Angebot:



Zusammen stehen

Gemeinschaft stärkt

Freundschaft stärkt

Egal ob Stress, Mobbing, Liebe, Wohnen, Selbständigkeit,
Geldsorgen, ...

**Gemeinschaft sowie Leute zum Austauschen und Zeit
verbringen sind wesentlich für die psychische Gesundheit.**

Wenn alles zu viel wird:

Rat auf Draht

☎ 147

🌐 www.gesundausderkrise.at

🌐 www.weil-graz.org

🌐 www.bittelebe.at



Rezept zum Genießen

Zucchini Topfen Rösti

Zutaten (5 Personen):

20 dag Geriebene Zucchini

10 dag Topfen (20 %)

5 dag Weizengries

1 Ei

Salz, Muskat, Pfeffer weiß

Zubereitung:

Ei, Grieß und Gewürze miteinander verrühren
und 5 Minuten quellen lassen.

Mit den restlichen Zutaten vermengen. Mit einem Suppenlöffel in eine
heiße Pfanne portionieren und knusprig auf beiden Seiten braten.



Schlaf

Schlaf und Psyche

Dr. Omid Amouzadeh-Ghadikolai ist Psychiater, Schlafmediziner und Philosoph. Er sagt, dass guter und ausreichender Schlaf wichtig für eine gesunde Psyche ist.

Schlaflosigkeit kann verschiedene Gründe haben und ist nicht immer ein Zeichen für psychische Probleme. Jedoch: Schlaf und Psyche beeinflussen sich gegenseitig.

Bei Schlafproblemen über einen längeren Zeitraum ist es ratsam, diese medizinisch abzuklären.



Du bist nicht allein

“Es ist stark, Hilfe zu suchen.”

In einem Video vom ORF geht es um “Bauernburnout”. Dabei kommen Menschen aus der Landwirtschaft zu Wort und berichten von den zahlreichen Belastungen und ihrem Umgang damit.



Hier gehts zum Thema-Beitrag vom ORF über “Bauernburnout” - also Stress in der Landwirtschaft.

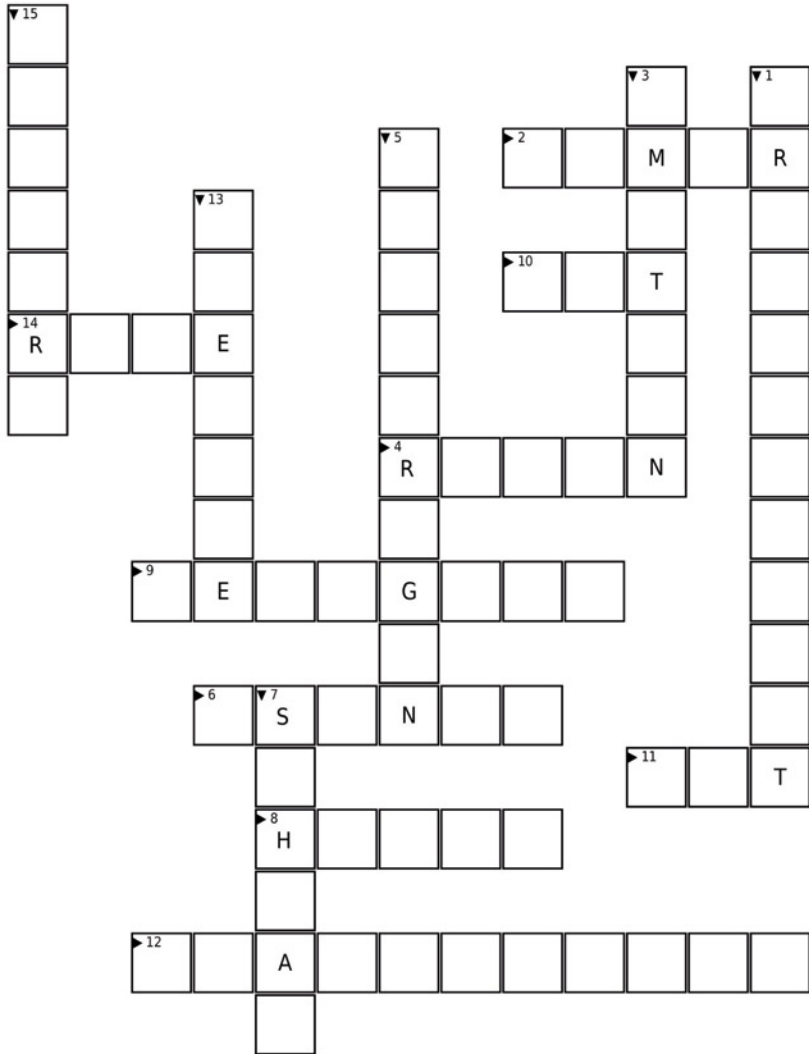
Bäuerliches Sorgentelefon: 0810/676 810

Das Bäuerliche Sorgentelefon ist eine einfache und anonyme erste Anlaufstelle bei kleinen und großen Problemen wie: **Konflikten zwischen Jung und Alt, Hofübergabe/-übernahme, wirtschaftlichen Sorgen, Partnerschaft, Überlastung, ...**



Infos und Unterstützung findest du auf www.lebensqualität-bauernhof.at

Gesundrätselfn



Kreuzworträtsel

Denken für die Psyche

Waagrecht ►

- 2: Positive Ressource: Lachen
- 4: Was hilft in schweren Zeiten?
- 6: Name des steirischen Krisentelefon: 0800 44 99 33
- 8: Für die Bewältigung von Krisen braucht man
- 9: Baut Stress ab, tut Körper & Psyche gut
- 10: Warnzeichen für Überlastung
- 11: Was braucht man, um Hilfe zu holen?
- 12: Synonym für Vorsorge
- 14: Anderes Wort für innere Gelassenheit

Senkrecht ▼

- 1: Eine Wohlfühl-Ressource (Gestalten, Erschaffen)
- 3: Synonym für Gefühlsregung
- 5: Was tun bei Sorgen um andere?
- 7: Grundbedürfnis für die psychische Gesundheit
- 13: Emotionales Unterstützungsnetzwerk
- 15: Häufig körperliches Symptom bei psychischer Belastung

Die Lösungen befinden sich
ganz hinten im Heft.

Der Kick für den Tag

Fußball ist mehr als nur ein Spiel



Foto: Martin Hirtenfellner Fotografie

Fußball ist Kraft, Fußball ist Gemeinschaft
und nicht zuletzt auch **Lebensfreude.**

“Himmelhoch jauchzend – zu Tode betrübt”:
hier geht’s zum Artikel, Erstveröffentlichung
auf www.sturmnetz.at



Hier der Link zu einem inspirierenden Video
vom “Norwich City Football Club”.

Rezept für Süße



Topfenknödel (mit Himbeerspiegel)

Topfenknödel Zutaten (2P):

250 g Topfen (20%), 25 g Semmelbrösel, 25 g Weizengrieß
1 Ei, 25 g Staubzucker, Zitronenschale, Vanille, Salz

Zubereitung:

Alle Zutaten kurz zusammenkneten und 30 Minuten rasten lassen. Knödel formen und in leicht kochendem Salzwasser kochen, bis die Knödel aufsteigen. In Butterbrösel wälzen und mit Zimtucker bestreuen. Die Knödel können mit Kompott serviert oder auch auf einem Fruchtspiegel angerichtet werden.

Himbeerspiegel Zutaten (2P):

100 g Himbeeren, Zucker nach Geschmack,
Rotwein/Wasser/Fruchtsaft, 1 TL Maizena

Zubereitung:

Himbeeren in einem kleinen Topf mit Flüssigkeit (Wasser, Saft, Rotwein, nach persönlichen Vorlieben) bedecken, süßen und kurz kochen lassen. Mit dem Stabmixer mixen (wenn die Kerne stören, die Sauce durch ein Teesieb streichen). Noch einmal kurz erhitzen und mit Maizena (mit wenig kaltem Wasser anrühren) binden. Vorsicht, Sauce nicht zu dick werden lassen!



Helfen, Gemeinschaft erleben, und auf sich selbst achten

„Feuerwehr ist mehr als Technik, Blaulicht und Einsätze. Sie lebt von Menschen, die ihre Zeit, ihre Fähigkeiten und ihre Kraft einbringen – für die Sicherheit und das Wohl anderer.“



Zum Gespräch von Christine Hadler mit ihrem HBI Bernhard Lach (FF Hof bei Straden) gehts hier.

„Nach belastenden Einsätzen
sprechen wir offen miteinander
und nutzen auch externe
Unterstützungsangebote, wenn
nötig.“



Ich bin Papa

Vater werden ist nicht schwer ...

Vater zu werden kann ein wichtiger Bestandteil im Leben eines Mannes sein.

Enge Bezugspersonen sind für Kinder wichtig und ein Kind zu begleiten ist eine schöne sowie herausfordernde Aufgabe.

Informationen und Unterstützung sind auf folgenden Seiten zu finden.



www.vaeter-in-krise.at



www.papainfo.at



Gesprächsangebote

Beratungsstellen



Es gibt in jedem Bezirk der Steiermark psychosoziale Beratungsstellen. Aber was machen die?

Dort kann kostenfrei mit Fachpersonen gesprochen werden - sie hören zu, unterstützen und dürfen nichts davon weitererzählen. Es ist alles freiwillig, die Themen und das Tempo bestimmen Sie.

Damit steht allen Menschen Unterstützung offen.
Informieren Sie sich unter:

www.plattformpsyche.at

Es gibt in Österreich rund um die Uhr verfügbare Helplines, welche kostenfrei und anonym in schwierigen Zeiten weiterhelfen:

PsyNot: ☎ **0800 / 44 99 33**

Telefonseelsorge: ☎ **142**

Rezept zum Genießen

Zucchini Risotto



Zutaten (2 Personen):

150 g Rundkornreis, 150 g Zucchini, 50 g Karotten, Olivenöl
10 g Butter, 10 g Bauchspeck, ½ Zwiebel, 1 Knoblauchzehe
½ l Fleisch-/Gemüsebrühe, 1 EL Ziegenfrischkäse, Parmesan

Zubereitung:

Zucchini waschen und in kleine Würfel schneiden. Karotten schälen und ebenfalls würfeln. Speck, Knoblauch in Scheiben schneiden, Zwiebel und Petersilie hacken. Knoblauch im Olivenöl kurz anrösten (nicht zu dunkel!) und aus dem Topf nehmen. Speck und Zwiebel anschwitzen bis sie etwas Farbe bekommen. Zucchinischeiben und Petersilie beifügen und bei wenig Hitze weich dünsten. Etwas salzen, den Reis einstreuen und kurz andünsten (bis der Reis „glasig“ wirkt) – ständig rühren. Mit einer Tasse heißer Suppe übergießen und unter ständigem Rühren dünsten, bis die Flüssigkeit aufgenommen ist. Nach und nach immer wieder etwas Suppe angießen, bis der Reis weich ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, Knoblauch und Ziegenfrischkäse begeben und geriebenen Parmesan unterrühren; ein kleines Stück kalte Butter einrühren, dann nicht mehr kochen! Einige Minuten zugedeckt rasten lassen und dann in der Mitte eines Tellers anrichten.

Tipp: man könnte, während das Risotto köchelt, eine Hühnerbrust in etwas Olivenöl anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen – anschließend in fingerdicke Scheiben schneiden und auf dem angerichteten Risotto platzieren.

Gesundrätseln

Lösungen der Rätsel

Kreuzwort-Rätsel

- | | |
|----------------|----------------|
| 1: Kreativität | 9: Bewegung |
| 2: Humor | 10: Wut |
| 3: Emotion | 11: Mut |
| 4: Reden | 12: Prävention |
| 5: Nachfragen | 13: Freunde |
| 6: Psycho | 14: Ruhe |
| 7: Schlaf | 15: Schmerz |
| 8: Hilfe | |

Wortgitter-Rätsel

- | | |
|------------|------------------|
| • Ziele | • Konfliktlösung |
| • Hilfe | • Ruhe |
| • Klarheit | • Bewegung |
| • Lachen | • Zuhören |
| • Leben | • Mut |
| • Krisen | • Reden |
| • Liebe | • Entspannung |
| • Gehen | • Frieden |
| • Glauben | |

Linksammlung



PsyNot

www.psynot-stmk.at

Telefonseelsorge

www.telefonseelsorge.at

Männernotruf

www.maennernotruf.at

Männerinfo

www.maennerinfo.at

Plattform Psyche

www.gesundheitsfonds-steiermark.at/plattform-psyche

Männerberatung

www.vmg-steiermark.at/de/maennerberatung

Rat auf Draht

www.rataufdraht.at

Bitte Lebe

www.bittelebe.at

Weil

www.weil-graz.org

Papainfo

www.papainfo.at

Väter in Krisen

www.vaeter-in-krisen.at

GO-ON Suizidprävention Steiermark

www.suizidpraevention-stmk.at

Hilfsmöglichkeiten

Telefonische Hilfe

Rund um die Uhr, Kostenfrei, Anonym, Vertraulich

Rund um die Uhr (24/7)

PsyNot 0800 44 99 33

Psychiatrisches Krisentelefon

Schnelle Hilfe in psychischen Krisen

Telefonseelsorge 142

Oft braucht es nur ein offenes Ohr

Auch WhatsApp möglich (17:30-19:30)

Männernotruf 0800 246 247

Bei Krisen aller Art

Von Mann zu Mann

Männerinfo 0800 400 777

Telefonische Krisenberatung

Viele verschiedene Sprachen möglich

Zu bestimmten Zeiten

Ö3 Kummernummer 116 123

Täglich 16 - 24 Uhr

Anlaufstelle für Menschen in persönlichen Notlagen

Helpline des BÖP 01 504 8000

Mo - Do, 9 - 13 Uhr

Bundesverband der Österreichischen Psycholog:innen

Bäuerliches Sorgentelefon 0810 676 810

Mo - Fr, 8:30 - 12:30 Uhr

Bei Sorgen im landwirtschaftlichen Kontext

AMIKE-Telefon 01 343 0101

Mo - Do, 10 - 17 Uhr

Interkulturelle psychologische Hilfe in vielen Sprachen



Wieso dieses Büchlein?

Mit diesem Büchlein möchten wir allen Menschen, vor allem jedoch Männern, das eine oder andere Lächeln schenken und darauf hinweisen, dass es stärkt, sich in schwierigen Zeiten Unterstützung zu holen.

Wir hoffen, Sie haben Spaß damit. :-)

Aber wer sind “wir” eigentlich?

“GO-ON Suizidprävention Steiermark” ist das Suizidpräventionsprojekt des Landes Steiermark. Mit Vorträgen, Workshops und Material wie diesem Büchlein bringen wir das Thema “Psychische Gesundheit” unter die Menschen und möchten damit fördern, dass sie besprechbar wird. Denn Reden hilft. :-)

Sehen Sie sich unser kostenloses Programm an,
wir laden Sie herzlich ein:



www.suizidpraevention-stmk.at